

如何使用 烟草治疗药物

袖珍指南



目前共有七种烟草治疗药物，包括两种非尼古丁药片，即安非他酮缓释片（Zyban 或 Wellbutrin）和伐尼克兰（Chantix），以及五种尼古丁替代疗法（NRT），即贴片、口香糖、润喉糖、吸入器和鼻喷雾剂。

无论您的目标是控制烟瘾、减少吸烟量还是戒烟，您都可以安全地使用 NRT，即使您同时还在继续使用烟草产品也可以。NRT 与其他药物同时使用也是安全的。本袖珍指南包括所有五种类型 NRT 的使用说明，以及使用所有七种烟草治疗药物的优缺点和温馨提示。

目录

1 尼古丁替代疗法 (NRT)

- 贴片
- 口香糖
- 润喉糖
- 吸入器
- 鼻喷雾剂

2 非尼古丁药物

- Chantix
- Zyban

3 常见问题

1. 尼古丁替代疗法

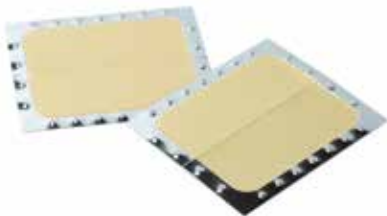
贴片

使用说明

- 从包装中取出贴片，撕下保护膜。避免接触有粘性的一面（也就是有尼古丁的一面）。
- 将贴片有粘性的一面朝下，贴在腰部以上、颈部以下（例如上臂、上背部或肩前部，但不包括腋窝）清洁、干燥、无毛的皮肤上。避免将贴片贴在任何可能割伤或过敏的皮肤处。抚平贴片，确保贴好。
- 贴好贴片后一定要洗手，避免尼古丁通过手指转移到眼部或鼻部。
- 每隔 24 小时更换一次贴片。将新贴片贴在新的皮肤处以避免刺激。
- 丢弃贴片时，将贴片有粘性的一面对折，并将其放在远离宠物和儿童的垃圾桶里。

附加指导

- 如果出现做清醒梦或难以入睡等副作用，可以尝试在睡前一到两个小时摘掉贴片。如果出现任何副作用，请务必告知您的医疗保健提供者。
- 如果您每天吸烟的数量在 10 支以下（含），请从贴 14 毫克的贴片开始。如果您每天吸烟的数量在 11 支以上（含），请从贴 21 毫克的贴片开始。



优点

- 有 21 毫克、14 毫克和 7 毫克三种规格，分别对应您通过吸烟获得的尼古丁量。
- 贴片上的尼古丁剂量在 24 小时内稳定释放，可以帮助您降低吸烟的冲动。
- 可以安全地与其他短效 NRT（润喉片、喷雾剂、口香糖或吸入器）一起使用，以抑制突破性的吸烟冲动。
- 如果您想逐步减少尼古丁的使用，可以轻松改用低剂量贴片。

缺点

- 整夜贴着贴片可能会导致一些人做清醒梦或出现睡眠障碍。



1. 尼古丁替代疗法

口香糖

使用说明

- 在咀嚼口香糖之前的 15 分钟内及咀嚼过程中避免进食或喝水。
- 从包装中取出一片口香糖放到嘴里。
- 千万不要像嚼普通口香糖那样嚼它！先慢慢咀嚼，直到口香糖变软。您可以感受到一种轻微的刺痛感或辛辣味道或感觉。然后将尼古丁口香糖放到（“固定”）脸颊和牙龈之间，让它停留在那里，直到几分钟后刺痛感消失。
- 继续咀嚼口香糖，直到您再次感受到刺痛感（咀嚼会释放尼古丁），然后让它“固定”在脸颊和牙龈之间的另一个位置，直到刺痛感再次消失为止。
- 重复此过程大约 30 分钟，直到您咀嚼并释放出口香糖中的所有尼古丁，再也尝不出任何味道或感受不到任何刺痛感为止。

