



العلاج ببدائل النيكوتين (Nicotine replacement therapy - NRT) منتجات لمساعدتك على التوقف عن التدخين والتدخين الإلكتروني



تحدث إلى موظفي نيو ساوث ويلز
كويتلاين (NSW Quitline) للمساعدة
في الإقلاع عن التدخين أو التدخين
الإلكتروني

 **Quitline 13 7848**

كيفية استخدام العلاج ببدائل النيكوتين (NRT)

Publisher

Cancer Institute NSW

Level 4, 1 Reserve Road,

St Leonards, NSW 2065

Locked Bag 2030 St Leonards NSW 1590

الهاتف: (02) 8374 5600

البريد الإلكتروني: information@cancer.nsw.gov.au

الموقع الإلكتروني: cancer.nsw.gov.au

SHPN: SHPN (CI) 260476-1 Arabic

ISBN: 978-1-74231-487-7 (online)

Suggested citation

Cancer Institute NSW.

Nicotine replacement therapy.

Sydney: Cancer Institute NSW, 2026.

Copyright

© Cancer Institute NSW 2026. هذا العمل محمي بحقوق الطبع والنشر. يمكن إعادة إنتاجه

كليًا أو جزئيًا لأغراض الدراسة أو التدريب بشرط إدراج الاعتراف بالمصدر. لا يجوز إعادة إنتاجه

للاستخدام التجاري أو البيع. يتطلب الاستنساخ لأغراض أخرى غير تلك المذكورة أعلاه إذنًا كتابيًا

من Cancer Institute NSW.

SC2526001592

المحتويات

4	معلومات للأشخاص الذين يدخنون السجائر أو السجائر الإلكترونية (الفيب)
5	الاعتماد على النيكوتين
5	ما هو العلاج ببدائل النيكوتين؟
7	أفكار خاطئة حول العلاج ببدائل النيكوتين
8	كيفية استخدام العلاج ببدائل النيكوتين
8	لصفات النيكوتين
9	المشاكل الشائعة مع لصفات النيكوتين
10	منتجات العلاج ببدائل النيكوتين الفموية
10	علكة النيكوتين
10	أقراص النيكوتين القابلة للمصّ
11	بخاخ الفم
12	المشاكل الشائعة مع العلاج ببدائل النيكوتين الفموية
15	العلاج ببدائل النيكوتين أثناء الحمل
15	استخدام العلاج ببدائل النيكوتين أثناء الرضاعة الطبيعية
15	العلاج ببدائل النيكوتين للأطفال والمراهقين
15	العلاج ببدائل النيكوتين للأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب

معلومات للأشخاص الذين يدخنون السجائر أو السجائر الإلكترونية (الفيب)

يمكن أن يساعدك العلاج ببدائل النيكوتين (Nicotine replacement therapy - NRT) في التوقف عن التدخين أو التدخين الإلكتروني.

في الأسابيع القليلة الأولى، يشعر العديد من الأشخاص برغبة قوية في التدخين أو التدخين الإلكتروني والأعراض الناتجة عن عدم أخذ النيكوتين. يساعد العلاج ببدائل النيكوتين على تقليل هذه الأعراض ويمكن أن يجعل التوقف أسهل.

للحصول على أفضل النتائج:

- اختر العلاج ببدائل النيكوتين المناسب لك
- استخدم البدائل بالطريقة الصحيحة.



هل تعلم؟

يمكن أن يؤدي استخدام العلاج ببدائل النيكوتين إلى زيادة فرصك في التوقف بنسبة 50-60%.

في هذا الدليل الإرشادي، ستتعرف على:

- الاعتماد على النيكوتين
- أعراض التوقف عن أخذ النيكوتين
- كيف يمكن أن يساعد العلاج الصحيح ببدائل النيكوتين
- أفكار خاطئة حول العلاج ببدائل النيكوتين
- التأثيرات الجانبية المحتملة
- كيفية استخدام أنواع مختلفة من العلاج ببدائل النيكوتين
- استخدام العلاج ببدائل النيكوتين في حالات معينة
- أين يمكن الحصول على المزيد من المساعدة.

الاعتماد على النيكوتين

النيكوتين هو المادة المخدرة الموجودة في السجائر والسجائر الإلكترونية وغيرها من المنتجات. يجعلك تشعر بالراحة لفترة قصيرة.

