

Prodotti che aiutano a liberarsi del vizio del fumo

(Products to help you Quit smoking)

Smettere di fumare non è cosa facile; il tabacco causa assuefazione e chi vuole smettere ha bisogno di aiuto. Esistono in commercio alcuni prodotti che aumentano notevolmente la possibilità di riuscire a liberarsi del vizio del fumo.

Quali sono questi prodotti?

Ecco alcuni medicamenti che hanno dato finora buoni risultati:

- Le terapie sostitutive della nicotina (*nicotine replacement therapies*) quali i cerotti (*patch*), la gomma (*gum*), le pasticche (*lozenges*), le pastiglie sublinguali (*sublingual tablets*) e gli inalatori (*inhaler*); tutti prodotti sostitutivi della nicotina che possono acquistarsi senza ricetta medica nelle farmacie e in certi casi nei supermercati o in negozi simili.
- Il bupropione (Zyban) in compresse, un medicinale che può essere acquistato solo dietro presentazione di ricetta medica ed è incluso nello schema dei benefici farmaceutici (*Pharmaceutical Benefits Scheme*), la lista dei medicinali sovvenzionati dallo Stato e venduti a prezzo ridotto.

È stato provato che l'uso di questi ausili ha raddoppiato le prospettive di riuscita in tutti i fumatori abituali che hanno tentato di liberarsi del vizio del fumo (è importante che coloro che hanno avuto di recente qualche disturbo cardiaco, nonché le donne incinte e quelle che allattano, consultino un medico prima di usare questi prodotti).

Come funziona la terapia sostitutiva della nicotina?

La terapia sostitutiva della nicotina (*Nicotine Replacement Therapy* o semplicemente *NRT*) consiste nel sostituire la nicotina che veniva fornita dalle sigarette con nicotina emessa da cerotti adesivi, gomma simile a quella da masticare, pasticche, pastiglie sublinguali ed inalatori.

- La gomma, le pasticche e le pastiglie sublinguali rilasciano lentamente la nicotina attraverso i tessuti che rivestono la cavità orale.
- Il cerotto adesivo rilascia lentamente la nicotina attraverso la pelle.
- L'inalatore rilascia la nicotina in maniera un po' più rapida, attraverso la bocca.

Poiché somministrano una quantità di nicotina costante ed inferiore a quella delle sigarette, questi ausili

- riducono la dipendenza fisica dalla nicotina delle sigarette
- riducono i sintomi dell'astinenza quali voglie improvvise, insonnia, difficoltà di concentrazione, stati ansiosi.

Come si usano le terapie sostitutive della nicotina

Le informazioni che seguono non devono intendersi come un sostituto della *Consumer Medicine Information*, cioè l'opuscolo con le informazioni dettagliate incluso in ogni confezione di terapia sostitutiva della nicotina (NRT). È importante

che il consumatore legga attentamente le informazioni relative alla terapia sostitutiva della nicotina (NRT) che ha acquistato, prima di usarla.

Il cerotto alla nicotina

Il cerotto alla nicotina (*nicotine patch*) è un cerotto adesivo che si applica sulla pelle. Il cerotto rilascia un poco alla volta piccole quantità di nicotina che entrano nel corpo attraverso la pelle, sostituendo la nicotina normalmente ceduta dalle sigarette.

- Se fumi più di 10 sigarette al giorno, comincia con un cerotto a dosaggio forte (quello da 15 mg in 16 ore o quello da 21 mg in 24 ore).
- Se fumi meno di 10 sigarette al giorno oppure il tuo peso corporeo è inferiore ai 45 kg, comincia con il cerotto da 14 mg in 24 ore o con quello da 10 mg in 16 ore.
- Il cerotto applicato per 16 ore al giorno ha lo stesso effetto di quello applicato per 24 ore al giorno.
- L'uso del cerotto per 8 settimane ha lo stesso effetto di un uso più prolungato e non è stato dimostrato che sia meglio ridurre gradualmente il dosaggio invece di interrompere del tutto l'applicazione del cerotto alla nicotina.
- Il cerotto alla nicotina non deve essere usato per più di 3 mesi.

Per produrre l'effetto desiderato i cerotti alla nicotina devono essere usati nella maniera appropriata:

1. Usa un cerotto al giorno
2. Applicalo al mattino su un tratto di pelle liscia, asciutta e ben pulita, su un braccio o in altra parte superiore del corpo
3. Per evitare irritazioni alla pelle, applica il cerotto ogni giorno in un posto diverso.

