

## “นิโคติน” สารทดแทนช่วยเลิกบุหรี่

นศก.สิรภัทร เกียรติศรีสินธพ-5803134

Formatted: Font: Bold, Complex Script Font: Bold

การติดบุหรี่เกิดได้จากการติดทางจิตใจและการติดทางกาย ซึ่งการติดทางจิตใจเป็นความเคยชินจากการสูบบุหรี่ โดยอาจเกิดการเรียนรู้ว่าเมื่อสูบบุหรี่จะทำให้สมองแล่น ผ่อนคลาย จึงต้องการที่จะสูบบุหรี่ ส่วนการติดทางร่างกายเกิดจากสารในบุหรี่ที่ชื่อว่า “นิโคติน” โดยนิโคตินเป็นสารที่เกี่ยวข้องกับระบบรางวัลในสมอง ทำให้ผู้สูบบุหรี่มีความสุข คลายกังวล จึงมีการใช้นิโคตินอย่างต่อเนื่อง หากหยุดสูบบุหรี่หรือไม่ได้รับนิโคตินอย่างกะทันหัน จะทำให้เกิดอาการถอนบุหรี่ (withdrawal symptoms) โดยจะมีอาการสำคัญคืออยากสูบบุหรี่ หงุดหงิด กระวนกระวาย ซึมเศร้า กังวล นอนไม่หลับ ดังนั้นจึงมีการนำนิโคตินมาใช้ช่วยเลิกบุหรี่ หรือที่เรียกว่า การให้นิโคตินทดแทน (nicotine replacement therapy; NRT) โดยเป็นการให้นิโคตินเข้าสู่ร่างกายอย่างช้า ๆ และค่อย ๆ ลดขนาดลงจนสามารถเลิกใช้นิโคตินได้ ซึ่งมีข้อดีคือมีโอกาสดิตน้อยกว่าการสูบบุหรี่<sup>(1, 2)</sup>

ในปัจจุบันมีการผลิตนิโคตินทดแทนออกมาในรูปแบบ หมากฝรั่ง แผ่นแปะ สเปรย์พ่นจมูก ยาสูดพ่น และลูกอม แต่ที่มีจำหน่ายในประเทศไทยมีอยู่ 2 รูปแบบ ได้แก่ หมากฝรั่งนิโคตินและแผ่นแปะนิโคติน<sup>(3)</sup>

Formatted: Space After: 6 pt

### หมากฝรั่งนิโคติน (nicotine gum)

หมากฝรั่งนิโคตินมี 2 ขนาด ได้แก่ 2 มิลลิกรัม และ 4 มิลลิกรัม<sup>(3)</sup> โดยแนะนำให้หยุดสูบบุหรี่ทันทีเมื่อจะใช้หมากฝรั่งช่วยเลิกบุหรี่ ซึ่งขนาดที่ใช้ขึ้นอยู่กับจำนวนบุหรี่ที่สูบ

หากสูบบุหรี่ไม่เกิน 24 มวน/วันแนะนำให้เคี้ยวหมากฝรั่งขนาด 2 มิลลิกรัม

หากสูบบุหรี่ 25 มวนขึ้นไป/วันแนะนำให้เคี้ยวหมากฝรั่งขนาด 4 มิลลิกรัม โดยเคี้ยวเมื่อมีอาการอยากบุหรี่ หรือทุก 1-2 ชั่วโมง แต่ไม่เกินวันละ 30 ชิ้นสำหรับขนาด 2 มิลลิกรัมและไม่เกินวันละ 15 ชิ้นสำหรับขนาด 4 มิลลิกรัม<sup>(4)</sup> หรือใช้ตามคำแนะนำของแพทย์หรือเภสัชกร

Formatted: Font: Bold, No underline, Complex Script Font: Bold

Formatted: Font: Bold, No underline, Complex Script Font: Bold

Formatted: Font: Bold, No underline, Complex Script Font: Bold

Formatted: Font: Bold, No underline, Complex Script Font: Bold

### วิธีการใช้<sup>(5)</sup>

1. เคี้ยวหมากฝรั่งช้า ๆจนเริ่มมีรสเผ็ดซ่า
2. เมื่อรู้สึกถึงรสเผ็ดซ่าให้หยุดเคี้ยว แล้วนำหมากฝรั่งไปพักไว้ที่กระพุ้งแก้มข้างใดข้างหนึ่ง
3. เมื่อรสเผ็ดซ่าหายไปให้นำหมากฝรั่งมาเคี้ยวใหม่
4. เคี้ยวหมากฝรั่งจนมีรสเผ็ดซ่าแล้วนำไปพักไว้ที่กระพุ้งแก้มเช่นเดิม สลับกันไป ใช้เวลาประมาณ 30 นาที
5. ท่อหมากฝรั่งด้วยกระดาษให้มิดชิดก่อนทิ้ง เพื่อป้องกันเด็กหรือสัตว์เลี้ยงนำไปเคี้ยวและอาจเกิดอันตรายได้จากนิโคตินที่ค้างอยู่ในหมากฝรั่ง

