

## منتجات لمساعدتك على ترك التدخين

### Products to help you Quit smoking

قد لا يكون من السهل ترك التدخين. فمنتجات التبغ تجعل الإنسان يدمن عليها، لذلك فإنه من الأسهل أن تترك التدخين إذا حصلت على المساعدة اللازمة. هناك مجموعة من المنتجات الطبية التي يمكن أن تضاعف فرص نجاحك.

#### ما هي هذه المنتجات؟

المنتجات الطبية التي أثبتت نجاحا هي:

- علاجات استعاضة النيكوتين (Nicotine replacement therapies) (اللصقة، العلكة، أقراص المص، الأقراص التي توضع تحت اللسان والنشاقعة). تتوفر كل علاجات استعاضة النيكوتين لدى الصيدليات المحلية ويمكن شراؤها بدون وصفة طبية. وقد يتوفر بعض المنتجات على نطاق أوسع في محلات السوبرماركت وغيرها.
- أقراص (Zyban) Bupropion. وتحتاج لوصفة من الطبيب للحصول عليها، وهي مشمولة بـ Pharmaceutical Benefits Scheme (برنامج الإعانات الصيدلانية) مما يجعلها أرخص ثمنا.

وقد تبين أن الاستعمال الصحيح لأي من المنتجات المذكورة أعلاه تضاعف من فرص المدخنين بكثرة للتوقف عن التدخين. إذا كنت قد أصبت مؤخرا بنوبة قلبية، أو إذا كنت سيدة حامل أو مرضعة، فيجب استشارة طبيبك قبل استعمال هذه المنتجات.

#### كيف تعمل علاجات استعاضة النيكوتين (NRT)؟

تؤدي علاجات استعاضة النيكوتين عملها بالاستعاضة عن النيكوتين الذي يحصل عليه المدخن من السجائر بنيكوتين يحصل عليه من اللصقة أو العلكة (اللبنان) أو قرص المص أو القرص الذي يوضع تحت اللسان أو النشاقعة.

- فالعلكة وقرص المص والقرص الذي يوضع تحت اللسان منتجات تعمل على فرز النيكوتين ببطء إلى الجسم عبر بطانة الفم.
- أما اللصقة فإنها تمد الجسم بالنيكوتين عبر الجلد.
- بينما تمد النشاقعة الجسم بالنيكوتين بوتيرة أسرع قليلا عن طريق الفم.

وبما أن هذه المنتجات تفرز جرعة خفيفة ومستمرة من النيكوتين مقارنة بالسجائر فإنها:

- تقلل من إدمان جسمك على النيكوتين الموجود في السجائر
- وتقلل أعراض الانسحاب كاشتهااء التدخين وعدم النوم وضعف التركيز والقلق.

#### كيف تستعمل علاجات استعاضة النيكوتين NRT

لا يقصد بالمعلومات التالية أن تكون بديلا عن "معلومات الدواء للمستهلك" التي تصاحب علاجات استعاضة النيكوتين. تذكر أن تقرأ "معلومات الدواء للمستهلك" الموجودة في علبة علاجات استعاضة النيكوتين قبل البدء باستعمالها.

#### اللصقة

لصقة النيكوتين عبارة عن رقعة لاصقة تضعها على جلدك. وهي تفرز النيكوتين ببطء فيمتصه جسمك عبر الجلد. تؤدي اللصقة عملها عن طريق التعويض عن بعض النيكوتين الذي تنتنفسه عادة من السجائر.

- إذا كنت تدخن أكثر من 10 سجائر في اليوم فابدأ في استعمال اللصقة الأقوى – إما لصقة الـ 15 ملغ/ 16 ساعة أو لصقة الـ 21 ملغ/ 24 ساعة.
- إذا كنت تدخن أقل من 10 سجائر في اليوم أو إذا كان وزنك أقل من 45 كلغ فابدأ في استعمال لصقة الـ 14 ملغ/ 24 ساعة أو لصقة الـ 10 ملغ/ 16 ساعة.

- إن وضع لصقة لمدة 16 ساعة في اليوم له المفعول ذاته كما لو وضعت لصقة لمدة 24 ساعة في اليوم.
- إن استعمال اللصقات لمدة 8 أسابيع له التأثير ذاته للبرامج الأطول، ولا يوجد دليل على أن تخفيف الجرعة تدريجياً أفضل من التوقف عن استعمال اللصقة دفعة واحدة.
- يجب عدم استعمال لصقات النيكوتين لما يزيد على 3 أشهر.

يجب أن تستعمل لصقات النيكوتين بطريقة صحيحة كي تكون فعالة في مساعدتك على التوقف عن التدخين.

1. تستعمل لصقة واحدة في اليوم.
2. ضع اللصقة على جزء نظيف وجاف وناعم من جلد الذراع أو الجزء العلوي من الجسم عند الصباح.
3. اختر موضعاً مختلفاً كل يوم لتجنب ظهور الطفح الجلدي.

