



藥物可以助您戒煙

戒煙是您可為促進自我健康而採取的最佳行動之一。

全套戒煙計劃中的一個安全而有效的部分包括以下等藥物：

- 伐尼克蘭 (Chantix)
- 尼古丁潤喉糖
- 尼古丁貼片
- 安非他酮 (Wellbutrin)
- 尼古丁口香糖

如果使用得當，這些藥物可以減少您在戒煙時可能遇到的煙癮發作和不適。

當人們吸煙時，身體會逐漸習慣尼古丁並開始依賴它才能正常運作。戒煙藥物的作用是減少尼古丁脫癮症狀，讓您可以專心做出實現無煙健康生活所需要的改變。

什麼是尼古丁脫癮症狀？

脫癮症狀是伴隨戒煙而來的不適感。症狀可能持續幾天甚至幾週，其中包括易怒、注意力不集中、抑鬱或焦慮、睡眠障礙、焦躁不安、食慾增加或飢餓感，以及烟癮發作難熬。

尼古丁不是煙草中的有害成分嗎？

尼古丁是煙草中的致癮成分。煙民的身體需要依賴於尼古丁才能維持正常運作。然而，大多數與吸煙相關的健康問題（癌症、呼吸或心臟問題）都是由於接觸煙草和煙草煙霧，而非尼古丁所致。

我會對這些藥物上癮嗎？

戒煙藥物引起的成癮風險遠低於煙草。其安全性較高，療程通常約為2到3個月。有些人如果繼續出現煙癮和脫癮症狀，則需要延長用藥時間。



使用藥物者的戒煙成功率可提高一倍。

藥物	說明	適合我嗎？
伐尼克蘭 (Chantix)	在戒煙開始日期前1週服用。 <ul style="list-style-type: none"> 第1-3天：每天服用0.5毫克。 第4-7天：每次服用0.5毫克，每天兩次（早晚）。 第8天至結束：每次1毫克，每天兩次。 	如果您患腎功能障礙或精神疾病或癲癇症，請務必在使用前諮詢您的醫生。
尼古丁貼片、口香糖和潤喉糖	每天在上半身貼一張新的貼片。同一部位每7天不可貼一次以上。 咀嚼口香糖直至出現辛辣感或麻刺感。 將口香糖放在面頰和齒齦之間，等待麻刺感消失。反復進行，直到麻刺感消失。 將潤喉糖放入口中，使其慢慢溶解。不要咀嚼。	如果您最近心臟病發作或出現心律不整或胸痛症狀，不要用尼古丁替代藥物（貼片、口香糖、潤喉糖）。 如果您已經懷孕或正在用母乳哺育，請在使用尼古丁替代藥物之前諮詢您的醫生。 貼片可能不適合皮膚病（濕疹、皮疹）患者。 口香糖可能不適合有下顎疾病（顫顫關節紊亂症患者）。
安非他酮 (Wellbutrin/ Zyban)	從戒煙開始日期前1週開始，持續7至12週每天服用。	如果您有癲癇病史或有癲癇發作風險，請勿使用。請參閱產品標籤以了解更多資訊。

有什麼不靠藥物可減輕脫癮症狀的方法嗎？

脫癮症狀會隨時間逐漸消失。無論您是否使用藥物，都應制定計劃來幫助應對戒煙期間的艱難時刻。使用健康的方式替代煙草：

- 將吸煙休息時間改為短程散步。
- 口嚼芹菜或吸管。
- 深呼吸放鬆身體，不吸煙。
- 向朋友、家人或戒煙團體尋求支持。

我的健康保險承保這些藥物嗎？

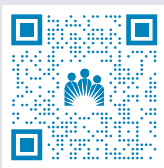
憑藉醫生處方，我們的大多數會員可免費獲得大多數非處方的尼古丁代用品治療及口服藥物。如果您對承保範圍有疑問，請撥打1-800-464-4000諮詢會員服務聯絡中心，或訪問 kp.org/costsandcoverage (英文網頁)。

我們在此隨時提供協助

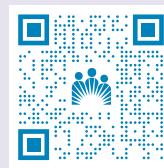
與養生教練電話約診，協助制定戒煙計劃並堅持實施。如需了解有關實用策略和技巧的更多資訊，請使用以下資源：



養生教練：
kpdoc/wellnesscoaching
 (英文網頁)
 866-251-4514



戒煙：
kpdoc.org/quittingtobacco
 (英文網頁)



本資訊無意用於診斷健康問題，也無法取代您的醫生或其他醫學專業人員提供的醫療意見或護理。如果您有久治不癒的病症或其他問題，請諮詢您的醫生。如果您對藥物有任何疑問或需要更多資訊，請諮詢您的藥劑師。Kaiser Permanente 不為文中提及的藥物或產品背書。所列任何商品名稱僅供便於識別之用。部份照片可能由模特拍攝，並非實際患者。