

« نحوه استفاده از آدامس نیکوتین برای قطع مصرف سیگار »

توصیه می شود بیمار با شروع درمان، مصرف سیگار را کاملاً قطع کند، اما می توان به منظور افزایش پذیرش درمان، تلاش در جهت قطع کامل سیگار بعد از شروع آدامس یا سایر فرآورده های نیکوتینی صورت گیرد. ***توجه:** برای کاهش احتمال بازگشت به مصرف سیگار، اغلب از درمان طولانی مدت با فرآورده های جایگزین نیکوتین (بیش از ۱۲ هفته) استفاده می شود و در بعضی موارد ممکن است نیاز به استفاده از آن ها به مدت ۶ ماه نیز باشد.

آدامس نیکوتین (Nicotine gum):

مصرف خوراکی (دهانی):

- در صورت وجود ولع شدید یا مکرر پس از مصرف یک عدد آدامس، بیمار می تواند در همان ساعت قطعه دوم را نیز مصرف کند (اما نباید به طور پیوسته یک قطعه آدامس را پس از دیگری بجود)
- بیمارانی که طی ۳۰ دقیقه پس از بیدار شدن، نخستین سیگار خود را مصرف می کنند، باید از آدامس با قدرت ۴ میلی گرم استفاده کنند؛
 - در غیر این صورت، آدامس ۲ میلی گرمی توصیه می شود.

الگوی دوزبندی پیشنهادی طی ۱۲ هفته:

- هفته های ۱ تا ۶: جویدن ۱ قطعه آدامس هر ۱ تا ۲ ساعت یکبار (حداکثر ۲۴ قطعه در روز). برای افزایش احتمال موفقیت در ترک، توصیه می شود حداقل ۹ قطعه در روز طی این دوره ۶ هفته ای مصرف شود.
- هفته های ۷ تا ۹: جویدن ۱ قطعه آدامس هر ۲ تا ۴ ساعت یکبار (حداکثر ۲۴ قطعه در روز).
- هفته های ۱۰ تا ۱۲: جویدن ۱ قطعه آدامس هر ۴ تا ۸ ساعت یکبار (حداکثر ۲۴ قطعه در روز).

ملاحظات مرتبط با شکل دارویی:

در صورت استفاده به عنوان درمان بدون نسخه (OTC):

- بیماران با رژیم محدود از نظر سدیم و نیز سابقه تشنج باید پیش از مصرف با پزشک یا دکتر داروساز مشورت نمایند.
- در صورت بروز مشکلات در ناحیه دهان، دندان ها یا فک، مصرف دارو باید قطع شود و با پزشک یا دکتر داروساز مشورت شود.

نحوه مصرف – بزرگسالان:

- آدامس را به آرامی بجوید تا احساس گزگز (tingle) یا طعم فلفلی یا نعنای بروز کند، سپس آن را بین گونه و لثه قرار دهید تا گزگز از بین برود و جذب نیکوتین از طریق مخاط دهان به میزان حداکثر صورت پذیرد و سپس مجدد برای چند مرتبه جویده شود، تا آزادسازی نیکوتین انجام شود. این چرخه (جویدن و قرار دادن بین گونه و لثه) تا زمانی که بیشتر احساس گزگز از بین برود (تقریباً به مدت ۳۰ دقیقه که تقریباً تمام نیکوتین آدامس آزاد شده است) ادامه داده شود.

یا من اسمہ دوا و ذکرہ شفا

معاونت غذا و دارو، مدیریت نظارت و پایش مصرف فراورده های سلامت

دانشگاه علوم پزشکی تهران

- تا ۱۵ دقیقه قبل از مصرف آدامس و همچنین در حین جویدن آن، از خوردن و آشامیدن (به خصوص مصرف نوشیدنی های اسیدی مانند نوشابه) پرهیز شود.
- دستورالعمل جویدن آدامس به صورت منظم و طبق برنامه (حداقل ۱ قطعه در هر ۱ الی ۲ ساعت در هفته های اول تا ۱ عدد آدامس هر ۴ الی ۸ ساعت در هفته های ۱۰ تا ۱۲) به مدت حداقل ۱۲ هفته ادامه یابد. مصرف منظم، مفیدتر و موثرتر از مصرف در صورت نیاز است.
- در صورت مصرف کمتر از ۱۰ نخ سیگار در روز، یا سیگار نکشیدن به صورت روزانه، با پزشک یا دکتر داروساز در مورد دوز مناسب مشورت شود. ممکن است توصیه شود آدامس با دوز پایین تر و فواصل زمانی بیشتری استفاده شود.

References:

1. <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/quit-smoking-medications/how-to-use-quit-smoking-medicines/how-to-use-nicotine-gum.html#:~:text=You%20chew%20it%20a%20few,in%20combination%20with%20nicotine%20patch.>
2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK493148/>
3. UpToDate, 2025