



درمان جایگزینی نیکوتین (درمان جایگزینی نیکوتین)

محصولاتی که به شما در ترک سیگار و ویپ کمک می‌کنند



برای کمک به ترک سیگار یا ویپ

با کارکنان NSW Quitline

صحبت کنید

 **Quitline 13 7848**

نحوه استفاده از درمان جایگزینی نیکوتین (NRT)

Publisher

موسسه سرطان نیو ساوت ولز

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

وب سایت: cancer.nsw.gov.au

SHPN: (CI) 260476-6-Farsi

ISBN: 978-1-74231-492-1 (online)

Suggested citation

Cancer Institute NSW.

Nicotine replacement therapy.

Sydney: Cancer Institute NSW, 2026.

Copyright

© موسسه سرطان نیو ساوت ولز 2026. این اثر دارای حق چاپ است. تکثیر کامل یا جزئی آن برای اهداف مطالعه یا آموزش، منوط به ذکر منبع، مجاز است. تکثیر آن برای استفاده تجاری یا فروش مجاز نیست. تکثیر برای اهدافی غیر از موارد ذکر شده در بالا نیاز به اجازه کتبی از موسسه سرطان نیو ساوت ولز دارد.

SC2526001592

فهرست مطالب

4	اطلاعاتی برای افرادی که سیگار یا ویپ می‌کشند
5	وابستگی به نیکوتین
5	درمان جایگزینی نیکوتین چیست؟
7	ایده‌های اشتباه در مورد درمان جایگزینی نیکوتین
8	نحوه استفاده از درمان جایگزینی نیکوتین
8	چسب های نیکوتین
9	مشکلات رایج با چسب های نیکوتین
10	محصولات درمان جایگزینی نیکوتین خوراکی
10	آدامس نیکوتین
10	قرص مکیدنی نیکوتین
11	اسپری دهانی
12	مشکلات رایج در درمان جایگزینی نیکوتین خوراکی
15	درمان جایگزینی نیکوتین در دوران بارداری
15	کاربرد درمان جایگزینی نیکوتین در شیردهی
15	درمان جایگزینی نیکوتین برای کودکان و نوجوانان
15	درمان جایگزینی نیکوتین برای افراد مبتلا به بیماری قلبی

اطلاعاتی برای افرادی که سیگار یا ویپ می‌کشند

درمان جایگزینی نیکوتین (NRT) می‌تواند به شما در ترک سیگار یا ویپ کمک کند.

در چند هفته اول، بسیاری از افراد میل شدیدی به سیگار کشیدن یا ویپ دارند و علائم ناشی از محرومیت از نیکوتین را نشان می‌دهند. درمان جایگزینی نیکوتین به کاهش این موارد کمک می‌کند و می‌تواند ترک سیگار را آسان‌تر کند.

برای گرفتن بهترین نتایج:

- درمان جایگزینی نیکوتین مناسب خود را انتخاب کنید
- از آن به روش صحیح استفاده کنید.



آیا می‌دانستید؟

استفاده از درمان جایگزینی نیکوتین می‌تواند احتمال ترک سیگار را ۵۰ تا ۶۰ درصد افزایش دهد.

در این راهنما، شما با موارد زیر آشنا خواهید شد:

- وابستگی به نیکوتین
- علائم ناشی از محرومیت از نیکوتین
- چگونه درمان جایگزینی نیکوتین مناسب می‌تواند کمک کند
- ایده‌های اشتباه در مورد درمان جایگزینی نیکوتین
- عوارض جانبی احتمالی
- نحوه استفاده از انواع مختلف درمان جایگزینی نیکوتین
- استفاده از درمان جایگزینی نیکوتین در برخی موارد
- از کجا می‌توان کمک بیشتری دریافت کرد.

وابستگی به نیکوتین

نیکوتین ماده مخدر موجود در سیگار، ویپ و سایر محصولات دخانی است. برای مدت کوتاهی حس خوبی به فرد می‌دهد.

وقتی نیکوتین از بدن شما خارج می‌شود، ممکن است احساسات زیر را تجربه کنید:

- میل شدید به سیگار کشیدن یا استفاده از ویپ
- سردرد
- احساس اضطراب یا تنش
- آیا مشکل در تمرکز کردن یا خوابیدن دارید؟
- خبر خوب:
- علائم در هفته اول قوی‌تر هستند
- بعد از ۲ تا ۴ هفته بهبود می‌یابند
- استفاده از درمان جایگزین نیکوتین (NRT) می‌تواند به کاهش این علائم کمک کند.