附加指导

- 如果像嚼普通口香糖那样咀嚼尼古丁口香糖，可能会导致尼古丁进入胃里，而不是被身体吸收，无法达到应对戒断症状的效果。使用咀嚼和“固定”的方法使其效果最大化。
- 如果您通常在一天中稍晚才开始吸第一支烟，尝试咀嚼 2 毫克的口香糖。如果您通常在起床后 30 分钟内吸第一支烟，尝试咀嚼 4 毫克的口香糖。



优点

- 可以通过 2 毫克或 4 毫克的规格快速提供一定剂量的尼古丁，有助于控制任何烟瘾。
- 轻轻咀嚼口香糖并让其“固定”在脸颊和牙龈之间，可以在任何情况下释放少量的尼古丁。
- 有薄荷、留兰香、肉桂和水果等多种新口味。
- 无需处方就能购买。

缺点

- 不能像普通口香糖那样咀嚼，而且吞咽口香糖或在咀嚼过程中产生的大量唾液会导致恶心或打嗝。
- 可能会粘住牙套。

1. 尼古丁替代疗法

润喉糖

使用说明

- 在吃润喉糖之前的 15 分钟内以及吃的过程中避免进食或喝水。
- 从包装中取出一颗润喉糖放到嘴里。
- 像吃止咳糖或硬糖那样，让它慢慢在口中融化。不要咬碎或咀嚼润喉糖。

附加指导

- 咀嚼和吞咽尼古丁润喉糖可能导致尼古丁进入胃里，而不是被身体吸收。
- 如果您通常在一天中稍晚才开始吸第一支烟，尝试 2 毫克的润喉糖。如果您通常在起床后 30 分钟内吸第一支烟，尝试 4 毫克的润喉糖。



优点

- 可以通过 2 毫克或 4 毫克的规格快速提供一定剂量的尼古丁，有助于控制任何吸烟的冲动。
- 在任何情况下都可以轻松、放心地使用。
- 戴牙套也可以使用
- 有薄荷、留兰香、肉桂和水果等多种新口味。
- 无需处方就能购买。

缺点

- 副作用可能包括恶心或打嗝，特别是当您咀嚼或吞下大块时。

1. 尼古丁替代疗法

吸入器

使用说明

- 对齐标记后，将吸嘴和吸入器拉开。
- 从盒子中取出一支尼古丁补充匣，将其放入吸入器中。将补充匣推入吸入器中，直到听到轻微的铝箔破裂声。
- 将吸入器和吸嘴上的标记对齐，然后把它们推合到一起，直到对接牢固。
- 轻轻地吸几口，直到您感觉到口腔和咽喉有一种尼古丁带来的刺痛感。只吸入适量的尼古丁到您嘴里，但不要吸入肺里。
- 吸完一支补充匣大约需要 20 分钟。

