

فرآورده هایی برای کمک به ترک سیگار Products to help you quit smoking

ترک کردن سیگار ممکن است آسان نباشد. فرآورده های توتون اعتیاد آورند و ترک سیگار با کمک آسان تر است. یک سری فرآورده های دارویی در دسترس هستند که شانس موفقیت شما را دوچندان می کنند.

چه نوع فرآورده هایی؟

فرآورده های دارویی که موفقیت نشان داده اند عبارتند از:

- درمان های جایگزینی نیکوتین (چسب پوستی نیکوتین، آدامس، قرص مکیدنی، قرص زیر زبان، نیکوتین تنفسی) همه درمان های جایگزینی نیکوتین را می توانید از پیشخوان داروخانه های محلی تهیه کنید و احتیاجی به نسخه دکتر ندارند. بعضی از فرآورده ها ممکن است به نحو وسیع تری در سوپرمارکت ها و غیره در دسترس باشند.
- قرص های بوپروپیون (زای بن) (Bupropion (Zyban)). این قرص ها را باید دکتر تجویز کند و در لیست طرح مزایای دارویی (Pharmaceutical Benefits Scheme) می باشند که آنها را ارزان تر می کند.

استفاده صحیح از هریک از فرآورده های بالا نشان داده است که شانس ترک کردن را در میان کسانی که سیگار زیاد میکشند، دوچندان کرده است. اگر شما به تازگی حمله قلبی داشته اید، باردار هستید یا بچه شیرده هستید، پیش از استفاده از این فرآورده ها با دکتر خود صحبت کنید

کارکرد درمان جایگزینی نیکوتین (NRT) چگونه است؟

- کارکرد NRT به این صورت است که نیکوتین حاصل از چسب پوستی، آدامس، قرص مکیدنی، قرص زیر زبانی یا نیکوتین تنفسی جایگزین نیکوتین حاصل شده از کشیدن سیگار می شود.
- آدامس، قرص مکیدنی و قرص زیر زبان از طریق غشاء دهان نیکوتین را به آهستگی آزاد میکنند.
 - چسب پوستی از طریق پوست بدن نیکوتین را به آهستگی آزاد می کند.
 - نیکوتین تنفسی آن را کمی سریع تر از طریق دهان آزاد می کند.

چون این فرآورده ها در مقایسه با سیگار، میزان ثابت و کمی نیکوتین آزاد میکنند آنها:

- اعتیاد بدن شما را به نیکوتین در سیگار کاهش می دهند
- علائم ناخوش آیند ترک اعتیاد، مانند هوس سیگار کشیدن، بیخوابی، ضعف در تمرکز حواس و تشویش را کاهش میدهند

چگونگی استفاده از NRT

اطلاعاتی که در اینجا آمده به منظور جایگزینی اطلاعات دارویی برای مصرف کننده که همراه NRT می آید نیست. به خاطر داشته باشید که پیش از مصرف NRT، اطلاعات دارویی برای مصرف کننده را که در بسته بندی NRT ارائه شده بخوانید

چسب پوستی

چسب پوستی نیکوتینی یک چسبی است که شما آنرا به پوست بدن خود می چسبانید. آن نیکوتین را به آهستگی آزاد می کند، و شما از طریق پوست آنرا جذب می کنید. چسب پوستی مقداری از نیکوتینی را جایگزین می کند که شما معمولاً از سیگار جذب می کنید.

- اگر شما در روز بیش از 10 سیگار می کشید، از قوی ترین نوع چسب پوستی شروع کنید- یا چسب پوستی 15 میلی گرم در هر 16 ساعت، یا چسب پوستی 21 میلی گرم در هر 24 ساعت.

- اگر در روز کمتر از 10 سیگار می کشید یا وزن شما کمتر از 45 کیلوگرم است، با چسب پوستی 14 میلی گرم در هر 24 ساعت یا 10 میلی گرم در هر 16 ساعت شروع کنید.
- استفاده از چسب پوستی 16 ساعت در روز تأثیر یکسانی با نوع 24 ساعته آن دارد.
- استفاده از چسب پوستی به مدت 8 هفته تأثیر یکسانی با دوره های طولانی تر دارد. شواهدی وجود ندارد که نشان دهد کاهش تدریجی میزان مصرف بهتر از قطع استفاده از چسب پوستی می باشد.
- چسب پوستی نیکوتین نباید بیش از سه ماه استفاده شود.

برای کمک مؤثر به ترک سیگار، شما باید چسب پوستی نیکوتین را بطرز صحیح استفاده کنید.

1. هر روز یک چسب پوستی را استفاده کنید.
2. چسب را صبح ها روی پوست تمیز، خشک، و نرم بازو یا قسمت بالای بدن بچسبانید.
3. برای جلوگیری از خارش بدن، هر روز جای متفاوتی را انتخاب کنید.

