

Produk untuk membantu Anda berhenti merokok Products to help you Quit smoking

Berhenti merokok mungkin tidak mudah. Produk tembakau mencandukan dan lebih mudah untuk berhenti merokok dengan bantuan. Ada berbagai produk medis yang tersedia, yang dapat menggandaukan kemungkinan Anda berhasil berhenti merokok.

Apakah jenis produknya?

Produk medis yang terbukti berhasil adalah:

- Perawatan penggantian nikotin (tampal, permen karet, permen, tablet sublingual dan penghirup). Semua perawatan nikotin dapat langsung dibeli di apotek setempat tanpa resep. Beberapa produk juga dijual dengan lebih luas, misalnya di pasar swalayan dsb.
- Tablet Bupropion (Zyban). Obat ini harus dibeli dengan resep dari dokter dan terdaftar dalam Skema Tunjangan Obat (Pharmaceutical Benefits Scheme), yang menjadikannya lebih murah.

Penggunaan produk manapun di atas secara benar telah terbukti menggandaukan kemungkinan berhenti merokok di kalangan perokok berat. Jika Anda menderita serangan jantung baru-baru ini, hamil, atau sedang menyusui, bicaralah dengan dokter Anda sebelum menggunakan produk-produk ini.

Bagaimanakah perawatan penggantian nikotin (nicotine replacement therapy – NRT) berfungsi?

NRT berfungsi dengan mengganti nikotin yang diperoleh dari rokok dengan nikotin yang disalurkan melalui tampal, permen karet, permen, tablet sublingual atau penghirup.

- Permen karet, permen dan tablet sublingual menyalurkan nikotin dengan pelan melalui selaput mulut.
- Tampal menyalurkan nikotin dengan pelan melalui kulit.
- Penghirup menyalurkan nikotin dengan lebih cepat sedikit melalui mulut.

Oleh karena produk-produk ini menyalurkan dosis nikotin yang tetap rendah dibandingkan dengan rokok:

- dikurangi kecanduan tubuh Anda pada nikotin dalam rokok
- dikurangi gejala penarikan diri, mis. ketagihan, kurang tidur, kurang konsentrasi dan keresahan.

Cara menggunakan NRT

Informasi berikut tidak bertujuan mengganti Informasi Obat untuk Konsumen (Consumer Medicine Information) yang disertakan dengan NRT. Ingatlah untuk membaca Informasi Obat Konsumen yang tercantum dalam bungkus NRT sebelum menggunakan NRT tersebut.

Tampal

Tampal nikotin merupakan tampal lekat yang dipakai pada kulit Anda. Nikotin dibebaskan secara pelan, yang diresap melalui kulit Anda. Tampal ini berfungsi dengan mengganti sebagian nikotin yang biasanya Anda isap dari rokok.

- Jika Anda merokok lebih dari 10 batang sehari, mulai dengan tampal yang paling kuat – tampal 15mg/16 jam, atau tampal 21mg/24 jam.

- Jika Anda merokok kurang dari 10 batang sehari atau berat badan Anda kurang dari 45kg, mulai dengan tampal 14mg/24 jam atau 10mg/16 jam.
- Memakai tampal selama 16 jam sehari sama efektif dengan memakai tampal selama 24 jam sehari.
- Menggunakan tampal selama 8 minggu sama efektif dengan waktu perawatan yang lebih lama dan tidak ada bukti bahwa mengurangi dosis secara pelan lebih baik dari langsung berhenti menggunakan tampal.
- Tampal nikotin tidak harus digunakan selama lebih dari 3 bulan.

Anda harus menggunakan tampal nikotin secara benar supaya efektif dalam membantu Anda berhenti merokok.

1. Digunakan satu tampal sehari.
2. Taruh pada kulit yang bersih, kering dan licin di lengan atau badan bagian atas, pada waktu pagi.
3. Pilih tempat pemakaian yang berlainan tiap hari untuk mencegah dari ruam kulit.

