

## Pomagala da lakše prestanete pušiti Products to help you Quit smoking

Nije lako prestati pušiti. Duhanski proizvodi stvaraju ovisnost i lakše je prestati s pušenjem ako imate neku pomoć. Postoji niz medicinskih proizvoda koji vam mogu udvostručiti šansu da se uspješno odviknete od pušenja.

### Koje su to vrste proizvoda?

Medicinski proizvodi koji su dokazano uspješni:

- Terapija nadomjestka nikotina (flaster, žvakaća guma, pastila, tablete za ispod jezika i inhalator). Sva sredstva za nadomjestak nikotina možete dobiti u svojoj lokalnoj apoteci, i to bez lješkarskog recepta. Neki proizvodi se lakše nađu u samoposlugama i sličnim mjestima.
- Bupropion (Zyban) tablete. Njih mora prepisati ljekar i nalaze se na listi Programa farmaceutskih beneficija (Pharmaceutical Benefits Scheme), pa su jeftinije.

Pokazalo se da pravilno korištenje bilo kojeg od gore navedenih pomagala udvostručava šanse za uspješno odvikavanje od pušenja kod teških pušača. Ako ste nedavno imali srčani infarkt, ako ste trudni ili dojite bebu, porazgovarajte sa svojim ljekarom prije nego što počnete koristiti te proizvode.

### Kako djeluje terapija nadomjestka nikotina (nicotine replacement therapy - NRT)?

NRT djeluje tako da nikotin koji inače dobivate iz cigareta sada dobivate preko flastera, žvakaće gume, pastile, tablete za pod jezik ili inhalatora.

- Preko žvakaće gume, pastile i tablete za pod jezik polako dobivate nikotin preko sluznica u ustima.
- Preko flastera, polako dobivate nikotin preko kože.
- Preko inhalatora, nikotin dobivate nešto brže, kroz usta.

Pošto ovi proizvodi, za razliku od cigareta, u organizam kontinuirano oslobađaju nisku dozu nikotina, time:

- smanjuju ovisnost organizma o nikotinu u cigaretama
- smanjuju simptome kod odvikavanja, npr. strasnu želju, nesanicu, slabu koncentraciju i napetost.

### Kako se koristi NRT

Sljedeće informacije nisu namijenjene kao zamjena za informacije korisniku lijeka, koje ćete naći uz NRT proizvod. Ne zaboravite da prije nego što počnete uzimati NRT proizvod, pročitate informacije o lijeku, koje su priložene u ambalaži.

## Flaster

Nikotinski flaster je flaster koji se nalijepi na kožu. Polako oslobađa nikotin, koji onda organizam prima kroz kožu. Flaster djeluje tako da nadomjesti nešto od količine nikotina koju obično udišete cigaretama.

- Ako pušite preko 10 cigareta na dan, počnite s najjačim flasterom – to je flaster od 15mg/16 sati, ili od 21mg/24 sata.
- Ako pušite manje od 10 cigareta na dan, ili ste teški manje od 45kg, počnite sa flasterom od 14mg/24 ili od 10mg/16sati.
- Nošenje flastera za 16 sati dnevno je jednako efikasno kao nošenje flastera za 24 sata dnevno.
- Nošenje flastera 8 sedmica je jednako efikasno kao i duže nošenje i nema dokaza da je postepeno smanjivanje doze bolje nego jednostavno prestati koristiti flaster.
- Nikotinski flasteri se ne bi trebali koristiti duže od 3 mjeseca.

Da bi nikotinski flasteri bili efikasni i pomogli vam da prestanete pušiti, morate ih pravilno koristiti.

1. Stavljajte po jedan flaster na dan.
2. Nalijepite ga ujutro, na čistu, suhu, glatku kožu na nadlaktici ili gornjem dijelu tijela.
3. Svakog dana flaster nalijepite na drugo mjesto, da izbjegnute osip.