عندما يغادر النيكوتين الجسم، قد تشعر بما يلي:

- الرغبة الشديدة في تدخين السجائر أو السجائر الإلكترونية
- الصداع
- الشعور بالقلق أو التوتر
- صعوبة في التركيز أو النوم.
- والأخبار الجيدة:
- تكون الأعراض أقوى في الأسبوع الأول
- تتحسن بعد أسبوعين إلى أربعة أسابيع
- يمكن أن يساعد استخدام العلاج ببدائل النيكوتين في تخفيف هذه الأعراض.

ما هو العلاج ببدائل النيكوتين؟

يمنح العلاج ببدائل النيكوتين الجسم كمية قليلة من النيكوتين طوال اليوم، لا تحتوي هذه البدائل على المواد الكيميائية الضارة الموجودة في السجائر أو السجائر الإلكترونية.

هذا يجعلها أكثر أمانًا وأقل إدمانًا. يمكن أن تساعد في إيقاف الرغبة الشديدة في تدخين السجائر أو السجائر الإلكترونية.

الأنواع

لاصقات النيكوتين:

- تزود الجسم بكمية صغيرة من النيكوتين طوال اليوم
- تساعد في إيقاف الرغبة الشديدة في التدخين.

علاج سريع المفعول ببدائل النيكوتين الفموية:

- العلكة
- الأقراص القابلة للمصّ
- بخاخ الفم.
- تساعد هذه الأدوية في حالات الرغبة الشديدة المفاجئة في تدخين السجائر أو السجائر الإلكترونية.

أسباب استخدام العلاج ببدائل النيكوتين

- تساعد على التوقف عن التدخين أو التدخين الإلكتروني
- استخدام اللاصقات بالإضافة إلى العلكة أو الأقراص القابلة للمص أو بخاخ الفم يعمل بشكل أفضل
- آمنة ومعتمدة في أستراليا
- تقلل من الرغبة الشديدة في التدخين والأعراض الناتجة عن التوقف عن أخذ النيكوتين
- أرخص من التدخين أو التدخين الإلكتروني
- يمكن للطبيب وصف اللاصقات بتكلفة أقل.



أفكار خاطئة حول العلاج ببدائل النيكوتين

الفكرة	الحقيقة
إنها تسبب الإدمان مثل التدخين أو التدخين الإلكتروني	إنها تعطي الجسم القليل من النيكوتين ببطء. فرصة الإدمان منخفضة للغاية.
إنها ضارة مثل التدخين أو التدخين الإلكتروني	تحتوي السجائر على حوالي 7 آلاف مادة كيميائية ضارة. تحتوي السجائر الإلكترونية على المئات. يُعد العلاج ببدائل النيكوتين أكثر أمانًا من التدخين أو التدخين الإلكتروني.
يجب أن توقف رغباتي الشديدة على الفور	إنها تخفف من الرغبة الشديدة في تدخين السجائر أو السجائر الإلكترونية. تزول الرغبة الشديدة في التدخين بمرور الوقت عندما لا يحتاج الجسم إلى النيكوتين.
يمكنني فقط استخدام منتج واحد للعلاج ببدائل النيكوتين	يمكنك استخدام أكثر من منتج للعلاج ببدائل النيكوتين بأمان. من الأفضل استخدام اللاصقة مع العلكة أو الأقراص القابلة للمص.
يُعد التدخين أو التدخين الإلكتروني أثناء استخدام العلاج ببدائل النيكوتين أمرًا خطيرًا	من الآمن عمومًا استخدام العلاج ببدائل النيكوتين أثناء تقليل التدخين أو التدخين الإلكتروني إذا لم تكن مستعدًا للتوقف فجأة. حاول ألا تستمر في هذا لفترة طويلة. إذا كنت تجد صعوبة في تقليل التدخين أثناء استخدام العلاج ببدائل النيكوتين، فتحدث إلى متخصص رعاية صحية أو إلى Quitline حول طرق أخرى لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين.
إنه مكلف للغاية	تكلفتها أقل من التدخين أو التدخين الإلكتروني. في بعض الأحيان تكون مجانية أو منخفضة التكلفة.
إنها لا تعمل	يمكن أن يؤدي استخدام نوع واحد من العلاج ببدائل النيكوتين إلى زيادة فرص التوقف عن التدخين بنسبة 50-60%. يعطي استخدام أكثر من نوع واحد نتائج أفضل.

كيفية استخدام العلاج ببدائل النيكوتين

اتصل بخط كويتلاين (Quitline)
على الرقم 13 7848.

يتوفر المترجمون
الشفهيون عند الاتصال
ب Quitline. يمكنك أيضًا
استخدام خدمة الترجمة التحريرية
والشفهية (TIS) عن طريق الاتصال
بالرقم 131 450.