Permen karet

- Permen karet nikotin tersedia dengan kekuatan 2mg dan 4mg. Biasanya kekuatan 4mg hanya direkomendasikan jika Anda merokok 20 atau lebih banyak batang sehari atau jika Anda seorang perokok yang tidak dapat berhenti merokok dengan menggunakan kekuatan 2mg.
- Permen karet nikotin TIDAK dikunyah seperti permen karet biasa, tetapi digunakan sebagai tampal dalam mulut.
- Gunakan permen karet secara berkala, misalnya 1 permen tiap jam, seperti berikut:
 - 1 Kunyah 3-4 kali, sampai Anda terasa semutan atau rasa pedas.
 - 2 Leperkan dan taruh antara pipi dan gusi.
 - 3 Alihkan permen karet di dalam mulut dari waktu ke waktu dan kunyah dua atau tiga kali untuk melepaskan lebih banyak nikotin seperlunya.
 - 4 Jangan makan atau minum (selain air) selama 15 menit sebelum atau sewaktu mengunyah.
 - 5 Buang setelah 30 menit.
- Pedoman medis merekomendasikan agar Anda menggunakan permen karet tiap 1-2 jam pada siang hari, selama 1-3 bulan.
- Direkomendasikan agar Anda tidak mengunyah lebih dari 20 permen karet 2mg atau 10 permen karet 4mg sehari.

Permen

Produk ini berfungsi dengan cara yang sama seperti permen karet nikotin; nikotin diresap ke dalam aliran darah melalui selaput mulut. Oleh karena permen diisap sampai habis, sampai 25 persen lebih banyak nikotin diresap ke dalam darah dibandingkan dengan dosis yang sama dari permen karet. Ini berarti bahwa permen mungkin lebih efektif dalam mengurangi gejala penarikan diri dari nikotin.

1. Gunakan satu permen setiap kali.
2. Jangan melebihi 15 permen sehari.
3. Permen harus dialihkan di dalam mulut dari waktu ke waktu dan diisap sampai habis (memakan waktu 20-30 menit).
4. Jangan makan atau minum sewaktu mengisap permen.
5. Selama enam minggu, gunakan satu permen tiap 1-2 jam.
6. Selama 3 minggu kemudian, gunakan satu permen tiap 2-4 jam.

Ada dua kekuatan untuk permen ini. Mudah untuk menentukan kekuatan mana yang sesuai bagi Anda.

Jika Anda mengisap rokok pertama setiap hari:

- Dalam waktu 30 menit setelah bangun – gunakan 4mg.

- Lebih lama dari 30 menit setelah bangun – gunakan 2mg.

**Ingatlah agar informasi pada bungkusannya dibaca dan dipatuhi.
Jumpalah dokter atau apoteker untuk informasi lebih lanjut.**

Tablet sublingual

Serupa dengan permen, nikotin dibebaskan dan diresap melalui selaput mulut sewaktu tablet larut. Tingkat nikotin yang diperoleh serupa dengan permen karet 2mg. Tablet sublingual mungkin berguna dalam situasi di mana menggunakan permen karet tidak sesuai.

1. Tablet ditaruh di bawah lidah di mana nikotin dibebaskan sewaktu sedang larut.
2. Tablet tidak harus ditelan, diisap atau dikunyah.
3. Minuman diperbolehkan sewaktu tablet sedang larut.
4. Orang yang merokok kurang dari 20 batang sehari harus menggunakan satu tablet per jam (8-12 tablet sehari).
5. Orang yang merokok lebih banyak harus menggunakan dua tablet per jam (16-24 tablet sehari).
6. Dosis penuh tablet harus digunakan selama 3 bulan, kemudian dikurangi secara bertahap sampai nol.
7. Tablet sublingual tidak harus digunakan selama lebih dari 12 bulan.

Penghirup

Alat ini terdiri dari bagian mulut plastik dan isian yang berisi 10mg nikotin.

Ini mungkin berguna bagi mereka yang ketagihan pergerakan tangan ke mulut sewaktu merokok.

- Penghirup serupa dengan rokok dan nikotin dihirup melalui mulut.
- Setelah 20 menit digunakan terus-menerus dengan penarikan napas besar untuk penghirupan berkelanjutan, Anda akan menghabiskan semua nikotin dalam isian.

