

Προϊόντα για να σας βοηθήσουν να Διακόψετε το κάπνισμα Products to help you Quit smoking

Η διακοπή του καπνίσματος μπορεί να μην είναι εύκολο. Τα προϊόντα καπνού είναι εθιστικά, και είναι ευκολότερο να σταματήσετε με βοήθεια. Υπάρχει μια σειρά ιατρικών διαθέσιμων προϊόντων που μπορούν να διπλασιάσουν τις πιθανότητες επιτυχίας σας.

Ποιος τύπος προϊόντων;

Τα ιατρικά προϊόντα που αποδεικνύονται να είναι επιτυχή είναι:

- Αγωγές αντικατάστασης νικοτίνης (μικρό έμπλαστρο, τσίχλα, παστίλια για τον λαιμό, υπογλώσσια χάπια και αναπνευστήρες εκασμού). Όλες οι αγωγές αντικατάστασης νικοτίνης είναι διαθέσιμες στο τοπικό φαρμακείο σας και μπορούν να αγοραστούν χωρίς συνταγή. Μερικά προϊόντα μπορούν να είναι ευρύτερα διαθέσιμα στα σούπερμαρκετ κ.λ.π.
- Χάπια Burgorion (Zyban). Αυτά πρέπει να δοθούν με συνταγή από γιατρό και αναφέρονται στο Σχέδιο Φαρμακευτικών Παροχών, που τα καθιστά φτηνότερα.

Η σωστή χρήση οποιωνδήποτε από τα παραπάνω προϊόντα έχει αποδειχθεί να διπλασιάζει τις πιθανότητες διακοπής του καπνίσματος υπερβολικούς καπνιστές καπνιστών. Αν είχατε πρόσφατα καρδιακή προσβολή, είστε έγκυος, ή θηλάζετε, να συζητήσετε με το γιατρό σας πριν την χρησιμοποίηση αυτών των προϊόντων.

Πώς λειτουργεί η αγωγή αντικατάστασης νικοτίνης (NRT);

Η NRT λειτουργεί με το να αντικαθιστά τη νικοτίνη που λαμβάνεται από τα τσιγάρα με νικοτίνη που διατίθεται από τα μικρά έμπλαστρα, τσίχλα, παστίλιες για τον λαιμό, υπογλώσσια χάπια ή αναπνευστήρα ψεκάσμου.

- Η τσίχλα, οι παστίλιες για τον λαιμό και τα υπογλώσσια χάπια δίνουν αργά τη νικοτίνη μέσω της επένδυσης του στόματος.
- Το μικρό έμπλαστρο δίνει αργά τη νικοτίνη μέσω του δέρματος.
- Ο αναπνευστήρας ψεκάσμου δίνει τη νικοτίνη λίγο γρηγορότερα μέσω του στόματος.

Επειδή αυτά τα προϊόντα παραδίδουν μια σταθερή χαμηλή δόση νικοτίνης σε σύγκριση με τα τσιγάρα αυτά:

- μειώνουν τον εθισμό του σώματός σας στη νικοτίνη των τσιγάρων
- μειώνουν τα συμπτώματα της απόσυρσης, π.χ. πόθο, αγγρυπνία, χαμηλή συγκέντρωση και ανησυχία.

Πώς να χρησιμοποιείτε το NRT

Οι ακόλουθες πληροφορίες δεν προορίζονται να αντικαταστήσουν τις Ιατρικές Πληροφορίες Καταναλωτή που συνοδεύουν τη NRT. Θυμηθείτε να διαβάσετε τις

Ιατρικές Πληροφορίες Καταναλωτή που είναι με τη συσκευασία NRT πριν χρησιμοποιήσετε τη NRT.

Έμπλαστρο

Το έμπλαστρο νικοτίνης είναι ένα συγκολλητικό έμπλαστρο που κολλάτε στο δέρμα σας. Αυτό απελευθερώνει αργά τη νικοτίνη, που απορροφάτε μέσω του δέρματός σας. Το έμπλαστρο λειτουργεί αντικαθιστώντας μερική από τη νικοτίνη που εισπνέετε κανονικά από τα τσιγάρα.

