

iCanQuit.com.au



निकोटीन प्रतिस्थापन चिकित्सा (Nicotine Replacement Therapy - NRT)

धूम्रपान और वेपिंग छोड़ने में आपकी मदद करने वाले उत्पाद



धूम्रपान या वेपिंग छोड़ने में मदद के लिए
NSW क्विटलाइन (NSW Quitline)
के कर्मचारियों से बात करें

 **Quitline 13 7848**

निकोटिन रिप्लेसमेंट थेरेपी (NRT) का उपयोग कैसे करें

Publisher

कैंसर इंस्टीट्यूट NSW

Level 4, 1 Reserve Road,

St Leonards, NSW 2065

Locked Bag 2030 St Leonards NSW 1590

फ़ोन: (02) 8374 5600

ईमेल: information@cancer.nsw.gov.au

वेबसाइट: cancer.nsw.gov.au

SHPN: (CI) 260476-7 – Hindi

ISBN: 978-1-74231-493-8 (online)

Suggested citation

Cancer Institute NSW.

Nicotine replacement therapy.

Sydney: Cancer Institute NSW, 2026.

Copyright

© कैंसर इंस्टीट्यूट NSW 2026। यह कार्य कॉपीराइट के अंतर्गत है। स्रोत का उल्लेख करते हुए, इसे अध्ययन या प्रशिक्षण उद्देश्यों के लिए पूर्ण या आंशिक रूप से पुनः प्रस्तुत किया जा सकता है। इसका व्यावसायिक उपयोग या बिक्री के लिए पुनः प्रस्तुतीकरण नहीं किया जा सकता है। ऊपर बताए गए उद्देश्यों के अलावा अन्य उद्देश्यों के लिए पुनरुत्पादन के लिए कैंसर इंस्टीट्यूट NSW से लिखित अनुमति लेना आवश्यक है।

SC2526001592

विषय-सूची

धूम्रपान या वेपिंग करने वाले लोगों के लिए जानकारी	4
निकोटीन निर्भरता	5
निकोटिन रिप्लेसमेंट थेरेपी क्या होती है?	5
निकोटिन रिप्लेसमेंट थेरेपी के बारे में गलत धारणाएँ	7
निकोटिन रिप्लेसमेंट थेरेपी का उपयोग कैसे करें	8
निकोटीन पैच	8
निकोटीन पैच के साथ आम समस्याएं	9
मुंह से लिए जाने वाले (ओरल) निकोटिन रिप्लेसमेंट थेरेपी उत्पाद	10
निकोटीन गम	10
निकोटीन लोजेंज	10
माउथ स्प्रे	11
मुंह से लिए जाने वाले (ओरल) निकोटिन रिप्लेसमेंट थेरेपी के साथ आम समस्याएं	12
गर्भावस्था के दौरान निकोटिन रिप्लेसमेंट थेरेपी	15
स्तनपान में निकोटिन रिप्लेसमेंट थेरेपी का उपयोग	15
बच्चों और किशोरों के लिए निकोटिन रिप्लेसमेंट थेरेपी	15
हृदय रोग से पीड़ित लोगों के लिए निकोटीन रिप्लेसमेंट थेरेपी	15

धूम्रपान या वेपिंग करने वाले लोगों के लिए जानकारी

निकोटीन रिप्लेसमेंट थेरेपी (Nicotine replacement therapy - NRT) आपको धूम्रपान या वेपिंग छोड़ने में मदद कर सकती है।

पहले कुछ सप्ताहों में, कई लोगों को धूम्रपान या वेपिंग करने की तीव्र इच्छा होती है और निकोटीन न मिलने के लक्षण महसूस होते हैं। निकोटीन रिप्लेसमेंट थेरेपी इन इच्छाओं और लक्षणों को कम करने में मदद करती है और इससे धूम्रपान छोड़ना आसान हो सकता है।

सर्वोत्तम परिणाम प्राप्त करने के लिए:

- अपने लिए सही निकोटीन रिप्लेसमेंट थेरेपी चुनें
- इसका सही तरीके से इस्तेमाल करें।

क्या आप जानते हैं?