درمان جایگزین نیکوتین (NRT) چیست؟

درمان جایگزین نیکوتین (NRT) مقدار کمی نیکوتین در تمام طول روز به بدن شما می‌دهد. این درمان مواد شیمیایی مضر موجود در سیگار یا ویپ را ندارد. این امر آن را ایمن‌تر و کمتر اعتیادآور می‌کند. می‌تواند به توقف میل شدید به سیگار کشیدن یا ویپ کمک کند.

انواع

چسب‌های نیکوتین:

- مقدار کمی نیکوتین را به آرامی در تمام طول روز می‌دهد
- به توقف میل شدید کمک کنید.

درمان جایگزینی نیکوتین خوراکی سریع اثر:

- آدامس
- قرص مکیدی
- اسپری دهان.
- این محصولات به کنترل میل ناگهانی به سیگار یا ویپ کمک می‌کنند.

دلایل استفاده از درمان جایگزینی نیکوتین

- به شما کمک می‌کند سیگار کشیدن یا ویپ را ترک کنید
- استفاده از چسب به همراه آدامس، قرص مکیدنی یا اسپری حتی بهتر عمل می‌کند
- ایمن و تأیید شده در استرالیا
- میل و علائم ناشی از نداشتن نیکوتین را کاهش می‌دهد
- ارزان‌تر از سیگار کشیدن یا ویپ است
- چسب را می‌توان با هزینه کمتری با تجویز پزشک دریافت کرد.



ایده‌های اشتباه در مورد درمان جایگزینی نیکوتین

تصویر	حقیقت
مانند سیگار کشیدن یا ویپ اعتیادآور است	به آرامی کمی نیکوتین به بدن شما می‌دهد. احتمال اعتیاد بسیار کم است.
به اندازه سیگار کشیدن یا ویپ مضر است	سیگارها حدود 7000 ماده شیمیایی مضر دارند. ویپ‌ها صدها نوع دارند. درمان جایگزینی نیکوتین بسیار ایمن‌تر از سیگار کشیدن یا ویپ است.
باید میل من را فوراً متوقف کند	این روش، میل شما برای سیگار کشیدن یا ویپ را کاهش می‌دهد. وقتی بدن شما به نیکوتین نیاز ندارد، این میل به مرور زمان از بین می‌رود.
من فقط می‌توانم از یک محصول درمان جایگزینی نیکوتین استفاده کنم	شما می‌توانید با خیال راحت از بیش از یک محصول درمان جایگزینی نیکوتین استفاده کنید. استفاده از چسب با آدامس یا قرص مکیدی بهترین نتیجه را می‌دهد.
سیگار یا ویپ کشیدن هنگام استفاده از درمان جایگزین نیکوتین خطرناک است.	اگر آمادگی ندارید که ناگهان سیگار یا ویپ را ترک کنید، معمولاً استفاده از درمان جایگزین نیکوتین (NRT) هم‌زمان با کاهش تدریجی مصرف سیگار یا ویپ، بی‌خطر است. سعی کنید این روند را برای مدت طولانی ادامه ندهید. اگر در حین استفاده از درمان جایگزین نیکوتین، کاهش مصرف برایتان دشوار است، با یک متخصص سلامت یا Quitline صحبت کنید تا درباره روش‌های دیگری که می‌توانند به ترک شما کمک کنند، راهنمایی بگیرید.
خیلی گران است	هزینه آن کمتر از سیگار یا ویپ کشیدن است. گاهی اوقات رایگان یا کم‌هزینه است.
کار نمی‌کند	استفاده از یک نوع درمان جایگزینی نیکوتین می‌تواند شانس ترک سیگار را 50 تا 60 درصد افزایش دهد. استفاده از بیش از یک نوع حتی بهتر عمل می‌کند.

نحوه استفاده از درمان جایگزینی نیکوتین

با Quitline شماره 13 7848 تماس بگیرید.

هنگام تماس با Quitline،

مترجمین شفاهی

در دسترس هستند.

همچنین می‌توانید با شماره

131 450 از خدمات ترجمه کتبی

و شفاهی (TIS) استفاده کنید.



با افراد زیر صحبت کنید:

- پزشک
- داروساز یا
- کارکنان حوزه سلامت.

آنها می‌توانند به شما در انتخاب درمان جایگزینی نیکوتین مناسب برای شما کمک کنند. برای بهترین نتیجه، آن را همراه با کمک Quitline استفاده کنید.