- Αν καπνίζετε περισσότερα από 10 τσιγάρα ημερησίως, αρχίστε με το ισχυρότερο έμπλαστρο – είτε με 15mg/16 ωρών, ή έμπλαστρο 21mg/24 ωρών.
- Αν καπνίζετε λιγότερο από 10 τσιγάρα ημερησίως ή είστε λιγότερο από 45 κιλά, αρχίστε είτε με έμπλαστρο 14mg/24 ωρών, είτε με 10mg/16 ωρών.
- Το κόλλημα ενός εμπλάστρου επί 16 ώρες την ημέρα είναι τόσο αποτελεσματικό όπως να το φοράτε για 24 ώρες την ημέρα.
- Η χρησιμοποίηση του έμπλαστρου για 8 εβδομάδες είναι τόσο αποτελεσματική όσο οι πιο μακροχρόνιες αγωγές και δεν υπάρχει καμία απόδειξη ότι η βαθμιαία μείωση της δόσης είναι καλύτερη από απλά παύση της χρήσης του έμπλαστρου.
- Τα έμπλαστρα νικοτίνης δεν πρέπει να χρησιμοποιηθούν για περισσότερο από 3 μήνες.

Πρέπει να χρησιμοποιήσετε τα έμπλαστρα νικοτίνης σωστά για να είναι αποτελεσματικά να σας βοηθήσουν να σταματήσετε το κάπνισμα.

1. χρησιμοποιείτε ένα έμπλαστρο την ημέρα.
2. τοποθετήστε το σε καθαρό, ξηρό, λείο δέρμα στο χέρι ή στο πάνω μέρος του σώματος, το πρωί.
3. Επιλέξτε μια διαφορετική περιοχή κάθε ημέρα για να αποφύγετε την αναφυλαξία δέρματος.

Τσίχλα

- Η τσίχλα νικοτίνης είναι διαθέσιμη σε ισχύ 2mg και 4mg. Συνήθως η ισχύος 4mg συνιστάται αν καπνίζετε 20 ή περισσότερα τσιγάρα την ημέρα ή είστε καπνιστής που δεν είναι σε θέση να σταματήσει το κάπνισμα χρησιμοποιώντας τη 2mg ισχύος.
- Η τσίχλα νικοτίνης ΔΕΝ πρέπει να μασηθεί όπως η κανονική τσίχλα, αλλά να την χρησιμοποιήσετε σαν στοματικό έμπλαστρο.
- Χρησιμοποιείτε τη τσίχλα τακτικά, π.χ., 1 κομμάτι κάθε ώρα, ως εξής:
 1. Μασήστε 3-4 φορές, μέχρι να αισθανθείτε μια καυτερή αίσθηση ή μια πικάντικη γεύση.
 2. Ισιώστε την και τοποθετήστε την μεταξύ του μάγουλου και του ούλου σας.
 3. Περιστασιακά κινήστε τη τσίχλα γύρω στο στόμα σας και μασήστε δύο ή τρεις φορές για να απελευθερώσετε περισσότερη νικοτίνη όταν απαιτείται.
 4. Δεν πρέπει να τρώτε ή να πίνετε τίποτε εκτός από νερό για 15 λεπτά πριν και κατά τη διάρκεια του μασήματος.
 5. Πετάξτε την μετά από 30 λεπτά.
- Οι ιατρικές οδηγίες συνιστούν να χρησιμοποιείτε τη τσίχλα κάθε 1-2 ώρες κατά τη διάρκεια της ημέρας, για μια περίοδο 1-3 μηνών.

- Συνιστάται να μην μασάτε περισσότερο από 20 των 2mg ή 10 των 4mg κομματιών την ημέρα.

Παστίλια για τον λαιμό

Αυτό το προϊόν λειτουργεί με τον ίδιο τρόπο όπως η τσίχλα νικοτίνης, η νικοτίνη απορροφάται στην κυκλοφορία του αίματος μέσω της επένδυσης του στόματος. Επειδή η παστίλια για τον λαιμό γλύφεται ως ότου διαλυθεί εντελώς, μέχρι 25% περισσότερη νικοτίνη μπορεί να απορροφηθεί στο αίμα απ' ό,τι με τις παρόμοιες δόσεις τσίχλας. Αυτό σημαίνει ότι μπορεί να είναι αποτελεσματικότερη στη μείωση των συμπτωμάτων απόσυρσης νικοτίνης.

