

Kaiser Permanente 支持您戒煙的努力。恭喜您踏出這個重要的一步，邁向更健康的生活！這份傳單將協助您決定您的戒煙計畫中是否應包括戒煙藥物。

什麼是戒煙藥物？

戒煙藥物是可協助人們戒煙的藥物。當您的身體不再獲得尼古丁這種使人對香煙上癮的物質時，這些藥物可舒緩您可能出現的渴望及其他症狀。渴望會讓您難以戒煙。如果這是您的問題，戒煙藥物可以提供協助。這份傳單將進一步介紹我們經常推薦的兩種藥物：尼古丁替代療法和 bupropion SR (Wellbutrin, Zyban)。

戒煙藥物是否可協助我戒煙？

研究已經發現，這些藥物有助於人們戒煙。它們透過減輕身體對尼古丁的上癮來協助戒煙。但是，您的身體對尼古丁的需求只是其中的一部分。當您戒煙時，您還必須瞭解如何以更健康的活動來取代吸煙。Kaiser Permanente 的戒煙計畫可以協助您。請瀏覽 kp.org/quitsmoking 或與您當地的健康教育中心聯絡，瞭解我們能如何協助您。其中大多數計畫免費向您提供。

戒煙藥物是否由 Kaiser Permanente 承保？

Kaiser Permanente 將根據您的藥物福利共付額來承保您的治療，只要...

- 在醫學上需要（由您的醫師或醫護人員開立處方）。
- 您有經認可戒煙藥物的補充藥物福利。
- 您參與了 Kaiser Permanente 核准的戒煙計畫。我們提供個人課程與諮詢，以及線上協助或電話諮詢。

請致電或親至您當地的健康教育中心，以瞭解有哪些計畫可供使用。

如果我不加入戒煙計畫，但我仍想要使用戒煙藥物時該怎麼辦？

您可以在任何藥局購買無須醫師處方的尼古丁貼片、口香糖或糖錠劑。但是，我們強烈建議您在戒煙時盡可能獲得最多的支援，以便能保持戒煙。使用計畫來瞭解為何您會吸煙，並協助您制訂戒煙計畫，已經被證實可以改善您成功戒煙的機率。

尼古丁替代療法

尼古丁替代療法可提供身體尼古丁，並協助舒緩戒斷症狀，讓您可以專注於戒煙的其他方面。

Kaiser 的藥物福利計畫中包含了三種類型的尼古丁替代品：尼古丁貼片、糖錠劑及口香糖。做為完整戒煙計畫的一部份，這些藥物已經被證實是安全且有效的。為確保您不會獲得太多尼古丁（藥物過量），在使用尼古丁貼片、糖錠劑及口香糖時請勿吸煙。

如果您已經懷孕、正在哺乳、有心臟病或者任何其它的心臟問題，例如心律不整或心跳過快（心跳不規則）或胸痛（心絞痛），則尼古丁替代療法可能不適合您。如果您已經懷孕、正在哺乳或有任何其他心臟問題，在您使用尼古丁貼片、糖錠劑及口香糖前請聯絡您的醫生。

尼古丁貼片

尼古丁貼片可貼在您的皮膚上。它會透過皮膚，全天緩慢地釋放尼古丁到您的血液中。通常在清晨使用貼片，並持續貼 24 小時，或在就寢時移除貼片（使用 16 小時）。治療約需 6-8 週。

副作用

- 較常見：使用貼片處的皮膚發生皮疹、搔癢或紅腫，難以入睡、頭痛
- 不常見：噁心、反胃、夢境逼真、緊張

尼古丁糖錠劑及口香糖

尼古丁糖錠劑與口香糖可定時提供身體尼古丁。糖錠劑與口香糖應該在規律的時間使用（通常每 1 至 2 小時使用一片）。糖錠劑

應含於牙齦與臉頰之間，且通常需含約 20 至 30 分鐘。口香糖應持續咀嚼，直到您感覺到「辛辣」味後，再將口香糖含於臉頰與牙齦之間，以便持續吸收尼古丁。

- 糖錠劑可能的副作用：睡眠問題、胃灼熱、頭痛、打嗝、咳嗽、噁心
- 口香糖可能的副作用：嘴巴酸痛、打嗝、顎痛、噁心、喉嚨刺激、消化不良

費用

尼古丁貼片、糖錠劑與口香糖皆無須處方即可購買。可使用六週的貼片約 112 美元、一週的糖錠劑約 65 美元，一週的口香糖約 55 美元。然而，如果您出席一次 Kaiser Permanente 核准的戒煙計劃，則您的藥物計劃將承保貼片、糖錠劑或口香糖的處方。如需詳細資訊，請聯絡您當地的健康教育中心。

Bupropion SR (Wellbutrin、Zyban)

什麼是 bupropion SR？ 要如何使用？

Bupropion SR (Wellbutrin SR 或 Zyban) 是一種處方藥物。它可以協助阻斷想抽煙的慾望，以及舒緩戒煙時的症狀。Bupropion SR 也用來協助患有憂鬱症的人。但是，您不必是憂鬱症患者才能使用它來戒煙。當您還在抽煙時，

您的醫生將讓您開始使用 bupropion SR。將在一週之後確定您的戒煙日期。一般的劑量為每天清晨服用 150 毫克的藥丸，服用約 8 週。

以下任何情況者不應使用

Bupropion SR...

- 有癲癇問題（例如，癲癇）
- 有進食障礙病史（貪食症或精神性厭食症）
- 已經在服用 bupropion SR 或對 bupropion SR 過敏者
- 目前或最近（2 週內）有服用被稱為 monoamine oxidase (MAO) 的憂鬱症抑制劑者

如果您已經懷孕或正在哺乳，則在服用 bupropion SR 之前請務必告知您的醫生。他或她將與您討論，並協助您決定此藥物對您而言是否是良好的選擇。

副作用

- 較常見：睡眠困難、嘴巴乾燥、頭暈、流鼻水
- 不常見：喪失注意力、噁心、便秘、頭痛、焦慮（緊張）
- 罕見：每 1,000 位服用 bupropion SR 的人中有 1 人會有抽筋的風險

如果您感覺到煩亂、情緒憂鬱或任何不屬於停用尼古丁的典型行為變化的情況，或者如果您有自殺念頭或行為時，請立即聯絡您的醫生。

費用

您只能透過處方取得 bupropion SR。如果您出席一次獲得核准的戒煙計劃，則您的藥物計劃共付額將承保處方的費用。如果您取得處方但選擇不參加計劃，則每 8 週的藥物費用約為 70 美元。

我要如何獲得 bupropion SR？

醫生將在開立 bupropion SR 處方前檢查您的醫療病史及健康狀態。您可能需要到診所就診。您必須註冊 Kaiser Permanente 核准的戒煙計劃，才能使用您的藥物福利共付額費用來讓您的藥物獲得承保。

其他資源

- 想要專門為您設計的線上戒煙計劃嗎？請至 kp.org/healthylifestyles 參閱我們的「Breathe」Healthy Lifestyles 計劃。
- 電話諮詢：California Smokers' Helpline (加州吸菸者協助專線)：1-800-NOBUTTS。這是一項提供給所有加州居民的免費服務。這是一項獲得核准的戒煙計劃。
- 健康教育中心有提供自助戒煙 (You Can Quit Smoking) 資料。
- 請查閱您的 Kaiser Permanente Healthwise 手冊。
- 如需詳細資訊，請參觀網站 kp.org/healthyliving。
- 如需相關書籍、影片、課程和其他資源的資訊，請與 Kaiser Permanente「健康教育中心」或部門聯繫。