

尼古丁口香糖使用說明

尼古丁口香糖為您的身體提供尼古丁。它可以作為臨時輔助工具，通過減少尼古丁戒斷症狀（包括對尼古丁的渴望）來幫助您戒菸。尼古丁口香糖可以在您突然想吸菸的情況下提供幫助。使用尼古丁口香糖之前，請先閱讀以下所有說明。經常參考說明以確保您正確使用尼古丁口香糖。

通用說明

1. 在使用口香糖時，請勿吸菸。這可能會使您感到些微頭暈和噁心。
2. 大多數每天吸菸的人從4mg尼古丁口香糖開始。每天至少使用8片。
3. 避免在咀嚼口香糖時進食和喝水。
4. **慢慢咀嚼尼古丁口香糖**。如果您感覺嘗到尼古丁或感覺口中有點刺痛時，請停止咀嚼口香糖。將口香糖含在嘴裡。
5. 當感到刺痛感幾乎消失（大約需要一分鐘）後，再次開始嚼口香糖。
6. 重複這些步驟約30分鐘。咀嚼每片口香糖的時間越長越慢，效果更好。
7. 如果您在嘗試戒菸時“不慎失控”並重新開始吸菸，在大多數情況下，您還是可以安全地繼續使用口香糖。
8. 如果您有強烈或頻繁的吸菸渴望，可以在一小時內咀嚼最多兩片口香糖。
9. 可以按以下時間表定期使用尼古丁口香糖，但這是一般指導原則。您可能要使用更長的時間。
 - 第1-6週：每一至兩個小時嚼一塊口香糖（每天至少嚼9塊口香糖，以增加戒菸的機會）
 - 7-9週：每兩到四小時嚼一塊
 - 9-12週：每四到八小時嚼一塊



請勿...

- 吞嚥口香糖。
- 嚼口香糖的速度過快。咀嚼口香糖的速度太快會導致打嗝，燒心，噁心或其他副作用。
- 一天嚼20塊以上的口香糖。

改編自《藥物管理手冊》。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礙患者兩種菸草依賴強度諮詢的比較。J Subst Abuse Treat, Jun;38(4):384-93, 2010