چسب های نیکوتین



نیکوتین چسب در طول روز به آرامی از پوست شما عبور می‌کند.

چسب‌های نیکوتین در دوزهای مختلف عرضه می‌شوند.

انواع چسب‌ها عبارتند از:

- چسب‌های 24 ساعته (21 میلی‌گرم، 14 میلی‌گرم و 7 میلی‌گرم)
- چسب‌های 16 ساعته (25 میلی‌گرم، 15 میلی‌گرم و 10 میلی‌گرم).

چسب‌های درمان جایگزینی نیکوتین با نسخه پزشک و با هزینه کمتر در دسترس هستند.

نحوه استفاده از چسب:

- هر روز به مدت 8 تا 12 هفته از یک چسب استفاده کنید
- روی پوست تمیز و خشک (بازو، سینه یا پشت) قرار دهید
- فشار دهید تا خوب بچسبد
- روی پوستی که زخم دارد، چرب شده یا آسیب دیده است قرار ندهید
- هر روز چسب را روی قسمت جدیدی از بدن خود قرار دهید.
- اگر هنوز میل به سیگار کشیدن یا ویپ دارید:
- از یک محصول جایگزین نیکوتین خوراکی نیز استفاده کنید
- اگر میل شما شدید است، با پزشک یا داروساز خود صحبت کنید. آنها ممکن است استفاده از یک چسب دوم را پیشنهاد کنند.

مشکلات رایج با چسب های نیکوتین

مشکل	نحوه رفع آن
کابوس	استفاده از یک چسب 16 ساعته و برداشتن آن قبل از خواب
داشتن میل خفیف	یک محصول جایگزین نیکوتین خوراکی اضافه کنید
داشتن میل شدید	با داروساز یا پزشک خود صحبت کنید
چسب نمی چسبید	- روی پوست تمیز و خشک قرار دهید - از مرطوب کننده استفاده نکنید - چسب را با چسب نواری مخصوص داروخانه محکم کنید.
پوست خارش دارد	- محل چسباندن چسب را هر روز تغییر دهید - مارک دیگری را امتحان کنید - از کرم (کرم هیدروکورتیزون 1٪) استفاده کنید
واکنش شدید پوستی	استفاده از چسب ها را متوقف کنید و با پزشک خود صحبت کنید
درد عصبی	- محل چسباندن چسب را تغییر دهید یا از چسبی با دوز کمتر استفاده کنید - اگر متوقف نشد، چسب را بردارید و با پزشک خود صحبت کنید

محصولات درمان جایگزین نیکوتین خوراکی

محصولات درمان جایگزین نیکوتین خوراکی سریع عمل می‌کنند. وقتی احساس میل به سیگار کشیدن یا ویپ دارید، از آنها استفاده کنید.

توجه:

- 15 دقیقه قبل و هنگام استفاده از خوردن و آشامیدن خودداری کنید
- اگر شیر می‌دهید، بعد از شیردهی استفاده کنید.



آدامس نیکوتین



- تا زمانی که احساس سوزش کنید، بجوید
- آدامس را بین گونه و لثه خود نگه دارید
- آن را بجوید و دوباره بین گونه و لثه خود نگه دارید
- تا 30 دقیقه استفاده کنید
- بیش از 24 عدد در روز استفاده نکنید.

توجه:

اگر دندان مصنوعی دارید، قرص‌های مکیدی ممکن است بهتر از آدامس باشند.



قرص‌های مکیدی نیکوتین



- اجازه دهید قرص مکیدی به آرامی حل شود
- آن را در دهان خود حرکت دهید
- آن را بین گونه و لثه یا زیر زبان خود قرار دهید.
- آن را نجوید یا قورت ندهید
- تا چند دقیقه دیگه شروع به کار میکند
- هر بار از یک قرص مکیدی استفاده کنید
- بیش از 15 قرص مکیدی در روز استفاده نکنید.



اسپری دهانی برای تسکین میل به سیگار خیلی سریع عمل می‌کند.

نحوه استفاده از آن:

- قوطی را تکان دهید
- آن را دور از خود و دیگران نگه دارید.
- قسمت بالایی را فشار دهید تا یک بخار ریز ببینید
- داخل گونه یا زیر زبان خود اسپری کنید
- اسپری را استنشاق نکنید.

توجه:

۱ اسپری = ۱ میلی‌گرم نیکوتین.