La gomma alla nicotina

- La gomma alla nicotina (*nicotine gum*) è venduta in dosi da 2 mg e 4 mg. La dose da 4 mg viene generalmente consigliata a chi fuma 20 o più sigarette al giorno o a chiunque non sia riuscito a togliersi il vizio del fumo con la dose da 2 mg.
- La gomma alla nicotina NON deve essere masticata come si fa con la normale gomma da masticare (il *chewing gum*), ma deve essere usata come se si trattasse di un cerotto applicato alla cavità orale.
- La gomma alla nicotina deve essere usata con regolarità (per esempio un pezzo al giorno) nella maniera seguente:
 - 1 Mastica la gomma per tre o quattro volte finché non senti in bocca un pizzicore o un sapore un po' piccante.
 - 2 Appiattisci la gomma e mettila tra la guancia e la gengiva.
 - 3 Di tanto in tanto cambia posto alla gomma e masticala due o tre volte per farle emettere la dovuta quantità di nicotina.
 - 4 Non mangiare nulla e non bere altro che acqua nei 15 minuti che precedono e nei 15 che seguono l'uso della gomma alla nicotina.
 - 5 Rimuovi e getta via la gomma dopo averla usata per 30 minuti.

- I medici raccomandano di usare la gomma alla nicotina durante il giorno, a intervalli di una o due ore, per un periodo minimo di 1 mese fino a un massimo di 3 mesi.
- Si raccomanda di non usare più di 20 gomme da 2 mg o 10 gomme da 4 mg al giorno.

Le pasticche alla nicotina

Le pasticche alla nicotina (*lozenges*) agiscono come la gomma alla nicotina, cioè emettono piccole quantità di nicotina che vengono assorbite nel flusso sanguigno corporeo tramite i tessuti che rivestono la cavità orale. Poiché le pasticche alla nicotina vengono succhiate fino a completa dissoluzione, l'ammontare di nicotina che rilasciano supera di circa il 25% quello rilasciato dalle gomme di dosaggio simile, col risultato che producono un migliore effetto di compensazione dell'astinenza causata dalla privazione della nicotina.

1. Usa una pasticca alla nicotina alla volta.
2. Non usare più di 15 pasticche al giorno.
3. Sposta di tanto in tanto la pastiglia all'interno della bocca e succhiala finché non si è sciolta completamente (20-30 minuti).
4. Non mangiare né bere finché hai la pasticca in bocca.
5. Nelle prime 6 settimane usa una pasticca a intervalli di 1-2 ore.
6. Nelle 3 settimane successive usa una pasticca a intervalli di 2-4 ore.

La pasticca alla nicotina è prodotta in due dosi. È facile stabilire quale delle due dosi devi prendere. Se di solito accendi la tua prima sigaretta...

- ...mezz'ora dopo che ti sei svegliato, usa la dose da 4 mg.
- ...dopo più di mezz'ora da quando ti sei svegliato, usa la dose da 2 mg.

Leggi attentamente e segui le istruzioni contenute nella confezione e rivolgiti al medico o al farmacista se ti occorrono ulteriori spiegazioni.

Le pastiglie sublinguali

Simili alle pasticche alla nicotina, le pastiglie sublinguali (*sublingual tablets*) emettono nicotina che viene assorbita tramite i tessuti della cavità orale man mano che la pastiglia si scioglie. Le pastiglie sublinguali emettono una quantità di nicotina simile a quella di una gomma da 2 mg e vengono usate nei casi in cui l'uso della gomma alla nicotina non è possibile o consigliabile.

1. Colloca la pastiglia sotto la lingua e lasciala sciogliere ed emettere la nicotina.
2. La pastiglia non deve essere ingoiata, né succhiata o masticata.
3. Si può bere mentre si ha la pastiglia in bocca.
4. Chi fuma meno di 20 sigarette al giorno deve usare una pastiglia ogni ora (da 8 a 12 pastiglie al giorno).
5. Chi fuma 20 e più sigarette al giorno deve usare due pastiglie ogni ora (da 16 a 24 pastiglie al giorno).
6. Le dosi devono essere mantenute per 3 mesi, quindi gradualmente ridotte fino a cessazione completa della terapia.
7. Le pastiglie sublinguali non devono essere usate per periodi superiori ai 12 mesi.

L'inalatore

L'inalatore (*inhaler*) è formato da un bocchino di plastica ed una cartuccia con 10 mg di nicotina e viene usato per sopperire alla privazione, oltre che della nicotina, anche del gesto abituale di portare alla bocca la sigaretta.