آدامس

- آدامس های نیکوتین دار در میزان های 2 و 4 میلی گرمی در دسترس هستند. معمولاً اگر شما روزانه بیش از 20 سیگار می کشید، یا سیگاری هستید که با استفاده از میزان 2 میلی گرمی آن نتوانسته اید سیگار کشیدن را ترک کنید، میزان 4 میلی گرمی آن توصیه می شود.
- آدامس نیکوتین دار را نباید مثل آدامس معمولی جوید، بلکه مانند چسب پوستی، ولی از راه دهان از آن استفاده کرد.
- آدامس را مرتب استفاده کنید، مثلاً هر ساعتی یک تکه، به صورت زیر:
 1. 3 - 4 بار بجوید، تا وقتی که یک احساس مورمور یا "مزه فلفلی" در دهان خود حس کنید.
 2. آدامس را در دهان صاف کنید و آن را میان گونه و لثه خود قرار دهید.
 3. گاهیگاهی آدامس را در اطراف دهان حرکت دهید و دو یا سه بار بجوید تا برحسب نیاز، نیکوتین بیشتری آزاد شود.
 4. پیش از جویدن و در حین جویدن آدامس، باید به مدت 15 دقیقه از خوردن یا آشامیدن هر چیزی جز آب خودداری کنید.
 5. آدامس را پس از 30 دقیقه دور بیندازید.

- رهنمود های پزشکی توصیه می کنند که آدامس را هر 1 تا 2 ساعت در مدت روز، و برای پریود 1 تا 3 ماه مصرف کنید.
- توصیه می شود که در یک روز، بیش از 20 آدامس 2 میلی گرمی یا 10 آدامس 4 میلی گرمی مصرف نکنید.

قرص مکیدنی

این فرآورده به همان ترتیب آدامس نیکوتین دار کار می کند. نیکوتین از راه غشاء داخل دهان به جریان خون جذب می شود. چون قرص مکیدنی تا وقتی که کاملاً حل شود مکیده می شود، نسبت به آدامس نیکوتین دار، تا 25 درصد نیکوتین بیشتری در خون جذب می شود. این بدین معنی است که ممکن است در کاهش علائم ناخوش آیند ترک اعتیاد مؤثرتر باشد.

1. هر بار یک قرص مکیدنی استفاده کنید.
2. بیش از 15 قرص مکیدنی در روز مصرف نکنید.
3. قرص مکیدنی باید گاه گاهی در دهان چرخانده و مکیده شود تا وقتی که حل شود (20 - 30 دقیقه طول می کشد).
4. در هنگام مکیدن قرص از خوردن و آشامیدن خودداری کنید.
5. برای مدت حدود شش هفته، یک قرص مکیدنی در حدود هر 1 تا 2 ساعت استفاده کنید.
6. برای 3 هفته بعد از آن، یک قرص مکیدنی هر 2 تا 4 ساعت استفاده کنید.

قرصهای مکیدنی در دو میزان هستند. تصمیم گرفتن اینکه کدام برای شما مناسب است آسان است.

اگر شما معمولاً در روز، سیگار اول خود را

- در فاصله 30 دقیقه پس از بیدار شدن برمی دارید - 4 میلی گرمی را استفاده کنید.
- برای مدت بیشتری بعد از آن - 2 میلی گرمی را استفاده کنید.

به یاد داشته باشید که اطلاعات داخل بست بندی را بخوانید و از آن پیروی کنید.
برای آگاهی های بیشتر با دکتر خود یا داروساز صحبت کنید.

قرص زیر زبان

مشابه با قرص مکیدنی، وقتی قرص حل می شود، نیکوتین آزاد شده و از طریق غشاء داخل دهان جذب می شود. میزان نیکوتین حاصله مشابه با آدامس 2 میلی گرمی است. در وضعیت هایی که آدامس جویدن نا پسند است ممکن است استفاده قرص های زیر زبان مفید می باشد.

1. قرص زیر زبان قرار داده می شود که در آنجا حل می شود و نیکوتین را آزاد می کند.
2. قرص را نباید قورت دهید، بمکید یا بجوید.
3. هنگامی که قرص حل می شود آشامیدن مجاز است.
4. کسانی که کمتر از 20 سیگار در روز می کشند باید هر ساعتی یک قرص مصرف کنند (روزی 8 تا 12 قرص).
5. کسانی که بیشتر از این مقدار سیگار می کشند باید هر ساعتی دو قرص مصرف کنند (روزی 16 تا 24 قرص).
6. میزان کامل قرص ها را باید برای مدت 3 ماه مصرف کرد، سپس به تدریج تعداد آن را به صفر کاهش داد.
7. قرص زیر زبان را نباید برای مدتی بیشتر از 12 ماه استفاده کرد.

نیکوتین تنفسی

این وسیله شامل یک دهنی پلاستیکی است و کارتریجی که محتوی 10 میلی گرم نیکوتین است. این شاید برای کسانی مفید باشد که برای حرکت دست به دهان بردن هنگام سیگار کشیدن دلتنگ می شوند.