- 1 Χρησιμοποιείτε μια παστίλια για τον λαιμό κάθε φορά.
- 2 Μην υπερβείτε τις 15 παστίλιες την ημέρα.
- 3 Η παστίλια για τον λαιμό πρέπει να κινηθεί γύρω από το στόμα κατά διαστήματα και να γλυφθεί ως ότου διαλυθεί (παίρνει 20-30 λεπτά).
- 4 Μην φάτε ή μην πιείτε ενώ γλύφετε παστίλια.
- 5 Για περίπου έξι εβδομάδες, χρησιμοποιείτε μια παστίλια για τον λαιμό κάθε 1-2 ώρες.
- 6 Για τις επόμενες 3 εβδομάδες, χρησιμοποιείτε μια παστίλια για τον λαιμό κάθε 2-4 ώρες.

Η παστίλια για τον λαιμό υπάρχει σε δόσεις διαφορετικής ισχύος. Είναι εύκολο να αποφασιστεί ποία είναι η κατάλληλη για σας.

Αν συνήθως θέλετε το πρώτο τσιγάρο σας της ημέρας:

- Μέσα σε 30 λεπτά μετά το ξύπνημα - χρησιμοποιήστε 4mg.
- Περισσότερο από αυτό - χρησιμοποιήστε 2mg.

Θυμηθείτε να διαβάσετε και να ακολουθήσετε τις πληροφορίες στο πακέτο. Δείτε το γιατρό ή το φαρμακοποιό σας για περισσότερες πληροφορίες.

Υπογλώσσιο χάπι

Παρόμοιο με την παστίλια για τον λαιμό, η νικοτίνη απελευθερώνεται και απορροφάται μέσω της επένδυσης του στόματος καθώς διαλύεται το χάπι. Τα επίπεδα νικοτίνης που επιτυγχάνονται είναι παρόμοια με εκείνα της τσίχλας 2mg. Τα υπογλώσσια χάπια μπορούν να είναι χρήσιμα στις καταστάσεις όπου η τσίχλα είναι ακατάλληλη.

1. Το χάπι τοποθετείται κάτω από τη γλώσσα όπου απελευθερώνει τη νικοτίνη καθώς διαλύεται.
2. Το χάπι δεν πρέπει να καταπιωθεί, απορροφηθεί ή μασηθεί.
3. Μπορείτε να πίνετε ενώ διαλύεται το χάπι.
4. Τα άτομα που καπνίζουν λιγότερο από 20 τσιγάρα την ημέρα πρέπει να χρησιμοποιήσουν ένα χάπι την ώρα (8-12 χάπια την ημέρα).
5. Τα άτομα που καπνίζουν περισσότερο από αυτό πρέπει να χρησιμοποιούν δύο χάπια την ώρα (16-24 χάπια την ημέρα).
6. Η πλήρης δόση των χαπιών πρέπει να χρησιμοποιηθεί για 3 μήνες, κατόπιν πρέπει να μειωθεί βαθμιαία στο μηδέν.
7. Το Υπογλώσσιο χάπι δεν πρέπει να χρησιμοποιηθεί για περισσότερους από 12 μήνες.

Αναπνευστήρας ψεκασμού

Αυτή συσκευή αποτελείται από ένα πλαστικό επιστόμιο και μια κασέτα που περιέχουν 10mg νικοτίνης.

Μπορεί να είναι χρήσιμη για τα άτομα που χάνουν την αίσθηση του να βάζουν το τσιγάρο στο στόμα.

- Ο αναπνευστήρας ψεκασμού μοιάζει με ένα τσιγάρο και η νικοτίνη εισπνέεται μέσω του στόματος.
- Μετά από 20 λεπτά έντονης χρήσης με βαθιές εισπνοές για συνεχή ξεφύσημα θα έχετε χρησιμοποιήσει όλη τη διαθέσιμη νικοτίνη την κασέτα.

Το πρόγραμμα που συνιστάται από τους κατασκευαστές είναι:

- 6-12 κασέτες την ημέρα για 12 εβδομάδες
- 3-6 την ημέρα για 2 εβδομάδες
- 1-3 την ημέρα για 2 εβδομάδες
- Η χρήση αναπνευστήρα ψεκασμού πέρα από 6 μήνες δεν συνιστάται.

Συμπτώματα απόσυρσης και παρενέργειες

Μερικοί καπνιστές συγχέουν τα συμπτώματα της απόσυρσης από τον καπνό με τις παρενέργειες της NRT. Μπορούν να γίνουν ανήσυχοι, ταραγμένοι, καταθλιπτικοί, έχουν διακεκομμένο ύπνο ή ποθούν τσιγάρα κατά τη χρησιμοποίηση της NRT. Αυτά μπορεί να είναι συμπτώματα της απόσυρσης νικοτίνης.