تحدث إلى:

- الطبيب
 - أو الصيدلي
 - أو المختص الصحي.
- يمكنهم مساعدتك في اختيار العلاج ببدايل
النيكوتين المناسب لك.

للحصول على أفضل النتائج، استخدمها مع مساعدة من كويتلاين (Quitline).

لاصقات النيكوتين



- يمرّ النيكوتين الموجود في اللاصقات عبر الجلد ببطء خلال اليوم.
تأتي اللاصقات بدرجات قوة مختلفة.
تتضمن أنواع اللاصقات ما يلي:
- لاصقات تدوم 24 ساعة (21 ملغ و14 ملغ و7 ملغ)
 - لاصقات تدوم 16 ساعة (25 ملغ و15 ملغ و10 ملغ).

تتوفر لاصقات العلاج ببدايل النيكوتين بوصفة طبية بتكلفة أقل من خلال طبيبك.

كيفية استخدام اللاصقات:

- استخدم لاصقة واحدة يوميًا لمدة 8-12 أسبوعًا
 - توضع على بشرة نظيفة وجافة (الذراع أو الصدر أو الظهر)
 - اضغط لأسفل حتى تلتصق جيدًا
 - لا تضعها على بشرة ملتهبة أو دهنية أو مجروحة
 - ضع اللاصقة في مكان جديد من الجسم كل يوم.
- إذا كنت لا تزال تشعر بالرغبة الشديدة في تدخين السجائر أو السجائر الإلكترونية:
- استخدم أحد منتجات بدائل النيكوتين الفموية أيضًا
 - تحدث إلى الطبيب أو الصيدلي إذا كانت رغباتك قوية. قد يقترح استخدام لاصقة ثانية.

المشاكل الشائعة مع لاصقات النيكوتين

المشكلة	كيفية إصلاحها
أحلام مزعجة	استخدم لاصقة لمدة 16 ساعة وانزعها قبل النوم
وجود رغبات خفيفة	أضف أحد منتجات بدائل النيكوتين الفموية
وجود رغبات قوية	تحدث إلى الصيدلي أو الطبيب
اللاصقة لن تلتصق	- ضعها على بشرة نظيفة وجافة - لا تستخدم المرطب - ثبت اللاصقة بشريط لاصق من الصيدلية
حكة في الجلد	- قم بتغيير مكان وضع اللاصقة كل يوم - جرب علامة تجارية أخرى - استخدم كريمًا (كريم هيدروكورتيزون 1٪)
رد فعل جلدي شديد	توقف عن استخدام اللاصقات وتحدث مع الطبيب
ألم الأعصاب	- قم بتغيير مكان وضع اللاصقة أو استخدم واحدة بجرعة أقل - إذا لم تتوقف، انزع اللاصقة وتحدث مع الطبيب

منتجات العلاج ببدائل النيكوتين الفموية

تعمل منتجات العلاج ببدائل النيكوتين الفموية بسرعة. استخدمها عندما تشعر بالحاجة إلى تدخين السجائر أو السجائر الإلكترونية.

ملحوظة:

- لا تأكل أو تشرب لمدة 15 دقيقة قبل وأثناء الاستخدام
- في حالة الرضاعة الطبيعية، استخدم المنتج بعد الرضاعة.



علكة النيكوتين



- امضغ حتى تشعر بالوخز
- حافظ على العلكة بين الخد واللثة
- امضغ واحتفظ بها بين الخد واللثة مرة أخرى
- استخدمها لمدة تصل إلى 30 دقيقة
- لا تستخدم أكثر من 24 قطعة في اليوم.

ملحوظة:

إذا كان لديك طقم أسنان، قد تكون الأقراص القابلة للمص أفضل من العلكة.



أقراص النيكوتين القابلة للمص



- دع القرص القابل للمص يذوب ببطء
- حرّكه حول الفم
- ضعه بين الخد واللثة أو تحت اللسان
- لا تمضغه أو تبتلعه
- يبدأ مفعوله في غضون بضع دقائق
- استخدم قرص واحد في كل مرة
- لا تستخدم أكثر من 15 قرص في اليوم.



يعمل بخاخ الفم بسرعة كبيرة لتخفيف الرغبة الشديدة.

كيفية استخدامه:

- رجّ العبوة
- أشر بعيداً عن نفسك والآخرين
- اضغط على الجزء العلوي حتى ترى رذاذاً خفيفاً.
- قم بالبخ داخل الخد أو تحت اللسان
- لا تتنفس أثناء البخ.

ملحوظة:

بخّة واحدة = 1 ملغ من النيكوتين.



