

# 尼古丁口香糖可助吸煙者戒煙

尼古丁口香糖是用於幫助人們戒煙。它能緩解煙癮及戒斷症狀，你便可以專注於戒煙。使用戒煙輔助藥物，如尼古丁口香糖，可以增加成功戒煙的機會。

你可以無需處方在任何藥店或藥房購買尼古丁口香糖。如果你的醫療保險承保尼古丁口香糖，即可持醫生處方取得。

如果你的年齡在18歲以下，使用任何尼古丁替代藥物前，請諮詢你的醫生。



## 使用的方法

- 1 將口香糖放入口中慢慢咀嚼，直到有一種辛辣的感覺。這大概要咀嚼15下，但可能會因人而異。
- 2 當你有辛辣的感覺後，將口香糖放在（置於）牙齦和臉頰之間。把口香糖留在那裏，讓尼古丁從口腔進入體內。
- 3 當辛辣的感覺消退後，重新開始咀嚼。重複咀嚼與放置的步驟，大概持續30分鐘。

## 注意事項

- 不要把口香糖吞下去。
- 在使用尼古丁口香糖前15分鐘內不要喝酸性飲料及吃酸性食物（如咖啡、茶、水果等）。在咀嚼口香糖時不要進食其它食物或喝飲料。
- 一片口香糖可以咀嚼30分鐘。
- 在戒煙第一個月，大多數人每天咀嚼10至12片口香糖。
- 一天不要咀嚼超過24片口香糖。隨著煙癮漸漸減弱，口香糖的用量也會減少。
- 至少持續使用口香糖12週。

## 副作用

- 打嗝
- 輕微的口腔炎
- 胃部不適或消化不良

任何藥物都可能有副作用。如果副作用對你產生不良影響並持續不退，請告知你的醫生。

## 需要幫忙戒煙嗎？

你可以在以下機構獲得免費輔導及尼古丁口香糖/貼片：

王嘉廉醫療社區中心

健康教育部

(212) 966-0461 (中文，英文)

亞裔戒煙專線 (ASQ)

1-800-838-8917 (中文)

1-800-556-5564 (韓語)

1-800-778-8440 (越南話)

此健康教育材料的資訊經 NYU Department of Population Health 同意而使用。



CHARLES B. WANG  
COMMUNITY HEALTH CENTER  
王嘉廉社區醫療中心

諮詢熱線 (212) 226-8339

網址 [www.cbwchc.org](http://www.cbwchc.org)

268 Canal Street, New York, NY 10013

內科部 (212) 379-6998

婦產科部 (212) 966-0228

125 Walker Street, 2/F, New York, NY 10013

兒科 (212) 226-3888

青少年資源中心 (212) 226-2044

牙科部 (212) 226-9339

136-26 37th Avenue, Flushing, NY 11354

內科部 (718) 886-1200

婦產科部 (718) 886-1287

兒科部 (718) 886-1222

137-43 45th Avenue, Flushing, NY 11355

內科、兒科、婦科及家庭全科 (929) 362-3006

健康教育部 (212) 966-0461

社工部

曼哈頓 (212) 226-1661

皇后區 (718) 886-1212

協助申請健保

曼哈頓 (212) 226-8339

皇后區 (718) 886-7355