

iCanQuit.com.au



尼古丁替代療法 (Nicotine replacement therapy)

協助你戒除香煙及電子煙的產品



請諮詢 NSW Quitline 工作人員，以獲取戒煙或戒除電子煙的協助

 **Quitline 13 7848**

如何使用尼古丁替代療法 (NRT)

Publisher

Cancer Institute NSW

Level 4, 1 Reserve Road,

St Leonards, NSW 2065

Locked Bag 2030 St Leonards NSW 1590

電話：(02) 8374 5600

電郵：information@cancer.nsw.gov.au

網址：cancer.nsw.gov.au

SHPN: SHPN (CI) 260476-3-Traditional Chinese

ISBN: 978-1-74231-489-1 (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

目錄

吸食香煙或電子煙人士須知	4
尼古丁依賴	5
什麼是尼古丁替代療法？	5
關於尼古丁替代療法的錯誤觀念	7
如何使用尼古丁替代療法	8
尼古丁貼片	8
尼古丁貼片的常見問題	9
口服尼古丁替代療法產品	10
尼古丁口香糖	10
尼古丁喉糖	10
口腔噴霧劑	11
口服尼古丁替代療法的常見問題	12
在懷孕期間使用尼古丁替代療法	15
在哺乳期間使用尼古丁替代療法	15
兒童與青少年的尼古丁替代療法	15
心臟病患者使用尼古丁替代療法	15

吸食香煙或電子煙人士須知

尼古丁替代療法 (Nicotine replacement therapy -NRT) 可以幫助你戒除香煙或電子煙。

在最初的幾週內，許多人會產生強烈的吸食香煙或電子煙衝動，並出現因缺乏尼古丁而產生的症狀。尼古丁替代療法有助於減輕這些症狀，並能讓戒煙過程變得更輕鬆。

為了獲得最佳效果：

- 選擇適合你的尼古丁替代療法
- 以正確的方式使用。

你知道嗎？

使用尼古丁替代療法
可以將成功戒煙的機
率提高 50% -60%。



透過本指南，你將可了解到：

- 尼古丁依賴
- 缺乏尼古丁時產生的症狀
- 正確的尼古丁替代療法如何發揮作用
- 關於尼古丁替代療法的錯誤觀念
- 潛在的副作用
- 如何使用不同類型的尼古丁替代療法
- 在某些情況下使用尼古丁替代療法
- 獲得更多幫助的渠道。

尼古丁依賴

尼古丁是香煙、電子煙和其他產品中的藥物成分，能讓你在短時間內感到愉悅。

當尼古丁離開你的身體時，你可能會感到：

- 強烈吸食香煙或電子煙的衝動
- 頭痛
- 感到焦慮或緊張
- 難以集中或睡眠。

好消息是：

- 症狀在第一週最強烈
- 2-4 週後會有所改善
- 使用尼古丁替代療法有助於緩解這些症狀。

什麼是尼古丁替代療法？

尼古丁替代療法能全日為你的身體提供少量尼古丁。它不含香煙或電子煙中的有害化學物質，

使其更安全且成癮性更低。它可以幫助抑制強烈的吸食香煙或電子煙衝動。

類型

尼古丁貼片：

- 全日緩慢地提供少量尼古丁
- 有助於抑制強烈的衝動。

速效口服尼古丁替代療法：

- 口香糖
- 喉糖
- 口腔噴霧。

這些產品有助於應對突然的吸食香煙或電子煙衝動。

使用尼古丁替代療法的理由

- 幫助你戒除香煙或電子煙
- 同時使用貼片和口香糖、喉糖或噴霧效果更好
- 已獲澳洲認證且安全可靠
- 減少因缺乏尼古丁而產生的吸煙衝動和症狀
- 比吸食香煙或電子煙更便宜
- 貼片可由你的醫生處方，費用更低。