附加指导

- 将使用过的补充匣丢弃。不要重复使用。
- 定期用肥皂和清水清洗吸嘴。



优点

- 吸烟者对从手到嘴的动作很熟悉。
- 可根据需要通过多吸或少吸，控制吸烟的欲望。

缺点

- 只有通过您的医疗保健提供者开具的处方才能买到。
- 可能造成一定程度的口腔或咽喉刺激。

1. 尼古丁替代疗法

鼻喷雾剂

使用说明

- 取下盖子。
- 作为使用前的准备，将喷雾泵按压几下，以确保喷雾泵和喷雾都能正常工作。

将喷嘴的尖端舒适地插入一个鼻孔，使其对准鼻道的后部。用力按下喷雾泵，同时用鼻子吸气。

换一个鼻孔重复上述步骤。

附加指导

- 当您有吸烟的冲动时，使用该喷雾剂。



优点

- 在克服烟瘾方面，鼻喷雾剂比尼古丁口香糖、润喉糖或吸入器起效更快。

缺点

- 只有通过您的医疗保健提供者开具的处方才能买到。
- 可能导致流泪或一定程度的鼻窦或咽喉刺激。

2. 非尼古丁药物

伐尼克兰或 Chantix

使用说明

- 按照您的医疗保健提供者的指示，与食物和水一起服用。

附加指导

- 最长可服用 12 周，然后咨询您的医疗保健提供者，以获得进一步的用药指导。

优点

- 专门治疗尼古丁依赖症。
- 对很多人都很有效，而且不需要服用多种药物。
- 有不同的剂量可供选择，其中一种剂量允许您在服药的同时慢慢减少吸烟量。

缺点

- 通常不建议在服用 Chantix 时使用 NRT，因为将二者搭配使用可能无法产生好的效果。
- 只有通过您的医疗保健提供者开具的处方才能买到。

2. 非尼古丁药物

安非他酮缓释片或 Zyban/Wellbutrin

使用说明

- 按照您的医疗保健提供者的指示，与食物一起服用。

附加指导

- 在一天中尽早服药，以免失眠。

优点

- 可以与任何类型的 NRT 一起使用。
- 可能对抑郁症患者尤其有帮助。

缺点

- 只有通过您的医疗保健提供者开具的处方才能买到。
- 可能导致失眠。

3. 常见问题

我可以同时使用多种 NRT 吗？

可以。实际上，短效 NRT（口香糖或吸入器）有助于快速对抗烟瘾，而长效 NRT（贴片）能在 24 小时内稳定释放一定剂量的尼古丁。

我能在使用烟草的同时使用 NRT 吗？

可以。将 NRT 与其他含尼古丁产品（例如香烟）一起使用不会产生重大的安全问题。

我会对 NRT 上瘾吗？

使用者有可能对短效 NRT 产生依赖，但这种风险非常低，因为 NRT 中尼古丁的释放速度比吸烟慢。NRT 也**不**包含吸烟时释放的所有有害和致癌化学物质。

有没有不含尼古丁的药物可以服用？

有。Chantix 和 Zyban 是两种不含尼古丁的药物，在解决烟草使用问题上非常有效。

虽然我在使用 NRT，却还是对烟草或香烟上瘾。我的 NRT 使用方法正否正确？

如果您按照指示使用了 NRT 却仍然对尼古丁上瘾，请与您的医疗保健提供者讨论增加剂量或使用多种类型的 NRT 来应对尼古丁戒断症状。

人们有时报告称他们“怀念”与吸烟有关的活动，比如喝咖啡。您可以换一种方式，比如花几分钟放松一下，多和朋友走动，或者为应对这些情况养成一种新的习惯。与您的医疗保健提供者讨论如何通过咨询帮助您获得必要的支持和鼓励，让您能够坚持下去，并实现戒烟目标。

如何知道摄入的尼古丁是过多还是过少？

如果您摄入了过多的尼古丁，可能会出现心跳加快、头痛、胃部不适等症状，或感到头晕或恶心。如果您有这些症状，停止或减少 NRT 的用量，并与您的医疗保健提供者沟通。调整用药通常可以解决这些症状。

如果尼古丁摄入过少，您可能会感到焦虑、易怒、难以集中注意力、失眠、对尼古丁有强烈的渴望或食欲增加。与您的医疗保健提供者讨论增加剂量的问题。

电子烟是否属于 NRT？

不属于。食品药品监督管理局 (Food and Drug Administration, FDA) 并未批准将电子烟用于帮助大众戒烟。FDA 没有像对待药物一样对电子烟的成分进行密切监控或检测。因此，电子烟中存在的化学物质，包括尼古丁含量，可能差异较大。我们尚不清楚使用电子烟的长期影响，但我们可以确定的是使用电子烟时会释放有害的化学物质。

要获取关于如何获得烟草治疗和支持的更多信息，请访问
nyc.gov/health，然后搜索
“Be Free With NRT”
(放心使用 NRT)。

