



درمان جایگزین نیکوتین (Nicotine Replacement Therapy)

محصولاتی برای کمک به ترک سگرت و ویپ



برای دریافت کمک جهت ترک سگرت
یا ویپ، با کارمندان
NSW Quitline صحبت کنید.

 **Quitline 13 7848**

چگونه از درمان جایگزین نیکوتین (NRT) استفاده کنیم

Publisher

Cancer Institute NSW

Level 4, 1 Reserve Road,

St Leonards, NSW 2065

Locked Bag 2030 St Leonards NSW 1590

تلفن: (02) 8374 5600

ایمیل: information@cancer.nsw.gov.au

وبسایت: cancer.nsw.gov.au

SHPN: (CI) 260476-5 – Dari

ISBN: 978-1-74231-491-4 (online)

Suggested citation

Cancer Institute NSW.

Nicotine replacement therapy.

Sydney: Cancer Institute NSW, 2026.

Copyright

© Cancer Institute NSW 2026. این اثر تحت حمایت قانون حق نشر قرار دارد. این اثر می‌تواند به‌طور کامل یا جزئی برای اهداف آموزشی یا آموزشی حرفه‌ای بازتولید شود، مشروط بر این‌که منبع آن ذکر گردد. استفاده تجارتي یا فروش این اثر مجاز نیست. بازچاپ این اثر برای مقاصدی غیر از موارد ذکرشده در بالا، مستلزم دریافت اجازه کتبی از Cancer Institute NSW است.

SC2526001592

فهرست مطالب

4	معلومات برای افرادی که سگرت یا ویپ می‌کشند
5	وابستگی به نیکوتین
5	درمان جایگزین نیکوتین چیست؟
7	برداشت‌های نادرست درباره درمان جایگزین نیکوتین
8	برداشت‌های نادرست درباره درمان جایگزین نیکوتین
8	چسپ نیکوتین
9	مشکلات رایج در استفاده از چسپ نیکوتین
10	محصولات خوراکی درمان جایگزین نیکوتین
10	ساجق نیکوتین
10	گولی مکیدنی نیکوتین
11	اسپری دهان
12	مشکلات رایج در استفاده از محصولات خوراکی درمان جایگزین نیکوتین
15	استفاده از درمان جایگزین نیکوتین در دوران بارداری
15	استفاده از درمان جایگزین نیکوتین در دوران شیردهی
15	درمان جایگزین نیکوتین برای کودکان و نوجوانان
15	درمان جایگزین نیکوتین برای افراد مبتلا به بیماری قلبی

معلومات برای افرادی که سگرت یا ویپ می‌کشند

درمان جایگزین نیکوتین (NRT) می‌تواند به شما کمک کند تا سگرت یا ویپ را ترک کنید.

در چند هفته نخست، بسیاری از افراد میل شدید به سگرت یا ویپ و علایم ناشی از نرسیدن نیکوتین به بدن را تجربه می‌کنند. درمان جایگزین نیکوتین این علایم را کاهش می‌دهد و ترک را آسان‌تر می‌سازد.

برای گرفتن بهترین نتیجه:

- درمان جایگزین نیکوتین مناسب خود را انتخاب کنید.
- از آن به روش درست استفاده نمایید.



آیا می‌دانستید؟

استفاده از درمان جایگزین نیکوتین می‌تواند چانس موفقیت شما در ترک را 50-60 درصد افزایش دهد.

در این راهنما با موارد زیر آشنا خواهید شد:

- وابستگی به نیکوتین
- علایم ناشی از نرسیدن نیکوتین به بدن
- چگونه درمان جایگزین نیکوتین مناسب می‌تواند کمک کند
- برداشتهای نادرست درباره درمان جایگزین نیکوتین
- عوارض جانبی احتمالی
- روش استفاده از انواع مختلف درمان جایگزین نیکوتین
- استفاده از درمان جایگزین نیکوتین در برخی شرایط
- از کجا کمک بیشتری دریافت کنید.

وابستگی به نیکوتین

نیکوتین ماده‌ای است که در سگرت، ویپ و سایر محصولات نیکوتین دار وجود دارد. نیکوتین برای مدت کوتاهی باعث می‌شود احساس خوبی داشته باشید.

وقتی نیکوتین از بدن شما خارج می‌شود، ممکن است این حالت‌ها را تجربه کنید:

- میل شدید به کشیدن سگرت یا ویپ
- سردرد
- احساس اضطراب یا تنش
- تمرکز کردن یا خوابیدن برایتان دشوار شود.
- خبر خوب این است که:
- این علائم در هفته اول شدیدتر هستند.
- پس از 2-4 هفته به تدریج کمتر می‌شوند.
- استفاده از درمان جایگزین نیکوتین می‌تواند به کاهش این علائم کمک کند.