Formatted: Font: Bold, No underline, Complex Script Font: Bold

Formatted: Font: Bold, No underline, Complex Script Font: Bold

Formatted: Font: Bold, No underline, Complex Script Font: Bold

### ข้อควรระวังและข้อแนะนำ<sup>(4, 5)</sup>

- ควรงดเครื่องดื่มที่มีความเป็นกรด เช่น กาแฟ น้ำส้ม น้ำอัดลม 15 นาทีก่อนเคี้ยวหมากฝรั่ง เนื่องจากทำให้การดูดซึมนิโคตินลดลง
- ควรกลืนน้ำลายช้า ๆ ไม่กลืนน้ำลายมากเกินไปลดการระคายเคืองทางเดินอาหาร

Formatted: Font: Bold, No underline, Complex Script Font: Bold

Formatted: Font: Bold, Complex Script Font: Bold

Formatted: Font: Bold, Complex Script Font: Bold

- ห้ามใช้ในผู้ที่มีปัญหาทางพันธุกรรม, แผลในทางเดินอาหาร

### แผ่นแปะนิโคติน (nicotine patch)

แผ่นแปะนิโคตินในประเทศไทยมีขนาดที่จำหน่ายอยู่ได้แก่ 17.5 มิลลิกรัม 35 มิลลิกรัมและ 52.5 มิลลิกรัม ซึ่งจะปลดปล่อยนิโคติน 7 มิลลิกรัม 14 มิลลิกรัม และ 21 มิลลิกรัมต่อวันตามลำดับ<sup>(6-8)</sup> โดยแนะนำให้หยุดบุหรี่เมื่อต้องการใช้แผ่นแปะนิโคตินเช่นเดียวกันกับหมากฝรั่ง ติดแผ่นแปะทุกวันตลอด 24 ชั่วโมงแม้ว่าจะอาบน้ำหรือนอน เปลี่ยนแผ่นใหม่ในเวลาเดียวกันของทุกวัน หากมีอาการนอนไม่หลับให้นำแผ่นแปะออกก่อนนอนและแปะแผ่นใหม่เมื่อตื่นนอน หรือแปะแผ่นแปะวันละ 16 ชั่วโมง<sup>(5)</sup> ขนาดที่แนะนำให้ใช้ขึ้นกับจำนวนบุหรี่ที่สูบโดย

หากสูบบุหรี่น้อยกว่า 20 มวน/วัน ใช้ขนาด 14 มิลลิกรัม/วัน 3-4 สัปดาห์ แล้วตามด้วย 7 มิลลิกรัม/วัน 3-4 สัปดาห์หากสูบบุหรี่มากกว่า 20 มวน/วัน ใช้ขนาด 21 มิลลิกรัม/วัน 3-4 สัปดาห์ ตามด้วย 14 มิลลิกรัม/วัน 3-4 สัปดาห์ และต่อด้วย 7 มิลลิกรัม/วัน 3-4 สัปดาห์<sup>(4)</sup>

### วิธีการใช้<sup>(5)</sup>

1. ล้างมือให้สะอาดและเช็ดให้แห้ง
2. ลอกแผ่นใสที่คลุมส่วนเหนียวที่มีตัวยาอยู่ออก
3. ติดแผ่นแปะในบริเวณที่ไม่มีขน ไม่มีบาดแผล โดยติดระหว่างบริเวณคอและสะโพก หรือต้นแขนด้านนอก
4. กดแผ่นไว้ประมาณ 10 วินาทีเพื่อให้แผ่นติดแน่น
5. ล้างมือให้สะอาด

### ข้อควรระวังและข้อแนะนำ<sup>(5)</sup>

- หลีกเลี่ยงการทาผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ บริเวณที่ต้องการแปะแผ่น เนื่องจากทำให้แผ่นติดที่ผิวหนังไม่ดี
- ควรเปลี่ยนตำแหน่งที่ติดทุกวันเพื่อลดการระคายเคือง