Program yang direkomendasikan oleh pembuat adalah:

- 6-12 isian per hari selama 12 minggu
- 3-6 per hari selama 2 minggu
- 1-3 per hari selama 2 minggu
- Penggunaan penghirup selama lebih dari 6 bulan tidak direkomendasikan.

Gejala penarikan diri dan efek sampingan

Beberapa perokok mengelirukan gejala penarikan diri dari tembakau dengan efek sampingan dari NRT. Mereka mungkin menjadi tegang, terganggu, mengalami depresi, susah tidur atau ketagihan rokok sewaktu menggunakan NRT. Ini mungkin gejala dari penarikan diri dari nikotin.

Ini boleh terjadi sewaktu nikotin dari NRT belum mengganti nikotin dari rokok sepenuhnya. Berbagai jenis NRT dapat digabungkan untuk meningkatkan keberhasilan, misalnya tumpul dengan salah satu dari yang berikut:

1. Permen karet
2. Permen
3. Tablet sublingual
4. Penghirup.

Beberapa orang memang mengalami efek sampingan, tetapi ini biasanya ringan. Efek sampingan boleh termasuk:

- Ruam pada kulit di mana tampl nikotin dipakai. Mengalihkan tampl ke tempat baru di kulit setiap hari akan membantu mengurangi iritasi kulit, dan ada juga krim kulit berobat yang dapat digunakan
- Sedu
- Mual
- Iritasi mulut.

Jika Anda khawatir, bicaralah dengan dokter Anda.

Apakah itu bupropion (Zyban)?

Bupropion merupakan obat tidak berisi nikotin yang membantu orang berhenti merokok. Obat ini hanya dapat diperoleh dengan resep, jadi Anda akan harus berjumpa dengan dokter Anda. Bupropion dapat digabungkan dengan NRT untuk membantu berhenti merokok. Bicaralah dengan dokter tentang sesuai tidaknya perawatan ini. Bupropion mungkin tidak sesuai untuk semua perokok dan tidak direkomendasikan bagi orang yang menderita gangguan sawan, yang sedang minum obat untuk depresi, atau yang mempunyai riwayat penyakit manik depresi. Saat penerbitan, Zyban adalah satu-satunya bentuk bupropion yang tersedia di Australia.

Untuk informasi lebih lanjut bicaralah dengan dokter atau apoteker Anda. Silakan hubungi Quitline 131 848 untuk konseling gratis secara berkelanjutan sewaktu Anda sedang berhenti merokok.

Strategi lain

Strategi lain yang mungkin membantu Anda sewaktu membuat keputusan untuk berhenti merokok adalah:

- Konseling.
- Mengembangkan rencana berhenti merokok yang termasuk:
 - 1 Menetapkan tanggal untuk berhenti merokok.
 - 2 Meninjau pengalaman lalu untuk menentukan apa saja yang berhasil dan tidak berhasil.
 - 3 Menentukan masalah yang mungkin timbul dan cara untuk mengatasinya.
 - 4 Memperoleh dukungan dari keluarga dan teman.
 - 5 Berhenti merokok bersama teman.
 - 6 Mengurangi konsumsi alkohol dan kafeina pada dua minggu pertama.
 - 7 Menjauhi diri dari asap rokok orang lain.
- Menyadari kejadian yang menimbulkan stres atau kejadian negatif.
- Menghubungi Quitline 131 848.
- Mengunjungi www.quitnow.info.au or www.health.nsw.gov.au.

Jika Anda memerlukan bantuan untuk membuat panggilan telepon dalam bahasa Inggris, silakan telepon Pelayanan Penerjemahan dan Juru Bahasa (Translating and Interpreting Service – TIS) dengan nomor 131 450.

Nomor telepon adalah benar saat penerbitan tetapi tidak terus diperbarui. Anda mungkin perlu memeriksa nomor dalam buku telepon.

Anda dapat memperoleh lebih banyak informasi dalam bahasa Anda dari situs internet Komunikasi Aneka Budaya (Multicultural Communication) di <http://mhcs.health.nsw.gov.au>