## العلكة

- 0 تتوفر علكة النيكوتين بقوة 2 ملغ و4 ملغ. يوصى عادة باستعمال العلكة بقوة 4 ملغ إذا كنت تدخن 20 سيجارة أو أكثر في اليوم أو إذا كنت مدخناً فشلت في التوقف عن التدخين باستعمال العلكة بقوة 2 ملغ.
- يجب عدم مضغ علكة النيكوتين كما تمضغ العلكة العادية، بل استعملها باعتبارها لصقة تؤخذ عن طريق الفم.
- استعمل العلكة بانتظام، مثلاً قطعة واحدة في الساعة على النحو التالي:
  - 1 امضغ 3-4 مرات إلى أن تشعر بتتميل أو بطعم أشبه بالفلفل.
  - 2 سطح القطعة وضعها بين خدك من الداخل واللثة.
  - 3 من حين لآخر حرك العلكة في فمك وامضغها مرتين أو ثلاث مرات كي تفرز كمية أكبر من النيكوتين حسب اللزوم.
  - 4 يجب تجنب تناول أي طعام أو شراب باستثناء الماء خلال مضغ العلكة ولمدة 15 دقيقة قبل ذلك.
  - 5 ارم العلكة بعد 30 دقيقة.
- 0 توصي الإرشادات الطبية العامة بأن تستعمل العلكة كل ساعة إلى ساعتين خلال النهار ولفترة شهر إلى 3 أشهر.
- كما يوصى بأن لا تمضغ أكثر من 20 قطعة بقوة 2 ملغ أو 10 قطع بقوة 4 ملغ في اليوم الواحد.

## قرص المص

- يؤدي هذا المنتج عمله بذات الطريقة التي تعمل بها علكة النيكوتين، حيث يتم امتصاص النيكوتين إلى مجرى الدم عبر بطانة الفم. وبما أنه يجري مص هذا القرص إلى أن يذوب تماماً فإن الدم يمكن أن يمتص كمية من النيكوتين منه تزيد بما يصل إلى 25 بالمائة عن كمية النيكوتين التي تفرزها جرعات مساوية من العلكة. وهذا يعني أن قرص المص قد يكون أشد فعالية في تخفيف أعراض الانسحاب من النيكوتين.
1. لا تستعمل إلا قرصاً واحداً في المرة الواحدة.
  2. لا تستعمل أكثر من 15 قرصاً في اليوم الواحد.
  3. يجب تحريك القرص في الفم من وقت لآخر ومصه إلى أن يذوب (يستغرق ذلك 20 إلى 30 دقيقة).
  4. لا تأكل ولا تشرب أثناء مص القرص.
  5. استعمل قرصاً واحداً كل ساعة إلى ساعتين لمدة حوالي ستة أسابيع.
  6. ولمدة الأسابيع الثلاثة التالية استعمل قرصاً واحداً كل ساعتين إلى 4 ساعات.

تتوفر أقراص المص بقوتين، ومن السهل أن تقرر النوع المناسب لك.

إذا كنت تشعل سيجارتك الأولى في اليوم:

- 0 في غضون 30 دقيقة من الاستيقاظ – استعمل القرص بقوة 4 ملغ.
- 0 أطول من ذلك – استعمل القرص الذي بقوة 2 ملغ.

تذكر أن تقرأ المعلومات الموجودة على العبوة وأن تتقيد بها.  
راجع طبيبك أو الصيدلي للحصول على مزيد من المعلومات.

## القرص الذي يوضع تحت اللسان

وهو يشبه قرص المص من حيث أن النيكوتين يفرز ويمتص عبر بطانة الفم أثناء ذوبان القرص. أما مستويات النيكوتين التي يمكن الحصول عليها من هذا القرص فتشبه العلكة بقوة 2 ملغ. وقد يكون هذا القرص مفيدا في الحالات حيث لا يكون من المناسب مضغ العلكة.

1. يوضع القرص تحت اللسان حيث يفرز النيكوتين أثناء ذوبانها.
2. يجب عدم بلع القرص أو مصه أو مضغه.
3. يسمح بالشرب أثناء ذوبان القرص.
4. على الذين يدخنون أقل من 20 سيجارة في اليوم استعمال قرص واحد في الساعة (8 أقراص – 12 قرصا في اليوم).
5. أما الذين يدخنون أكثر من ذلك فعليهم استعمال قرصين في الساعة (16 – 24 قرصا في اليوم).
6. يجب استعمال الجرعة الكاملة للأقراص لمدة 3 أشهر ثم تخفيفه تدريجيا إلى أن يصل إلى صفر.
7. يجب عدم استعمال الأقراص التي توضع تحت اللسان لما يزيد على 12 شهرا.

## النشافة

تتألف هذه الوسيلة من قطعة بلاستيكية توضع في الفم وعبوة تحتوي على 10 ملغ من النيكوتين.

وهي قد تقيّد الأشخاص الذين يشتهون تحريك اليد إلى الفم كما لو كانوا يدخنون.