จากที่กล่าวไปข้างต้นจะเห็นได้ว่านิโคตินถูกนำมาใช้เป็นสารช่วยในการเลิกบุหรี่ โดยนิโคตินทดแทนทั้ง 2 รูปแบบมีวิธีการใช้ที่แตกต่างกัน ซึ่งหมากฝรั่งนิโคตินมีข้อดีคือ ให้ความรู้สึกคล้ายกับการสูบบุหรี่ สามารถปรับขนาดการใช้ได้ง่ายแต่ก็จำเป็นต้องเคี้ยวบ่อยตลอดทั้งวัน ส่วนแผ่นแปะนิโคตินมีข้อดีคือ สามารถใช้ได้สะดวกแะวันละ 1 ครั้ง ลดอาการอยากบุหรี่ในตอนเช้า สามารถแปะได้รุ่มผ้าได้ทำให้ไม่เป็นจุดสังเกต แต่ก็มีข้อเสียคือไม่สามารถปรับขนาดได้ อาจระคายเคืองผิว ซึ่งการเลือกใช้นิโคตินทดแทนแต่ละชนิดขึ้นอยู่กับความสะดวกและความพึงพอใจของผู้ใช้ อย่างไรก็ตามผู้ที่เป็โรครหัวใจและหลอดเลือด สตรีตั้งครรภ์หรือให้นมบุตร ผู้ป่วยโรคไฮเปอร์โทรอยด์ ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 1 ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้นิโคติน<sup>(4)</sup>

Formatted: Indent: Left: 0.63 cm, Hanging: 0.63 cm, Space After: 6 pt

Formatted: Font: Bold, No underline, Complex Script Font: Bold

Formatted: Font: Bold, No underline, Complex Script Font: Bold

Formatted: Font: Bold, No underline, Complex Script Font: Bold

Formatted: Font: Bold, No underline, Complex Script Font: Bold

Formatted: Font: Bold, No underline, Complex Script Font: Bold

Formatted: Font: Bold, Complex Script Font: Bold

Formatted: Font: Bold, Complex Script Font: Bold

Formatted: Font: Bold, No underline, Complex Script Font: Bold

Formatted: Font: Bold, No underline, Complex Script Font: Bold

Formatted: Font: Bold, Complex Script Font: Bold

Formatted: Font: Bold, No underline, Complex Script Font: Bold

## เอกสารอ้างอิง

1. ——— Benowitz NL. Nicotine addiction. N Engl J Med. 2010;362(24):2295-303.
2. Sandhu A HS, Hosseini SA, Saadabadi A. Nicotine. StatPearls. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2020.
3. กลุ่มนโยบายแห่งชาติด้านยา. ข้อมูลยา [Internet]. 2559 [cited 20 May 2020]. Available from: [http://ndi.fda.moph.go.th/drug\\_info/index?name=nicotine&brand=&rctype=&drugno=](http://ndi.fda.moph.go.th/drug_info/index?name=nicotine&brand=&rctype=&drugno=).
4. เครือข่ายวิชาชีพแพทย์ในการควบคุมการบริโภคยาสูบ. แนวทางเวชปฏิบัติสำหรับการบำบัดรักษาโรคติดบุหรี่ในประเทศไทย ปี พ.ศ.2552 สำหรับแพทย์และบุคลากรวิชาชีพสุขภาพ2552.
5. คณะอนุกรรมการสอบความรู้เพื่อขอขึ้นทะเบียนและรับอนุญาตเป็นผู้ประกอบวิชาชีพเภสัชกรรม. คู่มือทักษะตามเกณฑ์ความรู้ความสามารถทางวิชาชีพของผู้ประกอบวิชาชีพเภสัชกรรม (สมรรถนะร่วม) พ.ศ. 2562. นนทบุรี: เอช อาร์ พีริ้นซ์ แอนด์ เทรนนิง; 2562.
6. Healthcare GC. Nicotinell TTS 10 Transdermal Patches 2019 [cited 2020 May 20]. Available from: <https://www.medicines.org.uk/emc/product/390/smhc>.
7. Healthcare GC. Nicotinell TTS 20 Transdermal Patches 2019 [cited 2020 May 20]. Available from: <https://www.medicines.org.uk/emc/product/389>.
8. Healthcare GC. Nicotinell TTS 30 Transdermal Patches 2019 [cited 2020 May 20]. Available from: <https://www.medicines.org.uk/emc/product/388>.