Αυτό μπορεί να συμβεί όταν η νικοτίνη από NRT δεν έχει αντικαταστήσει κατάλληλα τη νικοτίνη από τα τσιγάρα. Διαφορετικοί τύποι NRT μπορούν να συνδυαστούν για να ενισχύσουν την επιτυχία, για παράδειγμα έμπλαστρο συν ένα από τα εξής:

1. Τσίχλα
2. Παστίλια για τον λαιμό
3. Υπογλώσσιο χάπι
4. Αναπνευστήρας ψεκασμού.

Μερικοί άνθρωποι παθαίνουν παρενέργειες, αλλά αυτές είναι συνήθως ήπιες.

Οι παρενέργειες μπορούν να περιλάβουν:

- Μια αναφυλαξία στο δέρμα όπου φοριέται το έμπλαστρο νικοτίνης. Κινώντας το έμπλαστρο σε μια νέα περιοχή του δέρματος κάθε ημέρα, θα βοηθήσει στη μείωση ερεθισμού του δέρματος, και υπάρχουν επίσης διαθέσιμες εμποτισμένες κρέμες δερμάτων
- Λόξιγκες
- Δυσπεψία
- Στοματική ενόχληση.

Αν ενδιαφέρεστε, συζητήστε το με το γιατρό σας.

Τι είναι το bupropion (Zyban);

Το Bupropion είναι ένα φάρμακο μη-νικοτίνης που βοηθά τα άτομα να σταματήσουν το κάπνισμα. Είναι διαθέσιμο μόνο με συνταγή και έτσι πρέπει να επισκεφτείτε το γιατρό σας. Το Bupropion μπορεί να συνδυαστεί με την NRT για να βοηθήσει στη διακοπή. Συζητήστε με το γιατρό σας για την καταλληλότητα αυτής

της αγωγής. Το Βυρρορίον μπορεί να μην είναι κατάλληλο για όλους τους καπνιστές και δεν συνιστάται για άτομα που παθαίνουν αιφνιδιαστικές προσβολές, σε εκείνα που λαβαίνουν ορισμένα φάρμακα για την κατάθλιψη, ή εκείνα με ιστορικό μανιακής-καταθλιπτικής ασθένειας. Κατά την διάρκεια αυτής της δημοσίευσης το Zyban είναι η μόνη μορφή bupropion διαθέσιμη στην Αυστραλία.

Για περισσότερες πληροφορίες μιλήστε στο γιατρό ή το φαρμακοποιό σας. Καλέστε το Quitline στο 131 848 δωρεάν κλήση, συνεχή παροχή συμβουλών στη διάρκεια που διακόπτετε το κάπνισμα

Άλλες στρατηγικές

Άλλες στρατηγικές που μπορούν να σας βοηθήσουν όταν αποφασίζετε να σταματήσετε το κάπνισμα είναι:

- Παροχή συμβουλών.
- Ανάπτυξη ενός σχεδίου διακοπής που περιλαμβάνει:
 1. Καθορισμός μιας ημερομηνίας που σταματάτε.
 2. Αναθεώρηση προηγούμενης εμπειρίας για να καθοριστεί τι λειτούργησε και τι δεν λειτούργησε.
 3. Προσδιορισμός των πιθανών προβλημάτων και των τρόπων να τα αντιμετωπίσετε.
 4. Στρατολόγηση της υποστήριξης της οικογένειας και των φίλων.
 5. Η διακοπή μαζί με έναν φίλο.
 6. Μείωση της χρήσης οινοπνεύματος και καφεΐνης τις πρώτες δύο εβδομάδες.
 7. Αποφυγή του καπνού άλλων ατόμων.
- Να είστε γνώστες των αγχωτικών ή αρνητικών γεγονότων.
- Να καλέστε το Quitline 131 848.
- Να επισκεφθείτε το www.quitnow.info.au ή www.health.nsw.gov.au.

Αν χρειάζεστε βοήθεια να κάνετε τηλεφωνήματα στα αγγλικά, τηλεφωνήστε στην Υπηρεσία Μεταφραστών και Διερμηνέων (TIS) στο 131 450.

Οι αριθμοί τηλεφώνου είναι σωστοί τη στιγμή δημοσίευσης αλλά δεν ανανεώνονται συνεχώς. Μπορεί να πρέπει να ελέγξετε τους αριθμούς στον τηλεφωνικό κατάλογο.

Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες υγείας στα ελληνικά στον Πολυπολιτισμικό Ιστόχωρο επικοινωνίας στο <http://mhcs.health.nsw.gov.au>