關於尼古丁替代療法的錯誤觀念

觀念	事實
它像吸食香煙或電子煙一樣會讓人上癮	它緩慢地為你的身體提供少量尼古丁。成癮的可能性非常低。
它與吸食香煙或電子煙一樣有害	香煙含有約 7,000 種有害化學物質。電子煙含有數百種。尼古丁替代療法比吸食香煙或電子煙安全得多。
它應該能立即制止我的衝動	它能緩解你吸食香煙或電子煙的衝動。當你的身體不再需要尼古丁時，衝動會隨時間消失。
我只能使用一種尼古丁替代療法產品	你可以安全地同時使用多種尼古丁替代療法產品。同時使用貼片和口香糖或喉糖效果最好。
在使用尼古丁替代療法時吸食香煙或電子煙非常危險。	一般而言，如果你尚未準備好即時完全戒煙，透過尼古丁替代療法減少吸食香煙或電子煙是一個安全的選擇。避免長時間使用尼古丁替代療法。如果你在使用尼古丁替代療法時發現難以減少吸煙，請聯絡專業醫護人員或 Quitline，尋求其他能夠協助你戒煙的方法。
價格太高昂	它的花費比吸食香煙或電子煙更少。有時是免費或費用較低。
它沒有作用	使用一種尼古丁替代療法可以將成功戒煙的機率提高 50% 到 60%。同時使用多種類型的效果更好。

如何使用尼古丁替代療法

請諮詢你的：

- 醫生
- 藥劑師，或
- 醫護人員。

他們可以協助選擇適合你的尼古丁替代療法。

為了獲得最佳效果，請配合 Quitline 的協助一起使用。

請致電 13 7848 聯繫
Quitline。



當你致電 Quitline 時，
他們可為你提供傳譯
服務。你也可以致電
131 450 使用 TIS 服務。



尼古丁貼片

貼片中的尼古丁會在白天緩慢地透過你的皮膚吸收。

貼片有不同的劑量。

貼片的類型包括：

- 24 小時貼片（21 毫克、14 毫克和 7 毫克）
- 16 小時貼片（25 毫克、15 毫克和 10 毫克）。

尼古丁替代療法貼片可透過你的醫生處方，以較低的費用取得。

如何使用貼片：

- 每天使用一片，持續 8 至 12 週
- 貼在乾淨、乾燥的皮膚上（手臂、胸部或背部）
- 按壓使其黏貼牢固
- 請勿貼在疼痛、油膩或受傷的皮膚上
- 每天將貼片貼在新的身體部位上。

如果你仍然有吸食香煙或電子煙的衝動：

- 同時使用口服尼古丁替代產品
- 如果衝動強烈，請諮詢你的醫生或藥劑師。他們可能會建議使用第二片貼片。

尼古丁貼片的常見問題

問題	解決方法
做惡夢	使用 16 小時貼片，並在睡前取下
出現輕微衝動	增加一種口服尼古丁替代產品
出現強烈衝動	諮詢你的藥劑師或醫生
貼片無法黏住	- 貼在乾淨、乾燥的皮膚上 - 不要使用保濕乳液 - 從藥房購買膠布將貼片固定
皮膚發癢	- 每天更換貼片的位置 - 嘗試其他品牌 - 使用藥膏（1% 乙酸皮質醇乳膏）
嚴重的皮膚不良反應	停止使用貼片並諮詢你的醫生
神經疼痛	- 更換貼片位置或使用劑量較低的貼片 - 如果情況沒有停止，請取下貼片並諮詢你的醫生

