



藥物 能幫助您 戒煙



戒煙是您促進自我健康可採取的最佳行動之一

一套完整的戒煙計劃包含安全有效的藥物輔助部分，例如：

- 尼古丁貼片
- 尼古丁潤喉糖
- 尼古丁口香糖
- 必博寧 (bupropion)

若正確使用，這些藥物可減輕您在戒煙過程中的癮頭和不適。



當人們吸煙時，身體會逐漸習慣尼古丁，並開始需要依賴它才能正常運作。**戒煙藥物的作用是減輕脫癮症狀**，讓您可專心進行必要的改變，實現無煙健康生活。

什麼是尼古丁脫癮症狀？

脫癮症狀是伴隨戒煙而來的不適感。這些症狀可能持續數天乃至數週之久。可能的症狀包括易怒、精神不集中、抑鬱或焦慮、睡眠障礙、坐立不安、食慾增加或飢餓，以及想抽煙的癮頭或衝動。

尼古丁不是香煙裡的有害成分嗎？





尼古丁是香煙的致癮因素。您的身體變得需要依賴尼古丁才能感覺正常。然而，多數與吸煙相關的健康問題（呼吸或心臟疾病、癌症等）都是因為暴露於煙草和煙草燃燒的煙霧所造成，而非尼古丁。

我會對這些藥物上癮嗎？

尼古丁替代藥物的成癮風險遠低於煙草。其安全性高，療程通常為2至3個月。有些人若持續出現癮頭和脫癮症狀，則需要延長用藥時間。

使用藥物的人
戒煙成功機率
可達2倍



藥物	用法	適合我嗎？
尼古丁貼片 	每天在上半身貼一片新的貼片。同一個部位每7天不可貼一次以上。	如果您最近曾心臟病發作或有心律不整或胸痛症狀，請勿使用尼古丁替代藥物（貼片、口香糖、潤喉糖）。
尼古丁口香糖 	嚼到出現辛辣感或麻刺感時先暫停咀嚼。 將口香糖靜置於臉頰和牙齦之間，等待麻刺感消失。反覆進行，直到不再出現麻刺感為止。	孕婦以及正在用母乳哺育的女性在使用尼古丁替代藥物之前，應先與醫生討論。
尼古丁潤喉糖 	放入口中含著。 讓它慢慢溶解。 不可咀嚼。	貼片可能不適合皮膚病（濕疹、皮疹）患者。 口香糖可能不適合下顎疾病（TMD）患者。
必博寧 (Wellbutrin/Zyban) 	從戒煙前1週開始，持續7至12週每天服用。	如有痙攣病史或風險請勿服用。更多資訊請見藥品標示說明。

有任何不靠藥物可減輕脫癮症狀的方法嗎？

脫癮症狀會隨著時間消失。無論您是否服藥，都應制定一個計劃來應對戒煙期間的艱難時刻。您可用一些健康的方式來取代煙草：

- 將吸煙休息時間改為短程散步。
- 口咬芹菜或吸管。
- 深呼吸放鬆，不吸煙。
- 尋求朋友、家人或戒煙團體的支持。

我的健康保險包含戒煙藥物嗎？

健保福利因人而異。如果您對自己的承保範圍有疑問，請撥打會員服務聯絡中心電話：1-800-464-4000，或參閱健康計劃的「承保範圍說明書」(EOC)。

還有其他哪些藥物可選？

其他選擇包括尼古丁鼻噴劑、尼古丁吸入器和Chantix。如果尼古丁貼片、口香糖、潤喉糖和必博寧都不適合您，或許這些處方藥會是較好的選擇。

了解更多！

- 上網探索適合您的藥物：
kpdoc.org/tobaccomedications。
- 上網搜尋實用策略、資源和秘訣：
kpdoc.org/quittingtobacco。
- 電話聯絡養生教練：您可尋求協助，制定戒煙計劃並堅持實施。請致電1-866-251-4514預約您的免費教練輔導。開放預約時段為週一至週六白天和晚上。

本資訊無意診斷健康問題，也無法取代您從醫生或其他醫療專業人員處得到的醫療諮詢或醫療護理。如果您有持續性的健康問題或有其他疑問，請諮詢您的醫生。如果您對藥物有任何疑問或需要更多資訊，請諮詢您的藥劑師。

© 2013, The Permanente Medical Group, Inc.
All rights reserved. Regional Health Education.
011061-013 (Revised 9/15)