

iCanQuit.com.au



Liệu pháp thay thế nicotine (Nicotine replacement therapy)

Các sản phẩm giúp bạn bỏ hút thuốc lá và
thuốc lá điện tử



Hãy liên hệ với nhân viên NSW
Quitline (Đường dây Hỗ trợ Bỏ Hút
thuốc NSW) để được giúp đỡ bỏ
hút thuốc hoặc thuốc lá điện tử

 **Quitline 13 7848**

Cách sử dụng Liệu pháp Thay thế Nicotine (NRT)

Publisher

Viện Ung thư NSW

Level 4, 1 Reserve Road,
St Leonards, NSW 2065
Locked Bag 2030 St Leonards NSW 1590
ĐT: (02) 8374 5600
E: information@cancer.nsw.gov.au
W: cancer.nsw.gov.au

SHPN: SHPN (CI) 260476-4 – Vietnamese

ISBN: 978-1-74231-490-7 (online)

Suggested citation

Cancer Institute NSW.
Nicotine replacement therapy.
Sydney: Cancer Institute NSW, 2026.

Copyright

© Viện Ung thư NSW 2026. Tài liệu này có bản quyền. Tài liệu này có thể được sao chép toàn bộ hoặc một phần cho mục đích học tập hoặc đào tạo với điều kiện phải ghi rõ nguồn gốc. Tài liệu này không được sao chép cho mục đích sử dụng thương mại hoặc bán. Việc sao chép cho các mục đích khác ngoài những mục đích đã nêu ở trên cần có sự cho phép bằng văn bản của Viện Ung thư NSW.

SC2526001592

Mục lục

Thông tin dành cho người hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử	4
Nghiện nicotine	5
Liệu pháp thay thế nicotine là gì?	5
Những quan niệm sai lầm về liệu pháp thay thế nicotine	7
Cách sử dụng liệu pháp thay thế nicotine	8
Miếng dán nicotine	8
Các vấn đề thường gặp với miếng dán nicotine	9
Các sản phẩm liệu pháp thay thế nicotine qua đường miệng	10
Kẹo cao su nicotine	10
Viên ngậm nicotine	10
Thuốc xịt miệng	11
Các vấn đề thường gặp với liệu pháp thay thế nicotine qua đường miệng	12
Liệu pháp thay thế nicotine trong thai kỳ	15
Sử dụng liệu pháp thay thế nicotine trong khi cho con bú	15
Liệu pháp thay thế nicotine cho trẻ em và thanh thiếu niên	15
Liệu pháp thay thế nicotine cho người mắc bệnh tim	15

Thông tin dành cho người hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử

Liệu pháp thay thế nicotine (Nicotine replacement therapy -NRT) có thể giúp bạn bỏ thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử.

Trong vài tuần đầu, nhiều người có cảm giác thèm thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử mạnh và các triệu chứng do thiếu nicotine. Liệu pháp thay thế nicotine giúp giảm những triệu chứng này và có thể giúp việc bỏ hút thuốc dễ dàng hơn.

Để đạt được kết quả tốt nhất:

- chọn liệu pháp thay thế nicotine phù hợp với bạn
- sử dụng đúng cách.

Bạn có biết?

Sử dụng liệu pháp thay thế nicotine có thể tăng cơ hội bỏ hút thuốc của bạn lên 50-60%



Trong hướng dẫn này, bạn sẽ tìm hiểu về:

- nghiện nicotine
- các triệu chứng do thiếu nicotine
- cách liệu pháp thay thế nicotine phù hợp có thể giúp ích
- những quan niệm sai lầm về liệu pháp thay thế nicotine
- các tác dụng phụ có thể xảy ra
- cách sử dụng các loại liệu pháp thay thế nicotine khác nhau
- sử dụng liệu pháp thay thế nicotine trong một số trường hợp
- nơi để được hỗ trợ thêm.

Nghiện nicotine

Nicotine là chất có trong thuốc lá, thuốc lá điện tử và các sản phẩm khác. Nó khiến bạn cảm thấy dễ chịu trong một thời gian ngắn.

Khi nicotine không còn trong cơ thể, bạn có thể cảm thấy:

- thèm thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử mãnh liệt
- đau đầu
- cảm thấy lo lắng hoặc căng thẳng
- khó tập trung hoặc khó ngủ.

Tin tốt là:

- các triệu chứng sẽ mạnh nhất trong tuần đầu tiên
- chúng sẽ thuyên giảm sau 2-4 tuần
- sử dụng liệu pháp thay thế nicotine có thể giúp giảm bớt các triệu chứng này.

