

您可以

戒烟

资源指南

MICHIGAN TOBACCO
QUITLINK

1.800 QUIT.NOW

784.8669

获得免费的保密
咨询和支持

让您的戒烟几率翻倍。

立刻拨打
1.800.QUIT.NOW

www

或在线登记
michigan.quitlogix.org

更多内容



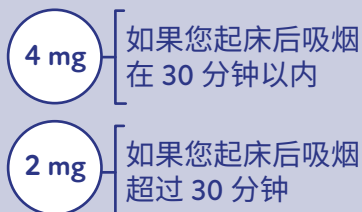
治疗方法	如何获取	如何使用	优势 / 劣势	备注
贴片 	非处方药或处方药	每日更换一次贴片	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 使用方便 ✓ 副作用小 × 剂量灵活性低 × 尼古丁释放慢 	
口香糖 	非处方药或处方药	按需使用* 每日最多 24 块	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 尼古丁释放快 ✓ 剂量灵活 × 大量咀嚼 × 使用前 15 分钟或使用过程中不能进食或饮水 	
喉糖 	非处方药或处方药	按需使用* 每日最多 20 颗喉糖	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 尼古丁含量高于口香糖 ✓ 剂量灵活 × 可引起恶心 × 使用前 15 分钟或使用过程中不能进食或饮水 	
鼻喷雾剂 	处方药	每个鼻孔喷一次* 每日最多 40 剂 (80 喷/天 或 10 喷/小时)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 尼古丁输送速度最快 ✓ 剂量灵活 × 必须经常使用 × 可能会刺激鼻子和喉咙 	
药物治疗 VARENICLINE BUPROPION 	处方药	遵医嘱 使用	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 易于服用的药片 ✓ 可与其他疗法结合* × 可能的副作用 	

治疗方案 快速指南



喉糖

第1步
选择浓度。*



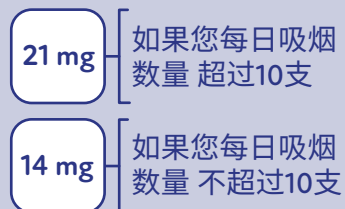
第2步
将喉糖放入口中(脸颊和牙龈之间)慢慢溶解,不时地将喉糖从口腔一侧移到另一侧。喉糖将在大约20-30分钟后完全溶解。不要咀嚼或吞咽。

第3步
逐步减少用量。*
每...吃1一颗喉糖



贴片

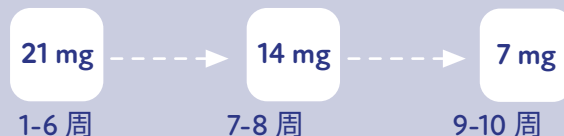
第1步
选择您的初始剂量。*



第2步
将贴片贴在上身或手臂外侧干净、干燥、无毛的地方。每个新贴片都应贴在不同位置。按压并保持10秒。

第3步
每16-24小时更换贴片。

第4步
逐步减少用量。*



鼻喷雾剂

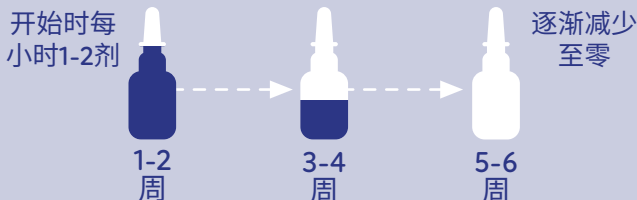
仅处方药

第1步
擤鼻涕让鼻子通畅。首次使用前,先向空气中喷压药剂6-8次,以获得均匀喷雾。



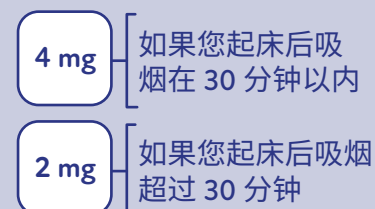
第2步
头向后仰,用嘴呼吸的同时向每个鼻孔各喷一次。避免嗅闻或吸入。等待2-3分钟后,再擤鼻涕。

第3步
逐步减少用量。*



口香糖

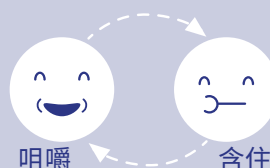
第1步
选择浓度。*



第2步
选择一种口味。您有多种选择!



第3步
慢慢咀嚼,直到味道变得浓烈或有刺痛感,将口香糖放在脸颊和牙龈之间1分钟,直到刺痛感消失。重复这种咀嚼和含住方法并持续30分钟。



第4步
作为立即戒烟或逐步戒烟计划的一部分,只要有吸烟的冲动,就使用口香糖。*

为什么要联系 MICHIGAN TOBACCO QUITLINK?

- 因为他们提供免费的...
- 电话或在线咨询
 - 英语、西班牙语和阿拉伯语咨询
 - 教育材料
 - 转介到当地计划
 - 全年全天短信支持
 - 贴片、口香糖和/或含片 (如果您符合资格)



*请咨询您的医生,以确定适当的治疗方案和剂量。