口服尼古丁替代療法產品

口服尼古丁替代療法產品能快速見效。當你感到有吸食香煙或電子煙的衝動時可使用口服類型。



注意：

- 在使用前 15 分鐘內及使用期間，請勿進食或飲水
- 如果正在哺乳，請在餵奶後使用。



尼古丁口香糖

- 咀嚼直到有刺痛感
- 將口香糖保持在臉頰和牙齦之間
- 咀嚼後再次將其保持在臉頰和牙齦之間
- 使用時間最長 30 分鐘
- 每天不要使用超過 24 片。



注意：

如果你配戴假牙，喉糖可能比口香糖更適合你。



尼古丁喉糖

- 讓喉糖緩慢溶解
- 讓喉糖在口腔內移動
- 將其放在臉頰和牙齦之間或舌頭下方
- 不要咀嚼或吞嚥
- 它會在幾分鐘內開始見效
- 一次吃一顆喉糖
- 每天不要吃超過 15 顆喉糖。



口腔噴霧

口腔噴霧能非常快速地緩解煙癮。

如何使用：

- 搖晃容器
- 噴嘴指向遠離自己和他人的方向
- 按下頂部，直到看到細霧
- 噴在臉頰內側或舌下
- 噴灑時不要吸氣。



注意：

噴一次 = 1 毫克尼古丁。



口服尼古丁替代療法的常見問題

問題	解決方法
仍然有煙癮	• 檢查你是否以正確的方式使用產品 • 增加劑量或增加一片貼片 • 諮詢 Quitline 工作人員
不喜歡味道	• 嘗試新口味 • 嘗試另一種口服尼古丁替代療法
打嗝或胃部不適	• 請勿持續咀嚼口香糖 • 將口香糖或喉糖含在臉頰旁或舌下 • 使用口腔噴霧時請勿吸入
咳嗽 / 喉嚨不適	• 如果使用口腔噴霧，請勿在噴灑時吸氣，並將噴霧指向臉頰或舌頭下方。
嘴唇刺痛	• 不要噴在嘴唇上

如果你有戴假牙，請改用尼古丁喉糖或口腔噴霧



一般建議

- 較強效的產品效果可能更好
- 將口服尼古丁替代療法與貼片同時使用
- 如果煙癮仍然強烈，請諮詢你的藥劑師或醫生
- 請將尼古丁替代療法產品放置在兒童觸摸不到的地方
- 大多數副作用都很輕微且易於處理。



潛在的副作用

- 心跳過快或胸口痛（所有產品）。

貼片

- 貼片部位皮膚不適
- 睡眠問題。

口服產品

- 噁心或嘔吐
- 口腔或喉嚨疼痛
- 胃部問題
- 打嗝或咳嗽。

備註：大部分副作用都是輕微的。只要正確使用，或更改尼古丁替代療法的類型或劑量，情況就會有所改善。

在懷孕期間使用尼古丁替代療法

- 比吸食香煙或電子煙更安全
- 若覺得難以透過調整行為戒煙，這方法會有所幫助。如需使用，應在家庭醫生、助產士或其他專業醫護人員監察下進行。
- 口服尼古丁替代產品在懷孕期間是最佳選擇
- 晚上取下貼片
- 向 Quitline 工作人員和你的醫生尋求幫助。

哺乳期間使用尼古丁替代療法

- 比吸食香煙或電子煙更安全
- 口服尼古丁替代產品比貼片更安全
- 請在餵哺嬰兒後使用尼古丁替代產品。

兒童和青少年的尼古丁替代療法

- 12 至 17 歲的青少年應諮詢醫生
- 僅在獲得幫助（如 Quitline）的情況下使用尼古丁替代療法
- 不適用於 12 歲以下的兒童。

心臟病患者使用尼古丁替代療法

- 如果心臟病病情控制得當，這療法對大多數人皆為安全。
- 如果你最近曾心臟病發、患有嚴重心臟問題或曾因心臟狀況入院，使用前請諮詢你的醫生。

免責聲明

本資訊僅供參考，並不能取代消費者用藥資訊和醫療專業人員的建議。

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



如欲了解更多資訊，請瀏覽 **iCanQuit.com.au**
你也可以加入線上社群以獲得支援。



致電 **Quitline 13 7848**，尋求戒除香煙或電子煙的協助。

Quitline 13 7848



下載 Pave 應用程式以協助你戒除電子煙。