Liệu pháp thay thế nicotine là gì?

Liệu pháp thay thế nicotine cung cấp cho cơ thể bạn một lượng nhỏ nicotine suốt cả ngày. Nó không chứa các hóa chất độc hại như trong thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử.

Điều này khiến nó an toàn hơn và ít gây nghiện hơn. Nó có thể giúp ngăn chặn những cơn thèm thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử dữ dội.

Các loại

Miếng dán nicotine:

- cung cấp một lượng nhỏ nicotine từ từ suốt cả ngày
- giúp ngăn chặn những cơn thèm thuốc lá mạnh.

Liệu pháp thay thế nicotine qua đường miệng tác dụng nhanh:

- kẹo cao su
- viên ngậm
- xịt miệng.

Những sản phẩm này giúp giảm những cơn thèm thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử đột ngột.

Lý do nên sử dụng liệu pháp thay thế nicotine

- Giúp bạn bỏ thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử
- Sử dụng miếng dán kết hợp với kẹo cao su, viên ngậm hoặc xịt miệng sẽ hiệu quả hơn
- An toàn và được phê duyệt tại Úc
- Giảm cảm giác thèm thuốc và các triệu chứng do thiếu nicotine
- Rẻ hơn so với hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử
- Bác sĩ có thể kê đơn miếng dán với chi phí thấp hơn.



Những quan niệm sai lầm về liệu pháp thay thế nicotine

Ý tưởng	Sự thật
Nó gây nghiện giống như hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử	Nó cung cấp cho cơ thể bạn một lượng nhỏ nicotine từ từ. Nguy cơ nghiện rất thấp.
Nó cũng có hại như hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử	Thuốc lá có khoảng 7.000 hóa chất độc hại. Thuốc lá điện tử chứa hàng trăm chất. Liệu pháp thay thế nicotine an toàn hơn nhiều so với hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử.
Nó sẽ ngăn chặn các cơn thèm thuốc của tôi ngay lập tức	Nó giúp làm dịu các cơn thèm thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử. Cảm giác thèm hút thuốc sẽ biến mất theo thời gian khi cơ thể không cần nicotine nữa.
Tôi chỉ có thể sử dụng một sản phẩm thay thế nicotine	Bạn có thể sử dụng an toàn nhiều hơn một sản phẩm trong liệu pháp thay thế nicotine. Sử dụng miếng dán nicotine kết hợp với kẹo cao su hoặc viên ngậm là hiệu quả nhất.
Hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử trong khi sử dụng liệu pháp thay thế nicotine (NRT) này rất nguy hiểm	Nhìn chung, dùng liệu pháp thay thế nicotine (NRT) trong khi đang giảm hút thuốc lá hoặc vaping là an toàn nếu bạn chưa sẵn sàng bỏ hút thuốc ngay lập tức. Cố gắng không tiếp tục điều này trong thời gian dài. Nếu bạn thấy khó cắt giảm khi đang dùng liệu pháp thay thế nicotine, hãy trao đổi với chuyên gia y tế hoặc Quitline về những cách khác có thể hỗ trợ bạn bỏ hút thuốc.
Nó quá đắt	Chi phí thấp hơn so với hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử. Đôi khi là miễn phí hoặc có chi phí thấp.
Nó không hiệu quả	Sử dụng một loại liệu pháp thay thế nicotine có thể tăng cơ hội bỏ hút thuốc của bạn lên 50-60%. Sử dụng nhiều hơn một loại thậm chí còn hiệu quả hơn.

Cách sử dụng liệu pháp thay thế nicotine

Hãy nói chuyện với:

- bác sĩ
- dược sĩ, hoặc
- nhân viên y tế.

Gọi cho Quitline (Đường dây Hỗ trợ Bỏ Hút thuốc) theo số 13 7848.



Có thông dịch viên khi bạn gọi đến Quitline. Bạn cũng có thể sử dụng Dịch vụ Phiên dịch và Thông dịch (TIS) bằng cách gọi 131 450.

Họ có thể giúp bạn chọn liệu pháp thay thế nicotine phù hợp.

Để có kết quả tốt nhất, hãy sử dụng nó cùng với sự hỗ trợ từ Quitline (Đường dây Hỗ trợ Bỏ Hút thuốc).



