

Производи који пружају помоћ при остављању пушења Products to help you Quit smoking

Није лако одрећи се пушења јер су производи дувана адиктивни. Да бисте престали да пушите потребна вам је извесна помоћ. Добра вест је да постоји читав низ медицинских препарата који удвостручују ваше изгледе на успех.

Какви све производи постоје?

Медицински препарати који су се до сада показали успешним и одвикавању од пушења су:

- Терапије заменом за никотин Nicotine replacement therapies NRT (фластер patch, жвакаћа гума gum, бомбоне lozenge, таблете које се држе испод језика sublingual tablet и инхалатор inhaler. Сви ови препарати могу се добити у апотеци без рецепта, а неки од производа могу се наћи и у самопослугама.
- Vupropion (Zyban) таблете за које ће вам бити потребан лекарски рецепт, али су јевтиније јер су на листи лекова чију цену делимично покрива држава.

Показало се да правилна употреба било ког од горенаведених производа удвостручује изгледе за одвикавање од пушења и код најокорелијих пушача. Али, ако сте недвано имали срчани удар, ако сте трудни или ако дојите, свакако се посаветујте са лекаром пр него што се одлучите да користите било који од ових производа.

На чему се заснива терапија заменом за никотин nicotine replacement therapy NRT?

Ова терапија делује тако што никотин из цигарете замењује никотином који се уноси у тело било преко фластера, жвакаће гуме, бомбоне, таблете за испод језика или инхалатора.

- Жвакаћа гума, бомбона или таблета за испод језика полако испуштају никотин који тело упија преко слузокоже уста.
- Фластер испушта никотин који тело упија преко коже.
- Никотин из инхалатора се уноси нешто брже и то преко уста.

Пошто ови производи, у поређењу са цигаретама, испуштају малу количину никотина, њихово дејство се састоји у следећем:

- смањују адикцију тела на никотин из цигарета
- умањују јачину симптома одрицања од никотина ка што су жудња за цигаретом, несаница, слаба концентрација и узнемиреност.

Како се примењује терапија заменом за никотин NRT?

Напомињемо да информације које следе ни треба користити уместо обавезног, пропратног упутства за употребу које је приложено уз ове производе. Наглашавамо да је веома важно да пре коришћења било ког препарата увек пажљиво прочитате то упутство које се налази у самом паковању.

Фластер

Никотински фластер је самолепљива трака која се залепи на кожу. Овај фластер полако испушта никотин, који затим ваше тело упија преко коже. Фластер делује тако што замењује део никотина који бисте иначе удисали пушећи цигарете.

- Ако пушите више од 10 цигарета на дан, почните са најјачим фластером, оним од 15 милиграм на 16 сати, или пак оним од 21 мг. на 24 сата.
- Ако пушите мање од 10 цигарета на дан, а ваша тежина је испод 45 кг, почните са фластером јачине 14 мг. на 24 сата или 10 мг. на 16 сати.
- Ношење фластера 16 сати на дан је исто толико делотворно као и ношење на 24 сата.
- Коришћење фластера током 8 недеља је исто толико ефикасно као и дужи третман, а нема доказа да је боље постепено смањивати дозу него нагло престати са употребом фластера.
- Никотински фластер се не сме користити дуже од 3 месеца.

Да би никотински фластер деловао и помогао вам да оставите пушење, он се мора правилно користити.

1. Исправно је користити један фластер дневно
2. Фластер се мора нанети на чисту, суву кожу надлактице или горњег дела тела и то ујутру.
3. Да бисте избегли осип, сваког дана мењајте место на које стављате фластер.