निकोटीन रिप्लेसमेंट थेरेपी का उपयोग करने से धूम्रपान छोड़ने की आपकी संभावना 50-60% तक बढ़ सकती है



इस गाइड में आप निम्नलिखित के बारे में जानेंगे:

- निकोटीन पर निर्भरता
- निकोटीन न मिलने से होने वाले लक्षण
- सही निकोटीन रिप्लेसमेंट थेरेपी कैसे मदद कर सकती है
- निकोटीन रिप्लेसमेंट थेरेपी के बारे में गलत धारणाएँ
- संभावित दुष्प्रभाव
- विभिन्न प्रकार की निकोटीन रिप्लेसमेंट थेरेपी का उपयोग कैसे करें
- कुछ मामलों में निकोटीन रिप्लेसमेंट थेरेपी का उपयोग करना
- और अधिक सहायता कहाँ से प्राप्त करें।

निकोटिन पर निर्भरता

निकोटिन सिगरेट, वेप्स और अन्य उत्पादों में पाया जाने वाला एक नशीला पदार्थ है। इससे आपको थोड़े समय के लिए अच्छा महसूस होता है।

जब निकोटिन आपके शरीर से बाहर निकलता है, तो आपको निम्नलिखित लक्षण महसूस हो सकते हैं:

- धूम्रपान या वेपिंग करने की तीव्र इच्छा
- सिरदर्द
- चिंतित या तनावग्रस्त महसूस करना
- ध्यान केंद्रित करने या सोने में परेशानी।

अच्छी खबर यह है कि:

- पहले सप्ताह में लक्षण सबसे तीव्र होते हैं।
- फिर वे 2-4 सप्ताह बाद बेहतर हो जाते हैं।
- निकोटिन रिप्लेसमेंट थेरेपी का उपयोग इन लक्षणों को कम करने में मदद कर सकता है।

निकोटिन रिप्लेसमेंट थेरेपी (चिकित्सा) क्या होती है?

निकोटिन रिप्लेसमेंट थेरेपी आपके शरीर को पूरे दिन थोड़ी थोड़ी मात्रा में निकोटिन देती रहती है। इसमें सिगरेट या वेप में पाए जाने वाले हानिकारक रसायन नहीं होते हैं।

इससे यह अधिक सुरक्षित हो जाता है और इसकी लत लगने की संभावना कम हो जाती है। यह धूम्रपान या वेप करने की ज़्यादा तलब को रोकने में मदद कर सकती है।

प्रकार

निकोटिन पैच:

- पूरे दिन धीरे-धीरे थोड़ी मात्रा में निकोटिन देते रहते हैं
- ज़्यादा तलब को रोकने में मदद करते हैं।

तुरंत असर करने वाली ओरल निकोटिन रिप्लेसमेंट थेरेपी:

- गम
- लॉज़ेंज
- माउथ स्प्रे।

ये धूम्रपान या वेप करने की अचानक होने वाली तलब को कम करने में मदद करते हैं।

निकोटिन रिप्लेसमेंट थेरेपी के उपयोग के कारण

- धूम्रपान या वेप छोड़ने में मदद करता है
- पैच के साथ गम, लॉर्जेज या स्प्रे का उपयोग और भी कारगर होता है
- ऑस्ट्रेलिया में सुरक्षित और स्वीकृत
- निकोटिन न मिलने से होने वाली तलब और लक्षणों को कम करता है।
- धूम्रपान या वेप से सस्ता
- पैच आपके डॉक्टर द्वारा कम कीमत पर निर्धारित (प्रिस्क्राइब) किए जा सकते हैं।