مشکلات رایج در درمان جایگزینی نیکوتین خوراکی

مشکل	نحوه رفع آن
هنوز میل به سیگار دارید	• بررسی کنید که از محصول به روش صحیح استفاده می‌کنید • دوز را افزایش دهید یا یک چسب اضافه کنید • با کارکنان Quitline صحبت کنید
طعم آن را دوست ندارم	• طعم جدیدی را امتحان کنید • نوع دیگری از درمان جایگزینی نیکوتین خوراکی را امتحان کنید
سکسکه یا ناراحتی معده	• آدامس را مدام نجوید • آدامس یا قرص مکیدنی را بین گونه و لثه قرار دهید یا زیر زبان خود قرار دهید. • اسپری را در دهان خود استنشاق نکنید
سرفه/سوزش گلو	• اگر از اسپری دهانی استفاده می‌کنید، هنگام اسپری کردن نفس نکشید و اسپری را به داخل گونه یا زیر زبان بزنید.
سوزش لب‌ها	• روی لب‌هایتان اسپری نکنید

اگر دندان مصنوعی دارید، به جای آن از قرص‌های مکیدنی نیکوتین یا اسپری دهانی استفاده کنید.



نکات کلی

- محصولات قوی‌تر ممکن است بهتر عمل کنند
- از درمان جایگزینی نیکوتین خوراکی همراه با چسب استفاده کنید
- اگر میل به نیکوتین هنوز قوی است با داروساز یا پزشک خود صحبت کنید
- وسایل درمان جایگزینی نیکوتین را از کودکان دور نگه دارید
- اکثر عوارض جانبی خفیف و به راحتی قابل کنترل هستند.

عوارض جانبی احتمالی

- ضربان قلب سریع یا درد قفسه سینه (همه محصولات).

چسب‌ها

- سوزش پوست در محل چسب
- مشکلات خواب.

محصولات خوراکی

- حالت تهوع یا استفراغ
- درد دهان یا گلو
- مشکلات معده
- سکسکه یا سرفه.

توجه: بیشتر عوارض جانبی خفیف هستند و با استفاده صحیح یا با تغییر نوع یا دوز درمان جایگزین نیکوتین، بهبود پیدا می‌کنند.

درمان جایگزینی نیکوتین در دوران بارداری

- از سیگار یا ویپ کشیدن ایمن تر است
- درمان جایگزین نیکوتین می تواند برای افرادی مفید باشد که فقط با استفاده از روش های رفتاری، ترک سیگار یا ویپ برایشان دشوار است. در صورت استفاده، باید تحت نظر پزشک عمومی (GP)، ماما یا سایر متخصصان سلامت باشد.
- محصولات جایگزین نیکوتین خوراکی در دوران بارداری بهترین هستند
- شب ها چسب را بردارید
- از کارکنان Quitline و پزشک خود کمک بگیرید.

درمان جایگزینی نیکوتین در دوران شیردهی

- از سیگار یا ویپ کشیدن ایمن تر است
- محصولات جایگزین نیکوتین خوراکی ایمن تر از چسب های نیکوتین هستند
- پس از شیر دادن به نوزاد، از محصول جایگزین نیکوتین استفاده کنید.

درمان جایگزینی نیکوتین برای کودکان و نوجوانان

- افراد جوان ۱۲ تا ۱۷ ساله باید با پزشک مشورت کنند
- درمان جایگزین نیکوتین را فقط با دریافت راهنمایی، مثلاً از Quitline یا یک متخصص سلامت، استفاده کنید.
- برای کودکان زیر ۱۲ سال مناسب نیست.

درمان جایگزینی نیکوتین برای افراد مبتلا به بیماری قلبی

- اگر بیماری قلبی شما به خوبی کنترل شده باشد، استفاده از آن برای بیشتر افراد بی خطر است.
- اگر اخیراً دچار حمله قلبی شده اید، مشکلات جدی قلبی دارید یا به دلیل بیماری قلبی در بیمارستان بستری شده اید، قبل از استفاده از آن با پزشک خود مشورت کنید.

سلب مسئولیت

این اطلاعات فقط یک راهنما است. جایگزین برگه اطلاعات دارو برای مصرف کننده و توصیه های متخصصان سلامت نمی شود.

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

برای کسب اطلاعات بیشتر، به **iCanQuit.com.au** مراجعه کنید. همچنین می‌توانید برای پشتیبانی به یک انجمن آنلاین پیوندید.



برای کمک به ترک سیگار یا ویپ با **Quitline** (خط ترک سیگار) با شماره **13 7848** تماس بگیرید.



Quitline 13 7848

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

