

# 尼古丁口香糖

尼古丁口香糖是一種常用的尼古丁替代療法 (Nicotine Replacement Therapy, NRT) 用於幫助人們停止煙草的使用。它能緩解煙癮及戒煙時產生的戒斷症狀。

煙草的使用 (包括吸食香煙、雪茄或水煙, 使用電子煙或咀嚼無煙的煙草製品等) 可使人對尼古丁上癮。

尼古丁替代療法有助於增加成功戒煙的機會, 其中也不含使用煙草時會釋放的所有可致癌的有害化學物質。

假如你的年齡在18歲以下, 請在使用任何尼古丁替代療法前, 諮詢你的醫生。



## 使用方式

1. 拿取一片尼古丁口香糖放入口中。你應首先慢慢咀嚼直到變軟。在能夠感到一絲的辛辣感後, 將尼古丁口香糖放置在牙齦和臉頰之間 (口腔壁), 直到在幾分鐘後辛辣感變淡。
2. 當辛辣感變淡後, 再次咀嚼口香糖直到感到辛辣, 然後同樣地將口香糖放置在牙齒和臉頰之間 (口腔壁) 直至辛辣感再次變淡。
3. 重複以上步驟大約30分鐘, 直到口香糖中無法再次感到辛辣感或完全無味為止。
4. 你應持續使用口香糖至少12週。假如在12週後仍未戒斷, 請諮詢你的醫生或認證戒煙專員。

## 注意事項

- 為了最大程度地讓尼古丁口香糖吸收後發揮作用, 而並非進入胃部。請使用咀嚼後放置的方法, 勿以一般口香糖的咀嚼方式使用尼古丁口香糖。
- 在使用尼古丁口香糖前十五分鐘內以及使用期間, 避免飲食。
- 每天使用不能超過24片尼古丁口香糖。
- 請勿吞食口香糖。
- 尼古丁口香糖有可能黏附在牙齒美容/治療產品上。

## 副作用

如果副作用令你感到困擾或沒有消失, 請與你的醫生溝通。

- 過量的尼古丁可能會引起頭痛、頭暈或噁心, 請斟酌口香糖的使用次數或停止吸食煙草。
- 假如出現輕微的口腔炎症, 請在每次咀嚼後, 將口香糖放在口腔壁不同處。
- 胃部不適或消化不良, 請謹記使用“咀嚼後放置”方式。
- 打嗝

假如出現以下不良反應, 請立即停止使用尼古丁口香糖並告知醫生:

- 心跳不正常
- 嚴重的噁心和嘔吐
- 嚴重的胸痛或胸悶

## 需要幫忙戒煙嗎?

致電王嘉廉社區醫療中心, 獲得免費的戒煙服務及尼古丁替代療法:

- (718) 661-6040 (星期六、日、一至星期三, 上午9時至下午5時)
- (929) 362-3006 分機號碼: 3309 (星期一至五, 上午9時至下午5時)

此健康教育材料的資訊經 NYU Department of Population Health 同意而使用。

王嘉廉社區醫療中心鼓勵以非牟利性的電子信息或印刷品形式使用本資料, 同時請注明本資料是由王嘉廉社區醫療中心編製。未經許可, 不得以牟利為目的使用本資料。這份資料的內容已由本中心的醫療人員審閱, 資料的內容不能取代專業人員的醫療建議。如有任何關於醫療的問題, 請與醫生聯繫。@10/2021



CHARLES B. WANG  
COMMUNITY HEALTH CENTER  
王嘉廉社區醫療中心

諮詢熱線 (212) 226-8339  
網址 [www.cbwhc.org](http://www.cbwhc.org)

268 Canal Street, New York, NY 10013

內科 (212) 379-6998

婦產科 (212) 966-0228

125 Walker Street, 2/F, New York, NY 10013

兒科 (212) 226-3888

青少年資源中心 (212) 226-2044

牙科 (212) 226-9339

136-26 37th Avenue, Flushing, NY 11354

內科 (718) 886-1200

婦產科 (718) 886-1287

兒科 (718) 886-1222

137-43 45th Avenue, Flushing, NY 11355

內科、兒科及婦科

(929) 362-3006

健康教育部 (212) 966-0461

社工部

曼哈頓 (212) 226-1661

皇后區 (718) 886-1212

協助申請健保

曼哈頓 (212) 226-8339

皇后區 (646) 899-0444