

iCanQuit.com.au



尼古丁替代疗法 (Nicotine replacement therapy)

能够帮助您戒烟或戒电子烟的产品



请咨询 NSW Quitline (新州戒烟热线) 工作人员，获取戒烟或戒电子烟的帮助

 **Quitline 13 7848**

如何使用尼古丁替代疗法（NRT）

Publisher

Cancer Institute NSW

Level 4, 1 Reserve Road,

St Leonards, NSW 2065

Locked Bag 2030 St Leonards NSW 1590

电话：(02) 8374 5600

电子邮箱：information@cancer.nsw.gov.au

网址：cancer.nsw.gov.au

SHPN: SHPN (CI) 260476-2-Simplified Chinese

ISBN: 978-1-74231-488-4 (online)

Suggested citation

Cancer Institute NSW.

Nicotine replacement therapy.

Sydney: Cancer Institute NSW, 2026.

Copyright

© Cancer Institute NSW 2026. This work is copyright. It may be reproduced in whole or part for study or training purposes subject to the inclusion of acknowledgement of the source. It may not be reproduced for commercial usage or sale. Reproduction for purposes other than those indicated above requires written permission from the Cancer Institute NSW.

SC2526001592

目录

吸烟或吸电子烟人士须知	4
尼古丁依赖性	5
什么是尼古丁替代疗法？	5
关于尼古丁替代疗法的错误观念	7
如何使用尼古丁替代疗法	8
尼古丁贴片	8
尼古丁贴片的常见问题	9
口服尼古丁替代疗法产品	10
尼古丁咀嚼胶	10
尼古丁含片	10
口腔喷雾剂	11
口服尼古丁替代疗法的常见问题	12
孕期使用尼古丁替代疗法	15
哺乳期使用尼古丁替代疗法	15
儿童和青春期青少年的尼古丁替代疗法	15
心脏病患者的尼古丁替代疗法	15

吸烟或吸电子烟人士须知

尼古丁替代疗法（Nicotine replacement therapy，简称 NRT）可以帮助您戒烟或戒电子烟。

在最初的几周里，许多人会有吸烟或吸电子烟的强烈冲动，并出现因缺乏尼古丁而产生的戒断症状。尼古丁替代疗法有助于减轻这些症状，并能让戒烟变得轻松一点。

为了达到最佳效果，您应该：

- 选择适合您的尼古丁替代疗法
- 正确使用该替代疗法。

您知道吗？

使用尼古丁替代疗法可以将您成功戒烟 / 戒电子烟的几率提高 50-60%



在本指南中，您将了解：

- 尼古丁依赖性
- 因缺乏尼古丁而产生的戒断症状
- 合适的尼古丁替代疗法能够如何提供帮助
- 关于尼古丁替代疗法的错误观念
- 可能产生的副作用
- 如何使用不同类型的尼古丁替代疗法
- 某些特定情况的尼古丁替代疗法须知
- 从哪里获得更多帮助。

尼古丁依赖性

尼古丁是香烟、电子烟和其他产品中的药物成分。它能让您在短时间内获得快感。当您体内的尼古丁水平降低时，您可能会感到：

- 想吸烟或吸电子烟的强烈冲动
- 头痛
- 感到焦虑或紧张
- 难以集中注意力或出现睡眠问题。

令人欣慰的是：

- 症状往往在第一周最强烈
- 2 至 4 周后会有所好转
- 使用尼古丁替代疗法可以帮助缓解这些症状。

什么是尼古丁替代疗法？

尼古丁替代疗法全天为您的身体不断提供少量尼古丁。它不含香烟或电子烟中的有害化学物质。

这意味着此类尼古丁更安全，且不易上瘾。它可以帮助抑制想吸烟或吸电子烟的强烈冲动。

NRT 的类型

尼古丁贴片：

- 全天缓慢地提供少量尼古丁
- 有助于抑制强烈的烟瘾。

速效口服尼古丁替代疗法：

- 咀嚼胶
- 含片
- 口腔喷雾。

这些都有助于缓解突然产生的吸烟或吸电子烟的冲动。

使用尼古丁替代疗法的原因

- 帮助您戒烟或戒电子烟
- 在使用贴片的同时，另外使用咀嚼胶、含片或喷雾效果更佳
- 在澳大利亚，NRT 是安全且获得批准的
- 减少因缺乏尼古丁而产生的烟瘾和症状
- 比吸烟或吸电子烟更便宜
- 由您医生开具处方的贴片价格更低。