درمان جایگزین نیکوتین چیست؟

درمان جایگزین نیکوتین در طول روز مقدار کمی نیکوتین به بدن شما می‌رساند. این محصولات مواد کیمیاوی زیان‌آور موجود در سگرت یا ویپ را ندارند.

به همین دلیل، استفاده از آن‌ها ایمن‌تر است و وابستگی کمتری ایجاد می‌کند. همچنین می‌تواند به کاهش میل شدید به کشیدن سگرت یا ویپ کمک کند.

انواع

چسب نیکوتین:

- در تمام طول روز مقدار کمی نیکوتین را به آرامی به بدن می‌رساند.
- به کاهش میل شدید کمک می‌کند.

محصولات خوراکی سریع‌الثر درمان جایگزین نیکوتین:

- ساجق
- گولی مکیدنی
- اسپری دهان.
- این محصولات به کنترل میل ناگهانی به سگرت یا ویپ کمک می‌کنند.

دلایل استفاده از درمان جایگزین نیکوتین

- به شما کمک می‌کند سگرت یا ویپ را ترک کنید.
- استفاده از چسپ همراه با ساق، گولی مکیدنی نیکوتین یا اسپری، نتیجه بهتری دارد.
- در استرالیا مصئون و مورد تأیید است.
- میل و علایم ناشی از نرسیدن نیکوتین را کاهش می‌دهد
- از سگرت یا ویپ ارزان‌تر است.
- چسپ نیکوتین را داکتر می‌تواند با هزینه کمتر برای شما تجویز کند.



برداشت‌های نادرست درباره درمان جایگزین نیکوتین

باور	حقیقت
درمان جایگزین نیکوتین مانند سگرت یا ویپ اعتیادآور است	این محصولات مقدار کمی نیکوتین را به آرامی وارد بدن می‌کنند. احتمال وابستگی به آن‌ها بسیار کم است.
این به اندازه سگرت یا ویپ زیان‌آور است.	سگرت حدود 7,000 ماده کیمیای زیان‌آور دارد. ویپ نیز صدها ماده کیمیای دارد. درمان جایگزین نیکوتین نسبت به سگرت یا ویپ بسیار ایمن‌تر است.
باید فوراً میل مرا به سگرت یا ویپ از بین ببرد.	این درمان به کاهش میل شما به سگرت یا ویپ کمک می‌کند. وقتی بدن دیگر به نیکوتین نیاز نداشته باشد، این میل به تدریج از بین می‌رود.
فقط می‌توانم از یک نوع محصول درمان جایگزین نیکوتین استفاده کنم.	شما می‌توانید با اطمینان از بیشتر از یک محصول درمان جایگزین نیکوتین استفاده کنید. استفاده هم‌زمان از چسپ نیکوتین همراه با ساق یا گولی مکیدی نیکوتین معمولاً بهترین نتیجه را می‌دهد.
سیگرت کشیدن یا استفاده از ویپ هنگام استفاده از درمان جایگزین نیکوتین خطرناک است.	به طور کلی، اگر هنوز آماده نیستید که به طور ناگهانی سیگرت یا ویپ (سیگرت الکترونیکی) را ترک کنید، استفاده از درمان جایگزین نیکوتین (NRT) هم‌زمان با کاهش تدریجی مصرف سیگرت یا ویپ، ایمن است. تلاش کنید این روش را برای مدت طولانی ادامه ندهید. اگر هنگام استفاده از درمان جایگزین نیکوتین، کاهش مصرف سیگرت یا ویپ برایتان دشوار است، با یک متخصص صحت یا Quitline درباره راه‌های دیگر ترک سیگرت مشوره کنید.
این محصولات بسیار گران هستند.	هزینه آن از سگرت یا ویپ کمتر است. گاهی اوقات رایگان یا کم‌هزینه است.
تاثیر نمی‌کند.	استفاده از یک نوع درمان جایگزین نیکوتین می‌تواند چانس موفقیت شما را در ترک سگرت 50-60 فیصد افزایش دهد. استفاده از بیش از یک نوع آن، نتیجه بهتری دارد.

چگونه از درمان جایگزین نیکوتین استفاده کنیم

با Quitline به شماره
13 7848 تماس بگیرید.

هنگام تماس با Quitline،
خدمات ترجمانی در
دسترس است.



همچنین می‌توانید با تماس به
شماره 131 450 از خدمات ترجمه
و ترجمانی (TIS) استفاده کنید.

با افراد زیر صحبت کنید:

- داکتر
- فارمیست، یا
- کارمند صحت.

آن‌ها می‌توانند به شما کمک کنند تا درمان جایگزین نیکوتین مناسب خود را انتخاب کنید.
برای گرفتن بهترین نتیجه، آن را همراه با کمک Quitline استفاده کنید.