المشاكل الشائعة مع العلاج ببدائل النيكوتين الفموية

المشكلة	كيفية إصلاحها
لا تزال الرغبة الشديدة في التدخين موجودة	• تأكد من أنك تستخدم المنتج بالطريقة الصحيحة • قم بزيادة الجرعة أو إضافة لاصقة • تحدث إلى موظفي كويتلاين (Quitline)
لا أحب الطعم	• جرّب نكهة جديدة • جرب نوعًا آخر من العلاج ببدائل النيكوتين الفموية
الفواق أو اضطراب المعدة	• لا تستمر في مضغ العلكة • ضع العلكة أو القرص القابل للمص داخل الخد أو تحت اللسان • لا تستنشق بخاخ الفم
تهيج السعال / الحلق	• إذا كنت تستخدم بخاخ الفم، فلا تتنفس أثناء الرش، ووجه البخاخ إلى داخل الخد أو تحت اللسان.
وخز الشفتين	• لا تبخ على الشفتين

إذا كان لديك طقم أسنان، فجرّب أقراص النيكوتين القابلة للمص أو بخاخ الفم بدلاً من ذلك



نصائح عامة

- المنتجات الأقوى قد تعمل بشكل أفضل
- استخدم العلاج ببدائل النيكوتين الفموية مع اللاصقات
- تحدّث إلى الصيدلي أو الطبيب إذا كانت الرغبة الشديدة في التدخين لا تزال قوية
- حافظ على العلاج ببدائل النيكوتين بعيدًا عن متناول الأطفال
- معظم التأثيرات الجانبية خفيفة وسهلة الإدارة.

التأثيرات الجانبية المحتملة

- ضربات قلب سريعة أو ألم في الصدر (جميع المنتجات).

اللاصقات

- تهيج الجلد في مكان وجود اللاصقة
- مشاكل النوم.

المنتجات الفموية

- الغثيان أو القيء
- التهاب الفم أو الحلق
- مشاكل المعدة
- الفواق أو السعال.

ملاحظة: معظم التأثيرات الجانبية خفيفة وتحسن مع الاستخدام الصحيح أو عن طريق تغيير نوع أو جرعة العلاج بدائل النيكوتين.

العلاج ببدائل النيكوتين أثناء الحمل

- أكثر أمانًا من التدخين أو التدخين الإلكتروني
- يمكن أن يساعد إذا كان شخص ما يجد صعوبة في الإقلاع عن التدخين باستخدام الاستراتيجيات السلوكية فقط. في حال استخدامه، يجب أن يكون تحت إشراف طبيب عام أو قابلة أو أي متخصص صحي آخر.
- منتجات العلاج ببدائل النيكوتين الفموية هي الأفضل أثناء الحمل
- انزعي اللاصقة في الليل
- احصلي على المساعدة من موظفي كويتلاين (Quitline) وطبيبك.

العلاج ببدائل النيكوتين أثناء الرضاعة الطبيعية

- أكثر أمانًا من التدخين أو التدخين الإلكتروني
- منتجات العلاج ببدائل النيكوتين الفموية أكثر أمانًا من اللاصقات
- استخدم منتج بديل للنيكوتين بعد إطعام طفلك.

العلاج ببدائل النيكوتين للأطفال والمراهقين

- يجب على الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و 17 عامًا التحدث إلى الطبيب
- استخدم فقط العلاج ببدائل النيكوتين مع وجود المساعدة، مثل كويتلاين (Quitline)
- ليست للأطفال دون سن 12 عامًا.

العلاج ببدائل النيكوتين للأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب

- يُعدّ آمنًا لمعظم الناس إذا تمّت إدارة أمراض القلب بشكل جيد.
- إذا كنت قد تعرضت مؤخرًا لنوبة قلبية أو مشاكل قلبية خطيرة أو كنت في المستشفى بسبب مرض متعلق بالقلب، فتحدث إلى الطبيب قبل استخدامه.

إخلاء المسؤولية

هذه المعلومات ليست سوى دليل إرشادي. لا تحل محل معلومات طب المستهلك والمشورة المهنية الصحية.

iCanQuit.com.au (iCanQuit.com.au)

لمعرفة المزيد، تفضل بزيارة **iCanQuit.com.au**
يمكنك أيضًا الانضمام إلى مجتمع عبر الإنترنت للحصول على الدعم.



اتصل بخط **كوييتلاين** (Quitline) على الرقم **13 7848** للمساعدة
في الإقلاع عن التدخين أو التدخين الإلكتروني.



Quitline 13 7848

قم بتنزيل تطبيق بايف (Pave app) لمساعدتك في التوقف عن
التدخين الإلكتروني.