关于尼古丁替代疗法的错误观念

错误观念	事实
它像吸烟或吸电子烟一样容易上瘾	它缓慢地为您的身体提供少量尼古丁。上瘾的可能性非常低。
它和吸烟或吸电子烟一样有害	香烟含有约 7000 种有害化学物质。电子烟含有数百种。尼古丁替代疗法比吸烟或吸电子烟安全得多。
它应该能立即消除我的烟瘾	它能缓解您想吸烟或吸电子烟的冲动。当您的身体不再需要尼古丁时，烟瘾会慢慢消失。
我每次只能使用一种尼古丁替代疗法产品	您可以安全地使用多种尼古丁替代疗法产品。在使用贴片的同时，使用咀嚼胶或含片效果最好。
在使用尼古丁替代疗法时吸烟或吸电子烟很危险	如果还没有准备好说停就停，尼古丁替代疗法通常可以安全地帮助您逐渐减少吸烟或吸电子烟的数量。但这种方式尽量不要持续太久。如果您觉得难以用尼古丁替代疗法来帮助您减少吸烟或吸电子烟的数量，请联系医疗专业人士或 Quitline，咨询可以帮助您戒烟或戒电子烟的其他方式。
尼古丁替代疗法太贵了	它比吸烟或吸电子烟便宜。有时它是免费或低收费的。
它没有什么作用	使用一种尼古丁替代疗法就可以将您戒烟 / 戒电子烟的成功率提高 50–60%。多种类型同时使用效果更好。

如何使用尼古丁替代疗法

请咨询您的：

- 医生
- 药剂师，或
- 医疗专业人士。

他们可以帮助您选择适合您的尼古丁替代疗法。

为获得最佳效果，请在使用 NRT 的同时，获取 Quitline 的帮助。

**拨打 Quitline（戒烟热线）
13 7848。**



您拨打戒烟热线时，
我们可以提供口译
服务。您也可以拨打
131 450，先联系口笔译服
务处（TIS）的口译员，然后让
他们转接 NSW Quitline。



尼古丁贴片

贴片中的尼古丁在白天会缓慢地通过您的皮肤吸收。

贴片有不同的强度。

贴片的类型包括：

- 24 小时贴片（21 毫克、14 毫克和 7 毫克）
- 16 小时贴片（25 毫克、15 毫克和 10 毫克）。

医生可以为您开具尼古丁替代疗法贴片的处方，以便您以更低的价格购买。

如何使用贴片：

- 每天使用一片，持续 8 至 12 周
- 贴在清洁、干燥的皮肤上（手臂、胸部或背部）
- 按压使其贴牢
- 请勿贴在疼痛、油腻或受伤的皮肤上
- 每天将贴片贴在身体的不同部位。

如果您仍然有吸烟或电子烟的冲动，则请：

- 同时使用口服尼古丁替代产品
- 如果您的冲动非常强烈，请咨询您的医生或药剂师。他们可能会建议再用一片贴片。

尼古丁贴片的常见问题

问题	解决方法
做噩梦	使用 16 小时贴片，并在睡前取下
仍有轻微烟瘾	再加一种口服尼古丁替代产品
仍有强烈烟瘾	咨询您的药剂师或医生
贴片粘不住	• 贴在清洁、干燥的皮肤上 • 皮肤上请勿使用润肤霜 • 用药店购买的胶带固定贴片
皮肤发痒	• 每天更换贴片位置 • 尝试其他品牌 • 使用药膏（1% 氢化可的松（hydrocortisone）乳膏）
严重的皮肤反应	停止使用贴片并咨询您的医生
神经疼痛	• 更换贴片位置或使用剂量较低的贴片 • 如果疼痛不止，请取下贴片并咨询您的医生