निकोटीन रिप्लेसमेंट थेरेपी के बारे में गलत धारणाएँ

धारणा	सत्य
धूम्रपान या वेपिंग की तरह इससे लत लग जाती है।	यह आपके शरीर को धीरे-धीरे थोड़ी मात्रा में निकोटिन देता रहता है। लत लगने की संभावना बहुत कम है।
यह धूम्रपान या वेपिंग जितना ही हानिकारक है	सिगरेट में लगभग 7,000 हानिकारक रसायन होते हैं। वेप्स में सैकड़ों होते हैं। निकोटिन रिप्लेसमेंट थेरेपी धूम्रपान या वेपिंग से कहीं अधिक सुरक्षित है।
इससे मेरी तलब तुरंत रुक जानी चाहिए	यह धूम्रपान या वेपिंग की आपकी तलब को धीरे-धीरे कम करता है। जब आपके शरीर को निकोटीन की आवश्यकता नहीं होती है, तो समय के साथ तलब कम हो जाती है।
मैं केवल एक निकोटीन रिप्लेसमेंट थेरेपी उत्पाद का उपयोग कर सकता हूँ	आप एक से अधिक निकोटीन रिप्लेसमेंट थेरेपी उत्पादों का सुरक्षित रूप से उपयोग कर सकते हैं। गम या लॉजेंज के साथ पैच का उपयोग करना सबसे अच्छा काम करता है।
निकोटीन रिप्लेसमेंट थेरेपी का उपयोग करते समय धूम्रपान या वेपिंग करना खतरनाक है।	यदि आप एकदम से धूम्रपान छोड़ने के लिए तैयार नहीं हैं, तो धूम्रपान या वेपिंग कम करते समय NRT का उपयोग करना आम तौर पर सुरक्षित होता है। कोशिश करें कि इसे बहुत लंबे समय तक जारी न रखें। यदि आपको निकोटीन रिप्लेसमेंट थेरेपी का उपयोग करते समय मात्रा कम करने में कठिनाई हो रही है, तो स्वास्थ्य पेशेवर या क्विटलाइन (Quitline) से धूम्रपान छोड़ने में मदद के अन्य तरीकों के बारे में बात करें।
यह बहुत महंगा है	यह धूम्रपान या वेपिंग से सस्ता है। कभी-कभी यह मुफ्त या कम लागत वाला होता है।
यह काम नहीं करता है	एक प्रकार की निकोटीन रिप्लेसमेंट थेरेपी का उपयोग करने से धूम्रपान छोड़ने की आपकी संभावनाएँ 50-60% तक बढ़ सकती हैं। एक से अधिक प्रकार का उपयोग करना और भी कारगर होता है।

निकोटिन रिप्लेसमेंट थेरेपी का उपयोग कैसे करें

इनसे बात करें:

- अपने डॉक्टर
- फार्मासिस्ट, या
- स्वास्थ्य कार्यकर्ता से।

क्विटलाइन (Quitline) को
13 7848 पर कॉल करें।



क्विटलाइन पर कॉल करने पर दुभाषिए उपलब्ध होते हैं। आप 131 450 पर कॉल करके अनुवाद और दुभाषिया सेवा (Translating and Interpreting Service (TIS)) का भी उपयोग कर सकते हैं।

वे आपको अपने लिए सही निकोटीन रिप्लेसमेंट थेरेपी चुनने में मदद कर सकते हैं।

सर्वोत्तम परिणामों के लिए, इसे क्विटलाइन (Quitline) की सहायता से एक साथ उपयोग करें।



निकोटिन पैच

पैच से निकलने वाला निकोटीन दिन के दौरान धीरे-धीरे आपकी त्वचा में प्रवेश करता है।

पैच अलग-अलग डोज़ (खुराकों) में आते हैं।

पैच के प्रकारों में शामिल हैं:

- 24 घंटे वाले पैच (21 मिलीग्राम, 14 मिलीग्राम और 7 मिलीग्राम)
- 16 घंटे तक असर करने वाले पैच (25 मिलीग्राम, 15 मिलीग्राम और 10 मिलीग्राम)।

निकोटिन रिप्लेसमेंट थेरेपी पैच आपके डॉक्टर के प्रिस्क्रिप्शन पर कम कीमत पर उपलब्ध हैं।

पैच का उपयोग कैसे करें:

- 8-12 सप्ताह तक प्रतिदिन एक पैच का प्रयोग करें।
- साफ और सूखी त्वचा (बांह, छाती या पीठ) पर लगाएं।
- इसे अच्छे से चिपकाने के लिए नीचे दबाएं।
- घाव वाली, तैलीय या चोटिल त्वचा पर न लगाएं।
- हर दिन पैच को अपने शरीर के एक नए हिस्से पर लगाएं।

अगर आपको अब भी सिगरेट पीने या वेपिंग करने की इच्छा होती है, तो:

- इसके साथ साथ ही, मुँह से ली जाने वाली निकोटीन रिप्लेसमेंट उत्पाद का भी उपयोग करें।
- अगर आपको निकोटीन की तीव्र इच्छा हो रही है, तो अपने डॉक्टर या फार्मासिस्ट से बात करें। वे दूसरा पैच इस्तेमाल करने की सलाह दे सकते हैं।

