

能夠幫助你戒煙的產品

Products to help you stop smoking

由於煙草產品能使人上癮，
因此戒煙可能不是容易做到的。在獲得幫助的情況下戒煙較為容易。

有各種醫學上的產品可以使你戒煙成功的機會變成雙倍。

有哪些產品？

被証實可以幫助人成功地戒煙的醫學產品有：

1. 尼古丁取代療法 (Nicotine Replacement Therapies):

貼片 (patches)、戒煙用的口香糖 (gum) 和吸入器 (inhaler);
所有尼古丁取代療法都可以在你當地的藥房購買，無須醫生處方。

2. Zyban藥片 (Zyban tablets)

這種藥物需要醫生處方。由於它是列在政府的藥物補貼計劃單上，
因此，
你可以用較為便宜的價錢買得到。

這些產品已被証實可以使抽煙過多的人戒煙的成功率變成雙倍，
但必須用正確的方法使用。

如果你最近曾經心臟病發作、正在懷孕、或正在給嬰孩哺乳，
在使用這些產品之前，
應該先問問醫生。

尼古丁取代療法 (簡稱NRT) 是怎樣發揮作用的？

NRT

發揮作用的方法是用戒煙用的口香糖、貼片或吸入器內的尼古丁來取代來自香煙的
尼古丁。

- 戒煙用的口香糖透過口腔壁慢慢地散發尼古丁；
- 貼片透過皮膚慢慢地散發尼古丁；
- 吸入器透過肺部較快一點地散發尼古丁。

由於這些產品不斷散發少量的尼古丁，因此與香煙相比，它們可以：

- 減少你的身體對於香煙內的尼古丁的煙癮；和
- 減少脫癮的症狀，例如：極想抽煙的慾望和焦慮。

怎樣使用 NRT

對於所有每天抽10支或10支以上香煙的抽煙者而言，最好是使用劑量多的NRT。

戒煙用的口香糖：咀嚼3 – 4次；

把它壓扁，並且把它放在你的面頰和牙床之間；

在30分鐘後把它扔掉；

應該定期使用戒煙用的口香糖，例如每小時用一塊；

這種戒煙用的口香糖與一般的口香糖不一樣, 不可以用來咀嚼,
只可以用來作為口腔內使用的貼片。

貼片: 在早上把它放在清潔、乾爽、平滑的手臂或上身的皮膚上; 每天貼在不同的
部位, 以免皮膚出疹。

吸入器: 類似香煙, 尼古丁透過口腔被吸入肺內; 對於那些惦念抽煙的動作的人,
這種可能有幫助。

應該使用NRT至少七週, 才能正常地發揮作用。

有些抽煙者把煙草脫癮的症狀與NRT的副作用混淆了。在使用NRT時,
他們會變得精神緊張、激動、抑鬱、睡眠不穩或想抽煙。這些可能是尼古丁脫癮的
症狀。

當來自NRT的尼古丁沒有妥善地取代來自香煙的尼古丁時,
就可能會出現這種現象。可以混合使用不同種類的NRT, 以便改善戒煙的成功率,
例如使用貼片和戒煙用的口香糖、或使用貼片和吸入器。

有些人會感覺到副作用, 但這些通常只是輕微的。如果你擔心, 問問醫生吧。

什麼是Zyban?

Zyban 是不含尼古丁的藥物,
能夠幫助人戒煙。但必須有醫生的處方才可以買得到。因此,
你要去見醫生。既可以服用Zyban, 也可以用NRT 來幫助你戒煙。

其他策略

當你戒煙時, 其他可以幫助你的事物是:

- 接受輔導;
- 制定一個戒煙的計劃;
- 定下一個戒煙的日期;
- 在你開始戒煙的日期前, 減少你抽煙的數量;
- 與一個朋友一起戒煙;
- 在頭兩個星期內, 減少你所喝的酒和咖啡;
- 避免吸二手煙。

在大約三個月之後, 大多數戒煙者都會習慣了不抽煙。

要緊記的事情

- 很多不再抽煙的人都是嘗試過幾次戒煙才能夠永遠戒掉;
- 作出計劃, 將會改善你的成功率;
- 在戒煙兩個小時後, 戒煙對健康的好處就會開始。

更多的資料

- 問問醫生或藥劑師吧。
- 致電戒煙諮詢線(Quitline) 131 848。如果你需要別人幫助你用英文打電話,
請電翻譯及口譯服務(Translating and Interpreting Service, 簡稱 TIS), 電話:131
450。

REVIEWED
May 2001
NSW Multicultural Health Communication Service