ตัวช่วยเลิกบุหรี่
หมากฝรั่งนิโคติน

คือ หมากฝรั่งที่ใช้ป้องกันอาการอยากบุหรี่ในผู้ที่ต้องการเลิกบุหรี่

วิธีการใช้งาน

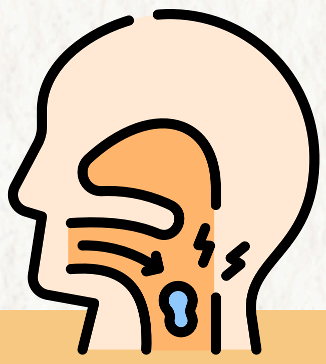
1. **หยุด**สูบบุหรี่ก่อนใช้ยา
2. เคี้ยวหมากฝรั่งช้าๆ จน**มีรสเผ็ดซ่า**
3. เอาหมากฝรั่งพักไว้ที่กระพุ้งแก้มข้างใดข้างหนึ่ง
4. เคี้ยวช้าๆ สลับกัน ใช้เวลาประมาณ **30 นาที**

ตารางการใช้

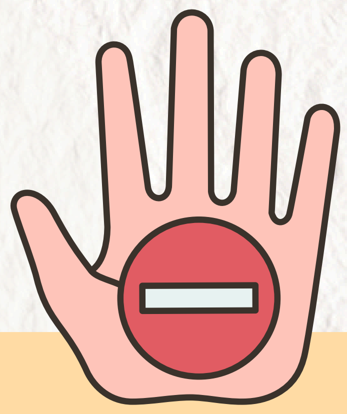
ระยะที่ 1 (สัปดาห์ที่ 1-6)	ระยะที่ 2 (สัปดาห์ที่ 7-9)	ระยะที่ 3 (สัปดาห์ที่ 10-12)
ทุก 1-2 ชั่วโมง	ทุก 2-4 ชั่วโมง	ทุก 4-8 ชั่วโมง ค่อยๆลดจนหยุดใช้

คำแนะนำ

ควรงดเครื่องดื่มที่มีความเป็นกรด เช่น กาแฟ น้ำส้ม น้ำอัดลม 15 นาทีก่อนเคี้ยวหมากฝรั่ง



ควรกลืนน้ำลายช้า ๆ ไม่กลืนน้ำลายมากเกินไป



ไม่ควรหยุดหรือปรับเปลี่ยนการใช้เอง

สายด่วนเลิกบุหรี่ โทร 1600

มศว SWU มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

จัดทำโดย
นิสิตเภสัชศาสตร์ ชั้นปีที่ 4

แหล่งอ้างอิง :

1. สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.). หมากฝรั่งนิโคติน ช่วยเลิกบุหรี่ [Internet]. Available from: https://oryor.com/media/infoGraphic/media_printing/1763
2. เครือข่ายวิชาชีพแพทย์ในการควบคุมการบริโภคยาสูบ. แนวทางเวชปฏิบัติสำหรับการบำบัดภาวะติดนิโคตินในประเทศไทย ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2564 (Treatment of Nicotine Dependence). (พิมพ์ครั้ง 2, สิงหาคม 2565). กรุงเทพฯ: แพทยสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์; 2021.
3. Sirapath K, เกียรติศรีสินธพ ส. "นิโคติน" สารทดแทนช่วยเลิกบุหรี่ [online]. คณะเภสัชศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหิดล; 2020 Jun 25. [cited 2025 Nov 26] Available from: https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/510/เลิกบุหรี่/