

你可以

戒烟

资源指南

密歇根 烟草 戒烟热线

1.800 QUIT.NOW

784.8669

获得免费
保密咨询和支持

提供更多戒烟机会。

立刻致电
1.800.QUIT.NOW

www

或在线报名
michigan.quitlogix.org

了解更多



治疗

如何获取

如何使用

优点/缺点

注意事项

戒烟贴



非处方
药或处方药

每天
更换一次戒烟贴

- ✓ 易于使用
- ✓ 副作用较少
- × 用量调整不太灵活
- × 尼古丁释放缓慢

戒烟
口香糖



非处方
药或处方药

按需使用*
每天最多 24 块

- ✓ 尼古丁释放快
- ✓ 可灵活调整用量
- × 需要进行大量咀嚼
- × 使用前 15 分钟或使用过程中, 不能进食或饮水

含片



非处方
药或处方药

按需使用*
每天最多 20 片含片

- ✓ 尼古丁含量比戒烟口香糖高
- ✓ 可灵活调整用量
- × 会导致恶心
- × 使用前 15 分钟或使用过程中, 不能进食或饮水

鼻腔喷雾



处方药

每个鼻孔喷一次*
每天最多 40 剂
(一天 80 喷或每
小时 10 喷)

- ✓ 尼古丁吸收最快
- ✓ 可灵活调整用量
- × 需要经常使用
- × 会刺激鼻子和喉咙

吸入器



处方药

每次 5-20 分钟,
每天多次*
每天最多 16 管

- ✓ 双手不会闲着
- ✓ 可灵活调整用量
- × 需要经常使用
- × 会刺激口腔和喉咙

药物
伐尼克兰
安非他酮



处方药

遵医嘱使用

- ✓ 易服用
- ✓ 可与其他治疗相结合*
- × 可能有副作用

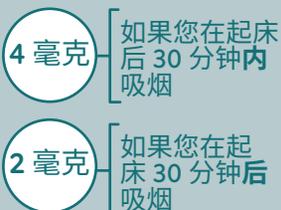
戒烟方法 快速指南



HBOM

含片

第1步
选择适合您的强度。*



第2步
将含片放在脸颊和牙龈之间，等待其慢慢溶解，偶尔将其从口腔的一侧移到另一侧。含片需要大约 **10-20分钟** 才能完全溶解。不要咀嚼或吞咽。

第3步
随时间推移减少用量。*
每.....1片.....



戒烟贴

第1步
选择起始剂量。*

第2步
将戒烟贴放在上身或手臂外侧干净、干燥、无体毛的位置。按压 **10秒钟**。



第3步
每 **16-24小时** 更换一次戒烟贴。

第4步
逐步减少剂量。*



戒烟口香糖

第1步
选择适合您的强度。*

第2步
选择一种口味。多种口味可供选择！



第3步
慢慢咀嚼直到味道变浓或产生刺激感。将戒烟口香糖放在脸颊和牙龈之间含1分钟，或直到刺激感消失。**重复咀嚼和含着的动作**，持续 **30分钟**。



第4步
如果您需要尽快戒烟或逐步戒烟，请使用口香糖。*

鼻腔喷雾

仅限处方

第1步
通过擤鼻子的动作清洁鼻腔。首次使用前加入 **6-8喷** 的用量。



第2步
用嘴呼吸，将头向后倾斜，在每个鼻孔喷一次。不要嗅闻或吸入。等待 **2-3分钟** 后，再做出擤鼻子的动作。

第3步
逐步减少剂量。*



吸入器

仅限处方

第1步
将液管插入吸入器。向内推并扭动吹嘴。



第2步
用吸嘴短促吸一口气，就像用吸管吸一小口水。每个液管可以持续使用约 **20分钟**，但可以分为几段使用。

第3步
如果液管已空，将其从吸入器中取出并丢弃。

第4步
随时间推移减少用量。*



* 请咨询医生以找到适合您的治疗方案和剂量。