निकोटीन पैच से जुड़ी आम समस्याएं

समस्या	इसे कैसे ठीक करें
बुरे सपने	16 घंटे वाला पैच इस्तेमाल करें और सोने से पहले इसे उतार दें
तलब का कम होना	निकोटीन रिप्लेसमेंट उत्पाद का सेवन करें
ज़्यादा तलब होना	अपने फार्मासिस्ट या डॉक्टर से बात करें
पैच चिपक नहीं रहा है	- साफ और सूखी त्वचा पर लगाएं - मॉडस्चराइजर का इस्तेमाल न करें - फार्मेसी से मिली टेप से पैच चिपकाएं
त्वचा में खुजली	- पैच लगाने की जगह हर दिन बदलें - किसी दूसरे ब्रांड का पैच इस्तेमाल करके देखें - क्रीम (हाइड्रोकोर्टिसोन 1% क्रीम) का प्रयोग करें।
त्वचा पर गंभीर प्रतिक्रिया	पैच का इस्तेमाल बंद कर दें और अपने डॉक्टर से बात करें
नसों में दर्द	- पैच लगाने की जगह बदलें या कम खुराक वाला पैच इस्तेमाल करें - अगर दर्द ठीक नहीं होता है, तो पैच हटा दें और अपने डॉक्टर से बात करें

निकोटीन रिप्लेसमेंट थेरेपी प्रोडक्ट

मुंह से ली जाने वाली निकोटीन रिप्लेसमेंट थेरेपी जल्दी असर करती हैं। जब आपको धूम्रपान या वेपिंग करने की तीव्र इच्छा हो, तब इनका उपयोग करें।



ध्यान दें:

- उपयोग करने से 15 मिनट पहले और उपयोग करते समय कुछ भी खाएं-पिएं नहीं
- यदि आप स्तनपान करा रही हैं, तो दूध पिलाने के बाद उपयोग करें।



निकोटीन गम

- तब तक चबाएं जब तक आपको झुनझुनी महसूस न हो
- गम को अपने गाल और मसूड़े के बीच रखें
- चबाएं और फिर से अपने गाल और मसूड़े के बीच रखें
- 30 मिनट तक उपयोग करें
- दिन में 24 से अधिक पीस का उपयोग न करें।



ध्यान दें:

यदि आपके नकली दांत (डेंचर) हैं, तो गम की तुलना में लोजेंज बेहतर हो सकते हैं।



निकोटीन लोजेंज

- लोजेंज को धीरे-धीरे घुलने दें
- इसे अपने मुंह में घुमाएं
- इसे अपने गाल और मसूड़े के बीच या जीभ के नीचे रखें
- इसे चबाएं या निगलें नहीं
- यह कुछ ही मिनटों में असर दिखाना शुरू कर देगा
- एक बार में एक ही लॉजेंज का इस्तेमाल करें
- दिन में 15 से ज्यादा लॉजेंज का इस्तेमाल न करें।



माउथ स्प्रे

माउथ स्प्रे तलब को शांत करने में बहुत तेज़ी से काम करता है।

इस्तेमाल का तरीका:

- कंटेनर को हिलाएं
- इसे अपने और दूसरों से दूर रखें
- ऊपर से तब तक दबाएं जब तक बारीक फुहार न निकले
- अपने गाल के अंदर या जीभ के नीचे स्प्रे करें
- स्प्रे करते समय सांस अंदर न लें।



ध्यान दें:

1 स्प्रे = 1 मिलीग्राम निकोटीन।

✂-----

ओरल निकोटीन रिप्लेसमेंट थेरेपी से जुड़ी आम समस्याएं

समस्या	इसे कैसे ठीक करें
अभी भी तलब लग रही है	- जांचें कि आप उत्पाद का सही तरीके से इस्तेमाल कर रहे हैं - खुराक बढ़ाएं या पैच लगाएं - क्विटलाइन (Quitline) के कर्मचारियों से बात करें
स्वाद पसंद नहीं आ रहा है	- कोई नया स्वाद (फ्लैवर) आजमाएं - ओरल निकोटीन रिप्लेसमेंट थेरेपी का कोई दूसरा प्रकार आजमाएं
हिचकी या पेट खराब होना	- लगातार च्युइंग गम न चबाएं - गम या लॉजेंज को अपने गाल पर या जीभ के नीचे रखें - माउथ स्प्रे को सांस के साथ अंदर न लें
खांसी/गले में जलन होने पर	यदि माउथ स्प्रे का उपयोग कर रहे हैं, तो स्प्रे करते समय साँस को अंदर न लें और स्प्रे को गाल के अंदर या जीभ के नीचे की ओर करें।
होंठों में झुनझुनी	होंठों पर स्प्रे न करें