چسپ نیکوتین



نیکوتین موجود در چسپ، در طول روز به آرامی از طریق پوست تان وارد بدن می‌شود.
چسپ‌ها در مقدارهای مختلف موجود هستند.
انواع چسپ شامل:

- چسپ 24 ساعته (7 mg و 14 mg، 21 mg)
- چسپ 16 ساعته (10 mg و 15 mg، 25 mg)

چسپ‌های درمان جایگزین نیکوتین با نسخه داکتر و با هزینه کمتر قابل تهیه هستند.

چگونه از چسپ استفاده کنید:

- هر روز به مدت 8-12 هفته، یک چسپ استفاده کنید.
- آن را روی پوست پاک و خشک (بازو، سینه یا پشت) بچسبانید.
- روی آن فشار دهید تا خوب بچسبد.
- آن را روی پوست زخمی، چرب یا آسیب‌دیده نچسبانید.
- هر روز چسپ را روی قسمت جدیدی از بدن خود بچسبانید.
- اگر هنوز هم میل به سگرت یا ویپ دارید:
- از یک محصول خوراکی درمان جایگزین نیکوتین نیز استفاده کنید.
- اگر میل شما شدید است، با داکتر یا دوا فروش خود صحبت کنید. آن‌ها ممکن است پیشنهاد کنند که از یک چسپ دوم نیز استفاده کنید.

مشکلات رایج چسپ نیکوتین

مشکل	راه حل آن
خواب‌های بد	از چسپ 16 ساعته استفاده کنید و پیش از خواب آن را بردارید.
داشتن میل خفیف	یک محصول خوراکی درمان جایگزین نیکوتین اضافه کنید
داشتن میل شدید	با دوا فروش یا داکتر خود صحبت کنید
چسپ نمی‌چسبد	• آن را روی پوست پاک و خشک بچسبانید. • از کریم مرطوب‌کننده استفاده نکنید • چسپ را با نوارچسپ دواخانه محکم کنید
پوست خارش دارد	• هر روز محل چسپ را تغییر دهید • یک برند دیگر را امتحان کنید • از کریم (hydrocortisone 1% cream) استفاده کنید
واکنش شدید پوستی	استفاده از چسپ را متوقف کنید و با داکتر خود صحبت کنید
درد رگ عصبی	• محل چسپ را تغییر دهید یا از چسپ با قدرت کمتر استفاده کنید • اگر برطرف نشد، چسپ را بردارید و با داکتر خود صحبت کنید

محصولات خوراکی درمان جایگزین نیکوتین

محصولات خوراکی درمان جایگزین نیکوتین به سرعت اثر می‌کنند. هر زمان که میل به سگرت یا ویپ پیدا کردید، از آن‌ها استفاده کنید.

یادداشت:

- 15 دقیقه پیش از استفاده و هنگام استفاده چیزی نخورید و نیاشامید
- اگر طفل خود را شیر می‌دهید، پس از شیردهی از آن استفاده کنید.



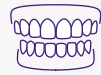
ساجق نیکوتین



- بجوید تا احساس گزگز کنید.
- ساجق را بین گونه و لثه خود نگه دارید.
- دوباره آن را بجوید و بین گونه و لثه خود نگه دارید.
- تا 30 دقیقه استفاده کنید.
- در یک روز بیشتر از 24 عدد استفاده نکنید.

یادداشت:

اگر دندان مصنوعی دارید، گولی مکیدنی نیکوتین احتمالاً نسبت به ساجق نیکوتین برای شما بهتر است.



گولی مکیدنی نیکوتین



- بگذارید گولی مکیدنی به آرامی حل شود.
- آن را در داخل دهان خود جابه‌جا کنید.
- آن را بین گونه و لثه یا زیر زبان خود قرار دهید.
- آن را نجوید و قورت ندهید.
- چند دقیقه بعد شروع به اثر کردن می‌کند.
- در هر بار فقط از یک گولی مکیدنی استفاده کنید.
- در یک روز بیشتر از 15 گولی مکیدنی استفاده نکنید.



اسپری دهان برای کاهش میل به سگرت یا ویپ بسیار سریع اثر می‌کند.
طرز استفاده:

- قوطی را تکان دهید
- آن را از خود و دیگران دور نگه دارید
- قسمت بالای آن را فشار دهید تا یک مه ریز دیده شود
- داخل گونه یا زیر زبان خود اسپری کنید
- هنگام اسپری کردن، نفس نکشید.

