

戒烟药物

尼古丁替代疗法 (NRT)

如果您更在使用尼古丁替代疗法，请注意以下说明：

- 尼古丁是烟草烟雾中令人上瘾的部分，但不是最危险的部分。
 - 香烟中还有其他 **4000** 种毒素能导致疾病。
- 人们通常不会对戒烟药物产生依赖。
- 常见问题包括：药物使用剂量不足或过早停药。
 - 这些药物安全且有效。
 - 药物过量的情况十分罕见。
 - 应根据需要使用药物（至少持续 **2** 个月）。
- 某些药物组合的效果优于单独使用。
 - 长效药物，如尼古丁替代疗法（NRT）贴片和载班（Zyban），可以持续缓解戒断症状。

此外

- 短效药物，如尼古丁替代疗法（NRT）口香糖、含片、吸入器和鼻喷剂能帮助人应对突发的烟瘾。

尼古丁贴片

- 把贴片贴在上半身无汗毛的皮肤上，包括手臂和背部。
- 每天：丢弃旧贴片、洗澡、把新贴片贴在不同位置。
- 在轻微发红/发炎的位置涂抹氢化可的松乳膏。如果出现皮疹，请联系医生。
- 如果贴片影响睡眠，睡前取下，早上洗澡后再贴上新的。
- 副作用可能包括：皮肤刺激、头痛、失眠、异常/生动的梦境。

尼古丁口香糖

- 慢慢嚼口香糖，当出现辣味或刺痛感时，把口香糖含在脸颊内侧（大约咀嚼 15-30 次）。
- 当味道或刺痛感消失后，重新开始咀嚼。
- 使用直至尼古丁消失（味道或刺痛不再出现，通常 **30** 分钟）。
- 把口香糖含在口腔内的不同部位。尼古丁通过口腔黏膜吸收。
- 使用足以控制烟瘾的剂量，每天最多 **24** 片（如果单独使用）。
- 使用前及使用期间的 **15** 分钟内避免进食或饮水。
- 副作用可能包括：口腔/下颌酸痛、打嗝、消化不良、唾液过多。
- 如果咀嚼方法不对，还可能出现其他副作用，比如：头晕、恶心/呕吐、喉咙和口腔刺激。

尼古丁含片

- 让含片在口中慢慢溶解（20-30 分钟）。不要咀嚼或吞咽。尼古丁释放可能引起温热的刺痛感。
- 偶尔调整口腔中含片的位置。
- 使用足以控制烟瘾的剂量，每天最多 20 片（如果单独使用）。
- 使用前及使用期间的 15 分钟内避免进食或饮水。
- 副作用可能包括：恶心、打嗝、咳嗽、烧心、头痛、胀气、失眠。

尼古丁鼻喷剂

- 每个鼻孔喷 1 次（1 剂量），并仰头 1 分钟。
- 不要吸气、吞咽或通过鼻子吸入。
- 每天至少使用 8 剂（每个鼻孔喷 1 次），最多 40 剂（如果单独使用）。
- 为减少鼻腔刺激，可先喷在棉签上再插入鼻腔。
- 副作用可能包括：鼻腔和/或喉咙刺激（灼热、辛辣或烧灼感）、流泪、打喷嚏、咳嗽、头痛。

尼古丁口吸器

- 吸入时将气体吸至喉咙后部或以短促方式吸入，避免吸入肺部。
- 持续吸入 20 分钟（约 80 口），直至药筒吸空。
- 当失去“喉咙灼热感”（只感觉到空气）时需更换药筒。
- 打开的药筒可在 24 小时内再次使用。
- 每天至少使用 6 个，最多 16 个药筒（如果单独使用）。
- 使用前及使用后的 15 分钟内避免吃或喝。
- 副作用可能包括：口腔和/或喉咙刺激、异味、咳嗽、鼻腔刺激、消化不良、打嗝、头痛。

畅沛（伐伦克林）

- 戒烟前一周，每天早上服用一颗 0.5 毫克的白色药片，共 3 天。
- 接着每天早晚各服用一颗 0.5 毫克的白色药片，共 4 天。
- 第 8 天（目标戒烟日）时，每天早晚各服用一颗 1 毫克的蓝色药片。
- 坚持使用此剂量至少 3 个月。
- 建议与食物与一整杯水同时服用以减少恶心。
- 两次服药之间至少间隔 8 小时，尽量在傍晚（如下午 6 点）服用第二次以避免影响睡眠。
- 常见副作用包括：恶心、失眠、头痛、异常/生动梦境。
- 如果您有精神病史，请在开始使用畅沛前告知医生。
- 如果出现烦躁、敌意、情绪低落、思想或行为异常、考虑或尝试自杀、过敏或皮肤反应（包括肿胀、皮疹、发红或脱皮）情况，请停止使用畅沛并联系医生。

载班 / 安非他酮 / 布丙酮

- 戒烟目标日期前一周，每天早上服用一颗 150 毫克药片，共 3 天。
- 第 4 天时，每天早晚各服用一颗 150 毫克药片。
- 坚持使用此剂量至少 3 个月。
- 两次服药之间至少间隔 8 小时，尽量在傍晚（如下午 6 点）服用第二次以避免影响睡眠。
- 服药期间应避免或尽量减少饮酒。
- 常见副作用包括：口干、头痛、失眠、恶心、体重下降。
- 癫痫发作的风险为 1/1000。
- 如果出现烦躁、敌意、情绪低落、思想或行为异常、考虑或尝试自杀、过敏或皮肤反应（包括肿胀、皮疹、发红或脱皮）情况，请停止使用布丙酮并联系医生。