यदि आपके नकली दांत (डेन्चर) हैं, तो निकोटीन लोजेंज या माउथ स्प्रे का उपयोग करें



सामान्य सुझाव

- अधिक प्रभावी उत्पाद बेहतर काम कर सकते हैं
- पैच के साथ ओरल निकोटीन रिप्लेसमेंट थेरेपी का प्रयोग करें
- यदि तलब अभी भी ज़्यादा है, तो अपने फार्मासिस्ट या डॉक्टर से बात करें
- निकोटीन रिप्लेसमेंट थेरेपी को बच्चों से दूर रखें
- अधिकांश दुष्प्रभाव हल्के होते हैं और आसानी से नियंत्रित किए जा सकते हैं।



संभावित दुष्प्रभाव

- दिल की धड़कन तेज़ या सीने में दर्द (सभी उत्पादों में)।

पैच

- पैच वाली जगह पर त्वचा में जलन
- नींद की समस्याएँ।

ओरल (मुंह से सेवन किए जाने वाले) उत्पाद

- मतली या उल्टी
- मुंह या गले में खराश
- पेट की समस्याएं
- हिचकी या खांसी।

ध्यान दें: अधिकांश दुष्प्रभाव हल्के होते हैं और सही उपयोग से या NRT के प्रकार को या खुराक को बदलने से बेहतर हो जाते हैं।

गर्भावस्था के दौरान निकोटीन रिप्लेसमेंट थेरेपी

- धूम्रपान या वेपिंग से ज़्यादा सुरक्षित है
- यदि किसी को केवल व्यवहारिक कार्यनीतियों से इसे छोड़ने में कठिनाई हो रही हो तो इससे मदद मिल सकती है। यदि इसका उपयोग किया जाता है, तो आपके डॉक्टर, मिड वाईफ या किसी अन्य स्वास्थ्य पेशेवर द्वारा इसकी निगरानी की जानी चाहिए।
- गर्भावस्था में ओरल निकोटीन रिप्लेसमेंट उत्पाद सबसे अच्छे होते हैं
- रात में पैच हटा दें
- क्विटलाइन (Quitline) के कर्मचारियों और अपने डॉक्टर से मदद लें।

स्तनपान के दौरान निकोटीन रिप्लेसमेंट थेरेपी

- धूम्रपान या वेपिंग से ज़्यादा सुरक्षित है
- ओरल निकोटीन रिप्लेसमेंट उत्पाद पैच की तुलना में अधिक सुरक्षित हैं
- अपने शिशु को दूध पिलाने के बाद निकोटीन रिप्लेसमेंट उत्पाद का इस्तेमाल करें।

बच्चों और किशोरों के लिए निकोटीन रिप्लेसमेंट थेरेपी

- 12-17 वर्ष की आयु के युवाओं को डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए
- निकोटीन रिप्लेसमेंट थेरेपी का इस्तेमाल केवल क्विटलाइन (Quitline) जैसी सहायता सेवा के साथ ही करें
- यह 12 साल से कम उम्र के बच्चों के लिए नहीं है।

हृदय रोग से पीड़ित लोगों के लिए निकोटीन रिप्लेसमेंट थेरेपी

- यदि हृदय रोग का अच्छी तरह से प्रबंधन किया जाए तो यह अधिकांश लोगों के लिए सुरक्षित है।
- यदि आपको हाल ही में हृदयाघात (हार्ट अटैक) हुआ है, हृदय संबंधी गंभीर समस्याएँ हैं, या हृदय की किसी समस्या के कारण अस्पताल में भर्ती रहना पड़ा है, तो इसका उपयोग करने से पहले अपने डॉक्टर से बात करें।

अस्वीकरण

यह जानकारी केवल एक मार्गदर्शक (गाइड) है। यह उपभोक्ता चिकित्सा जानकारी और स्वास्थ्य पेशेवरों की सलाह का विकल्प नहीं है।

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



और अधिक जानने के लिए, **iCanQuit.com.au** पर जाएं। आप सहायता के लिए ऑनलाइन समुदाय में भी शामिल हो सकते हैं।



धूम्रपान या वेपिंग छोड़ने में मदद के लिए **क्विटलाइन (Quitline)** को **13 7848** पर कॉल करें।

Quitline 13 7848



वेपिंग छोड़ने में मदद के लिए पेव ऐप (Pave app) डाउनलोड करें।