یادداشت:

1 اسپری = 1 mg نیکوتین



مشکلات رایج محصولات خوراکی درمان جایگزین نیکوتین

مشکل	راه حل آن
هنوز میل به سگرت یا ویپ دارید.	• بررسی کنید که محصول را به روش درست استفاده می‌کنید • مقدار مصرف را افزایش دهید یا یک چسپ اضافه کنید. • با کارمندان Quitline صحبت کنید.
طعم آن را دوست ندارید	• یک طعم دیگر را امتحان کنید • یک نوع دیگر از محصولات خوراکی درمان جایگزین نیکوتین را امتحان کنید
سکسکه یا ناراحتی معده دارید	• ساجق را به‌طور پیوسته نجوید. • ساجق یا گولی مکیدنی را بین گونه و لثه یا زیر زبان خود نگه دارید. • هنگام استفاده از اسپری دهان، نفس نکشید.
سرفه یا تحریک گلو دارید	• اگر از اسپری دهانی استفاده می‌کنید، هنگام اسپری کردن نفس نکشید و اسپری را به داخل گونه یا زیر زبان خود بزنید.
گزگز لب‌ها	• اسپری را روی لب‌های خود نپاشید.

اگر دندان مصنوعی دارید، به‌جای آن از گولی مکیدنی نیکوتین یا اسپری دهان استفاده کنید



نکات عمومی

- محصولات با مقدار بیشتر ممکن است نتیجه بهتری داشته باشند.
- محصولات خوراکی درمان جایگزین نیکوتین را همراه با چسپ استفاده کنید.
- اگر میل شما هنوز هم شدید است، با دوا فروش یا داکتر خود صحبت کنید.
- درمان جایگزین نیکوتین را دور از دسترس کودکان نگه دارید.
- بیشتر عوارض جانبی خفیف هستند و به آسانی قابل مدیریت می باشند.

عوارض جانبی احتمالی

- تپش سریع قلب یا درد سینه (در همه محصولات).

چسپ‌ها

- تحریک پوست در محل چسپ
- مشکلات خواب.

محصولات خوراکی

- دل‌بدی یا استفراغ
- درد دهان یا گلو
- مشکلات معده
- سکسکه یا سرفه.

توجه: بیشتر عوارض جانبی خفیف هستند و با استفاده درست یا تغییر نوع یا مقدار درمان جایگزین نیکوتین، برطرف یا بهتر می‌شوند.

درمان جایگزین نیکوتین در دوران بارداری

- نسبت به سگرت یا ویپ مصون تر است.
- اگر ترک سیگرت تنها با روش‌های رفتاری برای کسی دشوار باشد، درمان جایگزین نیکوتین می‌تواند کمک‌کننده باشد. در صورت استفاده، باید تحت نظارت داکتر عمومی (GP)، قابله یا سایر متخصصان صحت باشد.
- در دوران بارداری، محصولات خوراکی درمان جایگزین نیکوتین بهتر هستند.
- شب هنگام، چسپ را بردارید.
- از کارمندان Quitline و داکتر خود کمک بگیرید.

درمان جایگزین نیکوتین در دوران شیردهی

- نسبت به سگرت یا ویپ مصون تر است.
- اگر ترک سیگرت تنها با روش‌های رفتاری برای کسی دشوار باشد، درمان جایگزین نیکوتین می‌تواند کمک‌کننده باشد. در صورت استفاده، باید تحت نظارت داکتر عمومی (GP)، قابله یا سایر متخصصان صحت باشد.
- محصولات خوراکی درمان جایگزین نیکوتین نسبت به چسپ مصون تر هستند.
- از محصول درمان جایگزین نیکوتین پس از اینکه طفل خود را شیر دادید استفاده کنید.

درمان جایگزین نیکوتین برای کودکان و نوجوانان

- نوجوانان 12-17 ساله باید با داکتر صحبت کنند.
- فقط با دریافت کمک، مانند Quitline، از درمان جایگزین نیکوتین استفاده کنید.
- برای کودکان زیر 12 سال مناسب نیست.

درمان جایگزین نیکوتین برای افراد مبتلا به بیماری قلبی

- اگر بیماری قلبی به خوبی کنترل شده باشد، این درمان برای بیشتر افراد ایمن است.
- اگر به تازگی دچار حمله قلبی شده‌اید، مشکل جدی قلبی دارید، یا به دلیل بیماری قلبی در شفاخانه بستری بوده‌اید، پیش از استفاده با داکتر خود مشوره کنید.

سلب مسئولیت

این معلومات فقط به عنوان یک راهنما ارائه شده است. این معلومات جایگزین معلومات مصرف‌کننده دوا و مشوره متخصصان صحت نمی‌شود.

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

برای معلومات بیشتر، به **iCanQuit.com.au** مراجعه کنید.
همچنین می‌توانید برای دریافت حمایت، به جامعه آنلاین بپیوندید.



برای دریافت کمک جهت ترک سگرت یا ویپ، با **Quitline** به شماره
13 7848 تماس بگیرید.



Quitline 13 7848

برای کمک به ترک ویپ، (Pave app) اپلیکیشن Pave را دانلود کنید.