口服尼古丁替代疗法产品

口服尼古丁替代疗法产品起效很快。您可以在感到有吸烟或吸电子烟的冲动时使用。



请注意：

- 使用前 15 分钟及使用期间请勿进食或饮水
- 如果正在哺乳，请在亲喂后使用。



尼古丁咀嚼胶

- 咀嚼，直到产生刺麻的感觉
- 将咀嚼胶含在脸颊和牙龈之间
- 再次咀嚼并再将其含在脸颊和牙龈之间
- 使用时间最长不超过 30 分钟
- 每天不要超过 24 片。



请注意：

如果您佩戴假牙，含片可能比咀嚼胶更适合您。



尼古丁含片

- 让含片缓慢溶解
- 在口腔内不断移动它
- 将其含在脸颊和牙龈之间或舌下
- 请勿咀嚼或吞咽
- 它会在几分钟内开始起效
- 一次只含一片
- 每天最多不要超过 15 片含片。



口腔喷雾剂

口腔喷雾起效非常快，可用于缓解冲动。

如何使用：

- 摇匀容器
- 请勿将喷嘴对着自己和他人
- 按压顶部直到看到细雾出现
- 喷在脸颊内侧或舌下
- 喷洒时请勿吸气。



请注意：

喷 1 次 = 释放 1 毫克尼古丁。



口服尼古丁替代疗法的常见问题

问题	解决方法
仍然有烟瘾	• 检查您是否以正确的方式使用该产品 • 增加剂量或同时加一片贴片 • 咨询 Quitline（戒烟热线）工作人员
口味不喜欢	• 尝试新口味 • 尝试其他类型的口服尼古丁替代疗法
打嗝或胃部不适	• 请勿一直嚼咀嚼胶 • 将口香糖或含片含在脸颊旁或舌下 • 请勿吸入口腔喷雾
咳嗽 / 喉咙刺激	• 如果使用口腔喷雾，在喷的时候请不要吸入，对准脸颊内侧或舌下喷。
嘴唇有刺麻感	• 请勿喷在嘴唇上

如果您佩戴假牙，请尝试尼古丁含片或口腔喷雾



总体建议

- 更强效的产品可能效果更好
- 将口服尼古丁替代疗法与贴片结合使用
- 如果烟瘾依然强烈，请咨询您的药剂师或医生
- 请将尼古丁替代疗法产品放在儿童接触不到的地方
- 大多数副作用都很轻微且易于应对。



可能产生的副作用

- 心跳过快或胸口痛（所有产品）。

贴片

- 贴片部位皮肤刺激
- 睡眠问题。

口服产品

- 恶心或呕吐
- 口腔或喉咙疼痛
- 胃部不适
- 打嗝或咳嗽。

请注意：大多数副作用比较轻微，如果正确使用尼古丁替代疗法或调整其种类或剂量，副作用会随之改善。

孕期使用尼古丁替代疗法

- 比吸烟或吸电子烟更安全
- 对难以通过行为改变来戒烟或戒电子烟的人来说，尼古丁替代疗法可能会有所帮助。如果使用该疗法，应由您的 GP、助产士或其他医疗专业人士进行监测。
- 孕期最适合选用口服尼古丁替代产品
- 记得在晚上取下贴片
- 从 Quitline（戒烟热线）工作人员和您的医生那里寻求帮助。

哺乳期使用尼古丁替代疗法

- 比吸烟或吸电子烟更安全
- 口服尼古丁替代产品比贴片更安全
- 尼古丁替代产品应在亲喂之后使用。

儿童和青春期青少年的尼古丁替代疗法

- 12 至 17 岁的青少年应咨询医生
- 仅在获得帮助（如 Quitline 帮助）的情况下使用尼古丁替代疗法
- 不适用于未满 12 岁的儿童。

心脏病患者的尼古丁替代疗法

- 有了良好的病情管理，尼古丁替代疗法对大多数人来讲是安全的。
- 如果您最近有过心脏病发作、严重的心脏问题，或因为心脏问题而需住院治疗，请在使用该疗法前先咨询您的医生。

免责声明

本信息仅供参考。并非用于替代消费者药物信息和医疗专业建议。

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



如需了解更多信息，请访问 **iCanQuit.com.au**
您也可以加入在线社区以获得支持。



拨打 **Quitline (戒烟热线) 13 7848** 获取戒烟或戒电子烟的
帮助。

 **Quitline 13 7848**



下载 Pave 应用程序以帮助您戒电子烟。