Miếng dán nicotine

Nicotine từ miếng dán thẩm thấu qua da từ từ trong suốt cả ngày.

Miếng dán có nhiều nồng độ khác nhau.

Các loại miếng dán bao gồm:

- Miếng dán 24 giờ (21 mg, 14 mg và 7 mg)
- Miếng dán 16 giờ (25 mg, 15 mg và 10 mg).

Miếng dán liệu pháp thay thế nicotine có sẵn theo đơn của bác sĩ với giá thấp hơn.

Cách sử dụng miếng dán:

- Sử dụng một miếng dán mỗi ngày trong 8–12 tuần
- Dán lên vùng da sạch và khô (cánh tay, ngực hoặc lưng)
- Ấn chặt để miếng dán dính chắc
- Không dán lên vùng da bị đau, nhờn hoặc bị tổn thương
- Dán miếng dán lên một vùng da khác nhau mỗi ngày.

Nếu bạn vẫn còn thèm thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử:

- sử dụng thêm sản phẩm thay thế nicotine qua đường miệng
- nói chuyện với bác sĩ hoặc dược sĩ nếu bạn cảm thấy thèm thuốc mạnh. Họ có thể đề nghị sử dụng miếng dán thứ hai.

Các vấn đề thường gặp với miếng dán nicotine

Vấn đề	Cách khắc phục
Ác mộng	Sử dụng miếng dán 16 giờ và tháo ra trước khi ngủ
Cảm thấy hơi thèm thuốc	Thêm sản phẩm thay thế nicotine qua đường miệng
Cảm giác thèm thuốc mạnh	Hãy nói chuyện với dược sĩ hoặc bác sĩ của bạn
Miếng dán không dính	• Dán lên vùng da sạch và khô • Không sử dụng kem dưỡng ẩm • Dán miếng dán bằng băng dính mua ở hiệu thuốc
Da bị ngứa	• Thay đổi vị trí dán mỗi ngày • Thử một nhãn hiệu khác • Thoa kem (kem hydrocortisone 1%)
Phản ứng da nghiêm trọng	Ngừng sử dụng miếng dán và nói chuyện với bác sĩ
Đau dây thần kinh	• Thay đổi vị trí dán hoặc sử dụng miếng dán có liều lượng thấp hơn • Nếu cơn đau không giảm, hãy gỡ bỏ miếng dán và nói chuyện với bác sĩ

Sản phẩm liệu pháp thay thế nicotine qua đường miệng

Sản phẩm liệu pháp thay thế nicotine qua đường miệng có tác dụng nhanh. Sử dụng chúng khi bạn cảm thấy thèm thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử.



Lưu ý:

- Không ăn và uống trong vòng 15 phút trước và trong khi sử dụng
- Nếu đang cho con bú, hãy sử dụng sau khi cho con bú.



Kẹo cao su nicotine

- Nhai cho đến khi bạn có cảm giác tê rần
- Đặt kẹo giữa má và lợi
- Nhai và giữ ở giữa má và lợi lần nữa
- Sử dụng trong tối đa 30 phút
- Không sử dụng quá 24 viên mỗi ngày.



Lưu ý:

Nếu bạn có răng giả, viên ngậm có thể tốt hơn kẹo cao su.



Viên ngậm nicotine

- Để viên ngậm tan từ từ
- Di chuyển nó quanh miệng
- Đặt nó giữa má và lợi hoặc dưới lưỡi
- Không nhai hoặc nuốt
- Nó sẽ bắt đầu có tác dụng trong vòng vài phút
- Sử dụng một viên ngậm một lần
- Không sử dụng quá 15 viên ngậm mỗi ngày.



Xịt miệng

Xịt miệng có tác dụng rất nhanh để làm giảm cơn thèm thuốc.

Cách sử dụng:

- lắc đều chai
- hướng đầu chai ra xa bản thân và người khác
- ấn phần trên cho đến khi thấy sương mịn
- phun vào má trong hoặc dưới lưỡi
- không hít vào khi xịt.



Lưu ý:

1 lần xịt = 1 mg nicotine.