## Žvakača guma

- Postoji nikotinska guma za žvakanje jačine 2mg i od 4mg. Jačina od 4mg se obično preporuča ako pušite 20 ili više cigareta dnevno, ili ako ste pušač koji nije uspio prestati puštiti koristeći gumu jačine 2mg.
- Nikotinska guma se NE žvače kao obična žvakača guma, nego se koristi kao flaster u ustima.
- Gumu koristite redovno, na primjer po 1 komad na sat, na sljedeći način:
  - 1 Prožvačite 3-4 puta, dok ne osjetite kao peckanje ili nešto slično 'biberastom' okusu.
  - 2 Spljoštite gumu i uložite je između obraza i zubnog mesa.
  - 3 S vremena na vrijeme mičite gumu po ustima i prožvačite dva ili tri puta, da se time po potrebi oslobodi više nikotina.
  - 4 15 minuta prije i tokom žvakanja ne biste smjeli uzimati jelo ni bilo kakvo piće osim vode.
  - 5 Bacite gumu nakon 30 minuta.
- Prema medicinskim smjernicama, preporučuje se da gumu koristite svakih 1-2 sata tokom dana, u trajanju od 1-3 mjeseca.
- Preporučuje se da dnevno ne sažvačete više od 20 komada od 2mg ili 10 komada od 4mg.

## Pastila

Ovo pomagalo djeluje na isti način kao i nikotinska guma za žvakanje; nikotin se apsorbira u krvotok preko sluznice u ustima. Pošto se pastila sisa dok se sasvim ne rastopi, u krvotok može ući 25 odsto nikotina više nego preko slične doze u

žvakačoj gumi. To znači da ovo pomagalo može efikasnije ublažiti simptome odvikavanja od pušenja.

1. Uvijek uzmite samo po jednu pastilu.
2. Nemojte uzeti više od 15 pastila na dan.
3. Pastilu treba s vremena na vrijeme prevrtati po ustima i sisati dok se potpuno ne rastopi (za to treba 20-30 minuta).
4. Nemojte ništa jesti ni piti dok sisate pastilu.
5. Tokom šest sedmica, uzimajte po jednu pastilu svakih 1-2 sata.
6. Sljedeće 3 sedmice, uzimajte po jednu pastilu svaka 2-4 sata.

Pastile se proizvode u dvije jačine. Lako je odlučiti koja je odgovarajuća za vas. Ako prvu cigaretu u danu obično popušite:

- U roku od 30 minuta nakon buđenja – uzmite jačinu od 4mg.
- Kasnije od toga – uzmite jačinu od 2mg.

**Upamtite da trebate pročitati i pridržavati se informacija na pakovanju. Za više informacija se obratite svom ljekaru ili apotekaru.**

### **Tableta za pod jezik**

Slično kao s pastilama, dok se tableta rastapa, nikotin se oslobađa i apsorbira preko sluznice u ustima. Nivo dobivenog nikotina je sličan dozi koju dobijete iz žvakače gume od 2mg. Tablete za pod jezik su korisne za situacije kad bi bilo nepristojno žvakati gumu.

1. Tableta se stavi pod jezik, gdje oslobađa nikotin dok se rastapa.
2. Tableta se ne smije progutati, sisati ili žvakati.
3. Smijete piti dok se tableta rastapa.
4. Pušači koji puše manje od 20 cigareta dnevno bi trebali uzimati po jednu tabletu na sat (8-12 tableta na dan).
5. Pušači koji puše više od toga bi trebali uzimati po dvije tablete na sat (16-24 tableta na dan).
6. Kompletnu dozu tableta treba uzimati 3 mjeseca, a nakon toga postepeno smanjiti do nule.
7. Tablete za pod jezik se ne bi trebale koristiti duže od 12 mjeseci.

### **Inhalator**

Ovo pomagalo se sastoji od plastičnog dijela koji se stavi u usta i spremnika u kojem se nalazi 10mg nikotina.

Može biti korisno osobama kojima nedostaje kretnja primicanja ruke ustima kao kod pušenja.

- Inhalator liči na cigaretu, a nikotin se udiše na usta.
- Ako se intenzivno koristi sa kontinuiranim i dubokim udisajima, nakon 20 minuta se isprazni sav raspoloživi nikotin u spremniku.