- نیکوتین تنفسی شبیه سیگار است و نیکوتین از راه دهان فرو داده می شود.
- پس از 20 دقیقه استفاده آن، با نفس عمیق برای پوک زدن مداوم، شما تمام نیکوتین موجود در یک کارت ریج را مصرف کرده اید.

برنامه توصیه شده توسط سازنده به این شرح است:

- روزی 6 تا 12 کارتریج به مدت 12 هفته
- روزی 3 تا 6 تا به مدت 2 هفته
- روزی 1 تا 3 تا به مدت 2 هفته
- استفاده از نیکوتین تنفسی افزون بر 6 ماه توصیه نمی شود.

علائم ناخوش آیند ترک اعتیاد و اثرات جانبی

بعضی از افراد سیگاری علائم ناخوش آیند ترک اعتیاد توتون را با اثرات جانبی **NRT** اشتباه می کنند. زمانی که **NRT** مصرف می کنند، ممکن است عصبی، آشفته، و افسرده شوند، خوابشان بهم بخورد یا هوس سیگار بکنند. اینها می توانند علائم ناخوش آیند ترک نیکوتین باشند.

این موارد ممکن است زمانی پیش بیایند که نیکوتین **NRT** بطور صحیح جایگزین نیکوتین حاصله از سیگار نشده باشد. برای بالا بردن موفقیت، می توان انواع مختلف **NRT** را با هم ترکیب کرد. برای مثال چسب پوستی به علاوه یکی از فرآورده های زیر:

1. آدامس
2. قرص مکیدنی
3. قرص زیر زبان
4. نیکوتین تنفسی

بعضی افراد اثرات جانبی را تجربه می کنند، ولی اینها معمولاً خفیف هستند.

اثرات جانبی ممکن است شامل موارد زیر باشند:

- کپیر پوستی در جایی که چسب پوستی نیکوتین قرار داده شده است. قراردادن چسب نیکوتین هر روز در ناحیه تازه ای از بدن، به کاهش خارش پوست کمک خواهد کرد، همچنین پماد های دارویی برای پوست بدن موجود است.

- سسکسه
- سوء هاضمه
- سوزش و خارش دهان

اگر نگران هستید با دکتر خود صحبت کنید.

بوپروپیون (زای بن) (Bupropion (Zyban)) چیست؟

بوپروپیون یک داروی بدون نیکوتین است که برای ترک سیگار به مردم کمک می کند. آن فقط با نسخه در اختیار قرار دارد بنابراین شما نیاز به دیدن دکترتان دارید. برای کمک به ترک سیگار می شود بوپروپیون را با **NRT** ترکیب کرد. با دکتر خود درباره مناسب بودن این درمان صحبت کنید. بوپروپیون ممکن است برای تمام افراد سیگاری مناسب نباشد و برای افرادی که بیماری های حمله ای دارند، کسانی که داروهای بخصوصی برای افسردگی استفاده می کنند یا کسانی که سابقه بیماری افسردگی توأم با جنون دارند توصیه نمی شود. در زمان انتشار، زای بن (Zyban) تنها نوع بوپروپیون موجود در استرالیا می باشد.

برای آگاهی های بیشتر با دکتر خود یا داروساز صحبت کنید.
برای مشاوره رایگان و در جریان ترک کردن سیگار خود، به خط ترک سیگار شماره **131848** تلفن کنید.

تدابیر دیگر

وقتی شما تصمیم به ترک سیگار گرفتید تدابیر دیگری که ممکن است به شما کمک کنند عبارتند از:

- مشاوره
- طرح و توسعه یک برنامه ترک سیگار از جمله:
 1. تعیین تاریخی برای ترک سیگار.
 2. مرور تجربیات گذشته برای تعیین اینکه چه چیزی مؤثر یا بی تأثیر بود.
 3. شناسایی مشکلات بالقوه و راه های مقابله با آنها.
 4. بهره گرفتن از پشتیبانی خانواده و دوستان.
 5. ترک کردن سیگار به همراه یک دوست.
 6. کاهش دادن مصرف الکل و کافئین در دو هفته اول.
 7. پرهیز از دود سیگار دیگران.
- متوجه بودن وقایع پر دغدغه یا خنثی کننده
- تلفن به خط ترک سیگار شماره 131848
- دیدار از وبسایت www.health.nsw.gov.au یا www.quitnow.info.au

اگر برای تلفن کردن به انگلیسی، نیاز به کمک دارید، به سرویس ترجمه کتبی و شفاهی (TIS) به شماره 131450 تلفن کنید.

شماره های تلفن در هنگام انتشار صحیح هستند، ولی بطور مداوم تجدید و تصحیح نمی شوند. شاید نیاز داشته باشید که شماره تلفن ها را در کتاب راهنمای تلفن چک کنید.

شما می توانید اطلاعات بهداشتی بیشتری را به زبان خودتان در وبسایت

پیدا کنید. <http://mhcs.health.nsw.gov.au> به آدرس: Multicultural Communication