- تشبه النشافة السجارة ويجري استنشاق النيكوتين عبر الفم.
- بعد 20 دقيقة من الاستعمال المكثف والاستنشاق العميق للحصول على نفحات مستمرة من النيكوتين تكون قد استهلكت كل النيكوتين الموجود في العبوة.

والبرنامج الذي توصي به الشركة الصانعة هو:

- 6 عبوات – 12 عبوة في اليوم لمدة 12 أسبوعا
- 3 – 6 عبوات في اليوم لمدة أسبوعين
- 1 – 3 عبوات في اليوم لمدة أسبوعين.
- لا يوصى باستعمال النشافة أكثر من 6 أشهر.

## أعراض الانسحاب والآثار الجانبية

يخلط بعض المدخنين بين أعراض الانسحاب من التبغ والآثار الجانبية لمنتجات استعاضة النيكوتين (NRT). وقد يصبحون أكثر توترا أو مهتاجين أو مكتئبين أو قد لا ينامون جيدا أو قد يشتهون السجائر عندما يستعملون NRT. يمكن أن تكون كل هذه الأمور من أعراض الانسحاب من النيكوتين.

ويمكن أن يحدث ذلك عندما لا يكون النيكوتين الذي تفرزه علاجات استعاضة النيكوتين (NRT) قد عوض بصورة صحيحة عن نيكوتين السجائر. يمكن الجمع بين أنواع مختلفة من NRT لرفع إمكانية النجاح، إذ يمكن استعمال اللصقة مثلا مع أحد الأشياء التالية:

1. العلكة
2. قرص المص
3. القرص الذي يوضع تحت اللسان
4. النشافة.

تظهر على بعض الناس آثار جانبية، لكنها تكون عادة خفيفة. ويمكن أن تشمل هذه الآثار الجانبية ما يلي:

- طفح جلدي على الجلد حيث وضعت لصقة النيكوتين. لكن وضع اللصقة في موضع مختلف كل يوم يساعد على الحد من تهيج الجلد، كما أن هناك كريمات طبية لهذا الأمر.
- الفواق (أي الحازوقة)
- عسر الهضم
- تهيج الفم.

إذا كنت قلقا تحدث إلى طبيبك.

## ما هو bupropion (Zyban)؟

bupropion دواء لا يحتوي على النيكوتين ويساعد الناس على التوقف عن التدخين. ويمكن الحصول عليه بوصفة طبية فقط، ولذلك تحتاج لزيارة طبيبك. يمكن الجمع بين bupropion و NRT للمساعدة على التوقف عن التدخين. تحدث إلى طبيبك عن مدى ملاءمة هذا العلاج لك. وقد لا يكون bupropion مناسباً لجميع المدخنين، ولا يوصى به للأشخاص المصابين باضطرابات تنطوي على نوبات ولا للأشخاص الذين يأخذون أدوية معينة لمعالجة الاكتئاب أو للذين لديهم تاريخ طبي يشمل مرض الاكتئاب الهوسي. إن Zyban هو النوع الوحيد من bupropion المتوفر في أستراليا في الوقت الذي تجري فيه طباعة هذا المنشور.

للمزيد من المعلومات تحدث إلى طبيبك أو الصيدلي.  
اتصل بـ Quitline (خط الإقلاع عن التدخين) للحصول على إرشاد مجاني مستمر أثناء محاولتك التوقف عن التدخين.

### استراتيجيات أخرى

فيما يلي استراتيجيات أخرى يمكن أن تساعدك عندما تقرر التوقف عن التدخين:

#### ○ الإرشاد

● إعداد خطة للتوقف عن التدخين تشمل ما يلي:

- 1 تحديد تاريخ للتوقف.
- 2 مراجعة التجارب السابقة لتحديد الأمور التي نجحت وتلك التي لم تحقق فيها نجاحاً.
- 3 تحديد المشاكل الكامنة وطرق التعامل معها.
- 4 طلب مؤازرة العائلة والأصدقاء.
- 5 التوقف عن التدخين مع صديق.
- 6 الحد من شرب الكحول والكافيين في أول أسبوعين.
- 7 تجنب دخان الآخرين.

○ إدراك الأوضاع التي تسبب لك الضيق أو الشعور السلبي.

● اتصل بـ Quitline على الرقم 131 848.

● تفقد الموقع الإلكتروني [www.quitnow.info.au](http://www.quitnow.info.au) أو [www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au)

إذا كنت بحاجة لمساعدة في إجراء مكالمات هاتفية باللغة الإنكليزية يمكن الاتصال بخدمة الترجمة الخطية والشفهية (Translating and Interpreting Service - TIS) على الرقم 131 450.

إن أرقام الهاتف صحيحة بتاريخ إعداد هذه النشرة، إلا أننا لا نقوم بتغييرها باستمرار. لذلك قد يتعين عليك التأكد من الأرقام بمراجعة دليل الهاتف.

يمكنك الاطلاع على المزيد من المعلومات الصحية باللغة العربية وذلك بزيارة موقع Multicultural Communication □ على شبكة الإنترنت. العنوان هو: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>