- L'inalatore assomiglia ad una sigaretta; la nicotina che emette viene assunta per via orale.
- La nicotina contenuta nella cartuccia si esaurisce completamente dopo 20 minuti di profonde inalazioni e aspirazione continuata.

Il fabbricante suggerisce il seguente dosaggio per l'uso dell'inalatore:

- Da 6 a 12 cartucce al giorno per 12 settimane
- Da 3 a 6 cartucce al giorno per 2 settimane
- Da 1 a 3 cartucce al giorno per 2 settimane
- Si sconsiglia di usare l'inalatore per periodi superiori ai 6 mesi.

Sintomi di astinenza ed effetti collaterali

Certi fumatori confondono i sintomi di astinenza dal tabacco con gli effetti collaterali della terapia NRT, cioè la terapia sostitutiva della nicotina. Durante la terapia queste persone possono soggiacere a stati di tensione, agitazione e depressione, dormire male o provare una voglia sfrenata di fumare.

Non si tratta d'altro che dei sintomi di astensione dalla nicotina, che hanno luogo quando la nicotina della terapia NRT (la terapia sostitutiva della nicotina) non riesce a sostituire completamente la nicotina delle sigarette.

Per aumentare le possibilità di successo si possono combinare tipi diversi di terapie, usando per esempio il cerotto alla nicotina assieme a uno dei seguenti altri rimedi:

1. la gomma alla nicotina
2. le pasticche alla nicotina
3. le pastiglie sublinguali
4. l'inalatore.

Certe persone provano veri e propri effetti collaterali, generalmente in forma attenuata, come ad esempio:

- Un'irritazione cutanea dove viene applicato il cerotto. Per ridurre questo inconveniente basta posizionare il cerotto ogni giorno in una parte diversa del corpo e, se necessario, applicare un'apposita pomata curativa sulla parte irritata.
- Singhiozzo
- Indigestione
- Irritazioni alla bocca.

Se sei preoccupato perché hai qualcuno di questi inconvenienti, parlane col tuo medico.

Che cos'è il bupropione (Zyban)?

Il bupropione (in inglese *bupropion*) è un medicinale che aiuta a smettere di fumare e che non contiene nicotina. Può essere acquistato solo dietro presentazione di ricetta medica; chi desidera usarlo deve perciò rivolgersi ad un medico. Il bupropione può essere preso in concomitanza con una NRT, cioè assieme ad una terapia sostitutiva della nicotina, per aumentare la possibilità di riuscire a togliersi il

vizio del fumo. Parlane col tuo medico per vedere se ti consiglia di provare il bupropione. Si tratta di un farmaco che non tutti i fumatori possono prendere; è sconsigliato per esempio a chi soffre di convulsioni improvvise, a chi prende abitualmente farmaci contro la depressione o ha sofferto in passato di disturbi maniaco-depressivi. L'unica forma di bupropione attualmente commercializzata in Australia è lo "Zyban".

Se ti occorrono ulteriori informazioni rivolgiti a un medico o a un farmacista. Telefona alla Quitline al numero 131 848 per ottenere consulenza gratuita e continuativa mentre segui la terapia per smettere di fumare.

Altre strategie

Ecco un elenco di altre strategie che puoi adottare se decidi di smettere di fumare:

- Parlarne con un consulente specializzato.
- Crearti un tuo "Progetto smettere di fumare" che includerà:
 - 1 Il giorno in cui smetterai di fumare.
 - 2 Un esame di quello che hai fatto in passato, per cercare di scoprire che cosa ha funzionato e che cosa non ha funzionato.
 - 3 I problemi che potranno presentarsi e la maniera per risolverli.
 - 4 Familiari e amici cui potrai chiedere aiuto e consiglio.
 - 5 Una persona amica per "smettere insieme di fumare".
 - 6 Una riduzione nell'uso di alcool e caffeina nelle prime due settimane.
 - 7 Star lontano dalle persone che fumano.
- Evitare situazioni o fatti che creano disagio.
- Telefonare a Quitline al numero 131 848.
- Andare sul sito web www.quitnow.info.au o www.health.nsw.gov.au.

Se ti occorre un aiuto per fare le telefonate in inglese, chiama il servizio traduzioni e interpreti (*Translating and Interpreting Service - TIS*) al numero 131 450.

Tutti i numeri di telefono sono aggiornati alla data di pubblicazione di questo opuscolo ma potrebbero essere stati cambiati successivamente, per cui si consiglia di consultare ogni volta l'elenco telefonico.

Nel sito web di Multicultural Communication <http://mhcs.health.nsw.gov.au> si trovano molte altre informazioni in italiano riguardanti la salute.