

尼古丁口香糖使用说明

尼古丁口香糖为您的身体提供尼古丁。它可以作为临时辅助工具，通过减少尼古丁戒断症状（包括对尼古丁的渴望）来帮助您戒烟。尼古丁口香糖可以在您突然想吸烟的情况下提供帮助。使用尼古丁口香糖之前，请先阅读以下所有说明。经常参考说明以确保您正确使用尼古丁口香糖。

通用说明

1. 在使用口香糖时，请勿吸烟。这可能会使您感到些微头晕和恶心。
2. 大多数每天吸烟的人从4mg尼古丁口香糖开始。每天至少使用8片。
3. 避免在咀嚼口香糖时进食和喝水。
4. **慢慢咀嚼尼古丁口香糖**。如果您感觉尝到尼古丁或感觉口中有点刺痛时，请停止咀嚼口香糖。将口香糖含在嘴里。
5. 当感到刺痛感几乎消失（大约需要一分钟）后，再次开始嚼口香糖。
6. 重复这些步骤约30分钟。咀嚼每片口香糖的时间越长越慢，效果更好。
7. 如果您在尝试戒烟时"不慎失控"并重新开始吸烟，在大多数情况下，您还是可以安全地继续使用口香糖。
8. 如果您有强烈或频繁的吸烟渴望，可以在一小时内咀嚼最多两片口香糖。
9. 可以按以下时间表定期使用尼古丁口香糖，但这是一般指导原则。您可能要使用更长的时间。
 - 第1-6周：每一至两个小时嚼一块口香糖（每天至少嚼9块口香糖，以增加戒烟的机会）
 - 7-9周：每两到四小时嚼一块
 - 9-12周：每四到八小时嚼一块



请勿...

- 吞咽口香糖。
- 嚼口香糖的速度过快。咀嚼口香糖的速度太快会导致打嗝，烧心，恶心或其他副作用。
- 一天嚼20块以上的口香糖。

改编自《药物管理手册》。作者：Williams JM, Steinberg ML, Zimmermann MH, Gandhi KK, Stipelman B, Budsock PD, Ziedonis DM. 精神分裂症和分裂情感障碍患者两种烟草依赖强度咨询的比较. J Subst Abuse Treat, Jun;38(4):384-93, 2010