Proizvođači preporučuju sljedeći program za korištenje:

- 6-12 spremnika na dan, tokom 12 sedmica
- 3-6 na dan tokom 2 sedmice
- 1-3 na dan tokom 2 sedmice
- ne preporučuje se da inhalator koristite duže od 6 mjeseci.

## **Simptomi odvikavanja i nuspojave**

Neki pušači pobrkaju simptome odvikavanja od duhana i nuspojave NRT terapije. Dok koriste NRT, mogu osjetiti napetost, uznemirenost, depresiju, nemiran san ili neodoljivu strast za cigaretom. To mogu biti simptomi odvikavanja od nikotina.

To se može desiti kad nikotin uziman NRT pomagalom nije dovoljno zamijenio nikotin iz cigareta. Za uspješnije odvikavanje, mogu se kombinirati razne vrste NRT terapije, na primjer flaster plus jedno od sljedećeg:

1. Žvakaća guma
2. Pastile
3. Tablete za pod jezik
4. Inhalator.

Kod nekih osoba se jave nuspojave, ali obično u blagom obliku.

Nuspojave mogu uključivati:

- Osip kože na mjestu gdje se nosi nikotinski flaster. Ako se flaster svaki dan stavi na drugi dio kože, to pomaže da se smanji iritiranje kože, a postoje i medicinske kreme za kožu.
- Štucanje
- Žgaravicu
- Iziritirana usta.

Ako vas to brine, razgovarajte sa svojim ljekarom.

## **Šta je bupropion (Zyban)?**

Bupropion je medikament bez nikotina koji pomaže u prestanku pušenja. Može se dobiti samo na ljekarski recept, pa treba da posjetite svog ljekara. Bupropion se može kombinirati s NRT terapijom da lakše prestanete pušiti. Porazgovarajte sa svojim ljekarom o tome da li bi ovakav tretman mogao vama odgovarati. Bupropion nije odgovarajuće pomagalo za sve pušače, i ne preporučuje se osobama koje imaju padavicu, uzimaju određene lijekove protiv depresije, ili su u svojoj historiji bolesti patile od manično-depresivnog oboljenja. U času objavljivanja ovih informacija, Zyban je jedina vrsta bupropiona koja se može dobiti u Australiji.

**Za više informacija porazgovarajte sa svojim ljekarom ili apotekarom. Nazovite Quitline na 131 848, za besplatnu i kontinuiranu savjetodavnu pomoć dok se odvikavate od pušenja.**

## **Druge strategije**

Druge strategije koje vam mogu pomoći kad odlučite da prestanete pušiti su:

- Savjetovanje.
- Razrađivanje plana za prestanak pušenja koji uključuje da:
  - 1 Odredite datum za prestanak.
  - 2 Razmotrite ranija iskustva, da zaključite šta se u prošlosti pokazalo efikasno, a što ne.
  - 3 Ustanovite potencijalne probleme i načine kako da ih rješavate.

- 4 Zatražite podršku porodice i prijatelja.
  - 5 Vi i neki prijatelj odlučite da zajedno prestanete pušiti.
  - 6 U prve dvije sedmice smanjite količinu alkohola i kafeina.
  - 7 Izbjegavate dim tuđih cigareta.
- Izbjegavajte negativne stvari koje vam izazivaju stres.
  - Nazovete Quitline 131 848.
  - Posjetite [www.quitnow.info.au](http://www.quitnow.info.au) ili [www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au).

Ako ne možete sami nazvati na engleskom, za pomoć nazovite Službu prevodilaca i tumača (Translating and Interpreting Service - TIS) na 131 450.

Telefonski brojevi su tačni u času objavljivanja, ali se ne provjeravaju u redovnim intervalima. Možda treba da provjerite brojeve u telefonskom imeniku.

Više zdravstvenih informacija na svom jeziku potražite na Internet adresi Multicultural Communication <http://mhcs.health.nsw.gov.au>