Các vấn đề thường gặp khi sử dụng liệu pháp thay thế nicotine qua đường miệng

Vấn đề	Cách khắc phục
Vẫn còn cảm giác thèm thuốc	• Kiểm tra xem bạn có đang sử dụng sản phẩm đúng cách không • Tăng liều hoặc thêm miếng dán • Nói chuyện với nhân viên của Quitline (Đường dây Hỗ trợ Bỏ Hút thuốc)
Không thích mùi vị	• Hãy thử một hương vị mới • Hãy thử một loại liệu pháp thay thế nicotine qua đường miệng khác
Nắc cụt hoặc khó chịu dạ dày	• Đừng tiếp tục nhai kẹo cao su • Đặt kẹo cao su hoặc viên ngậm vào má hoặc dưới lưỡi • Không hít thuốc xịt miệng vào
Ho/kích ứng cổ họng	• Nếu sử dụng thuốc xịt miệng, không hít vào khi xịt và hướng vòi xịt vào phía trong má hoặc dưới lưỡi.
Môi tê rần	• Không xịt lên môi

Nếu bạn có răng giả, hãy thử viên ngậm nicotine hoặc thuốc xịt miệng thay thế



Lời khuyên chung

- Các sản phẩm mạnh hơn có thể hiệu quả hơn
- Sử dụng liệu pháp thay thế nicotine qua đường miệng cùng với miếng dán
- Nói chuyện với dược sĩ hoặc bác sĩ nếu cơn thèm thuốc vẫn còn mạnh
- Để sản phẩm liệu pháp thay thế nicotine xa tầm tay trẻ em
- Hầu hết các tác dụng phụ đều nhẹ và dễ kiểm soát.



Các tác dụng phụ có thể xảy ra

- Nhịp tim nhanh hoặc đau ngực (tất cả các sản phẩm).

Miếng dán

- Kích ứng da tại vị trí dán
- Khó ngủ.

Các tác dụng phụ của sản phẩm qua đường miệng

- Buồn nôn hoặc nôn ói
- Đau miệng hoặc họng
- Các vấn đề về dạ dày
- Nấc cụt hoặc ho.

Lưu ý: Hầu hết các tác dụng phụ đều nhẹ và sẽ cải thiện khi sử dụng đúng cách hoặc thay đổi loại hoặc liều lượng của liệu pháp thay thế nicotine (NRT).

Liệu pháp thay thế nicotine trong thai kỳ

- An toàn hơn hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử
- Có thể hữu ích nếu một người thấy khó bỏ hút thuốc chỉ bằng các biện pháp thay đổi hành vi. Nếu sử dụng, bạn cần được bác sĩ gia đình (GP), nữ hộ sinh hoặc chuyên gia y tế khác theo dõi.
- Các sản phẩm thay thế nicotine qua đường miệng là tốt nhất trong thai kỳ
- Lấy miếng dán ra vào ban đêm
- Nhận sự trợ giúp từ nhân viên Quitline (Đường dây Hỗ trợ Bỏ Hút thuốc) và bác sĩ của bạn.

Liệu pháp thay thế nicotine khi đang cho con bú

- An toàn hơn hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử
- Các sản phẩm thay thế nicotine qua đường miệng an toàn hơn miếng dán
- Sử dụng sản phẩm thay thế nicotine sau khi cho bé bú.

Liệu pháp thay thế nicotine cho trẻ em và thanh thiếu niên

- Thanh thiếu niên từ 12-17 tuổi nên nói chuyện với bác sĩ
- Chỉ sử dụng liệu pháp thay thế nicotine khi có sự trợ giúp, ví dụ như từ Quitline (Đường dây Hỗ trợ Bỏ Hút thuốc)
- Không dành cho trẻ em dưới 12 tuổi.

Liệu pháp thay thế nicotine cho người mắc bệnh tim

- An toàn đối với hầu hết mọi người nếu bệnh tim được kiểm soát tốt.
- Nếu bạn vừa mới bị nhồi máu cơ tim, có vấn đề nghiêm trọng về tim, hoặc đã phải nhập viện vì bệnh tim, hãy nói chuyện với bác sĩ trước khi sử dụng liệu pháp này.

Tuyên bố miễn trừ trách nhiệm

Thông tin này chỉ mang tính chất hướng dẫn. Nó không thay thế thông tin về thuốc dành cho người tiêu dùng và lời khuyên của chuyên gia y tế.

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



Để tìm hiểu thêm, hãy truy cập **iCanQuit.com.au**

Bạn cũng có thể tham gia cộng đồng trực tuyến để được hỗ trợ.



Gọi **Quitline** (Đường dây Hỗ trợ Bỏ Hút thuốc) theo số

13 7848 để được giúp đỡ bỏ thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử.

 **Quitline 13 7848**



Tải ứng dụng Pave (Pave app) để hỗ trợ bạn bỏ thuốc lá điện tử.