

# 尼古丁 含片

尼古丁含片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. 取一顆尼古丁含片放入口中。
2. 像食用糖或喉糖一樣, 讓尼古丁含片自然在口中慢慢融化。
3. 你應持續使用含片至少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。
4. 不會影響牙齒美容/治療產品。

## 注意事項

- 在使用尼古丁含片前十五分鐘內以及使用期間, 避免飲食。
- 每天使用不能超過20顆尼古丁含片。
- 咀嚼及直接吞食尼古丁含片可能會造成尼古丁直接進入胃部, 從而影響吸收以發揮作用舒緩戒斷症狀。

## 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, 請斟酌使用含片次數或停止吸食煙草。
- 打嗝
- 胃灼熱

假如出現以下不良反應, 請立即停止使用尼古丁含片並告知醫生:

- 嚴重的胸痛或胸悶
- 嚴重的噁心和嘔吐

## 需要幫忙戒煙嗎?

致電王嘉廉社區醫療中心, 獲得免費的戒煙輔導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。



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