Гума за жвакање

- Никотинска жвакаћа гума може се добити у две различите јачине, од 2 мг. и 4 мг. Жвакаћа гума јачине 4 милиграма обично се препоручује ако пушите 20 цигарета дневно, или ако вам није пошло за руком да оставите пушење уз третман са гумом јачине 2 мг,
- Никотинска гума се не сме жвакати као обична гума, већ се користи више као фластер за унутрашњост уста.
- Користите гуму редовно, на пример једну гуму сваких сат времена и то на следећи начин:
 1. Прожваћите 3 до 4 пута, све док не осетите пецкање или укус налик на бибер
 2. Истањите гуму и потисните између образа и десни
 3. Повремено покрените гуму у устима и прожваћите још два до три пута како би по потреби испустила још никотина.
 4. Петнаест минута пре и за време жвакања избегавајте да узимате било какво јело или пиће, изузев воде.
 5. Избаците гуму после 30 минута.
- Према медицинским упутствима гуму треба узимати сваких 1 до 2 сата дневно, и то током периода од 1 до 3 месеца.
- Препоручује се да не жваћете више од 20 гума јачине од по 2 милиграма, нити више од 10 гума јачине од 4 милиграма дневно.

Никотинске бомбоне

Овај производ делује на исти начин као и никотинска жвакаћа гума, наиме никотин се апсорбује у крвоток преко слузокоже уста. Пошто се бомбона сиса све док се

потпуно не истопа, у крвоток одлази око 25 процената више никотина него приликом коришћења исте количине жвакаће гуме. То значи да бомбоне могу бити делотворније у ублажавању симптома одвикавања од никотина.

1. Узмајте само једну по једну бомбону одједном
2. Не смете узети више од 15 бомбона дневно
3. Померајте бомбону у устима и сисајте све док се потпуно не растопи (потребно је око 20 до 30 минута).
4. Док сисате бомбону немојте ни јести ни пити.
5. Узимајте једну бомбону сваких 1 до 2 сата током шест недеља
6. Наредне 3 недеље узимајте једну бомбону свака 2 до 4 сата.

Производе се две врсте бомбона, различите јачине и једноставно је одлучити која вам јачина одговара.

Наиме, ако сте навикли да прву цигарету запалите:

- Око 30 минута после буђења, онда користите бомбоне јачине 4 милиграма.
- Дуже од 30 минута после устајања, користите бомбоне јачине 2 милиграма.

Запамтите: увек прочитајте упутство на паковању и придржавајте се тог упутства. За детаљније информације обратите се лекару или апотекару.

Таблета која се ставља испод језика

Као и код бомбона, таблете које се топе испуштају никотин који се упија преко слузокоже уста. Ниво никотина је сличан ономе који испушта гума од 2 милиграма. Таблете које се стављају испод језика могу бити корисне кад год жвакаћа гума није подесна.

1. Таблета се ставља испод језика где, топећи се, испушта никотин.
2. Таблета се не сме прогутати, сисати нити жвакати.
3. За време топљења таблете можете да пијете.
4. Они који пуше мање од 20 цигарета дневно треба да узимају једну таблету на сат (око 8 до 12 дневно).
5. Они који пуше више од 20 цигарета треба да користе две таблете на сат (16 до 24 таблета дневно).
6. Пуну дозу таблета треба користити око 3 месеца, а затим постепено смањивати количину таблета све до престанка коришћења.
7. Таблете које се држе испод језика не смеју се користити дуже од 12 месеци.

Ињалатор

Овај производ се састоји од пластичне муштикле и филтера који садржи 10 милиграма никотина.

Направа је добра за оне пушаче који се тешко одвикавају од самог чина пушења, односно приношење руке устима.

- Ињалатор је сличан цигарети и никотин се удише на уста.
- Око 20 минута интензивне употребе уз дубоко удисање и издисање потребно је да се утроши расположива количина никотина из филтера.

Произвођачи препоручују следећи програм:

- 6 до 12 филтера дневно током 12 недеља
- 3 до 6 дневно током 2 недеље

- 1 до 3 дневно током 2 недеље
- Инхалатор не треба користити дуже од 6 месеци.

Симптоми одвикавања од никотина и пропратне последице

Неки пушачи не разликују симптоме одвикавања од никотина од пропратних последица које се јављају током терапије заменама за никотин. Код њих се током терапије може јавити напетост, узнемиреност, депресија, затим несаница или чежња за цигаретама, што лако могу бити симптоми одвикавања од никотина.

Ови симптоми се јављају када је количина никотина у средствима за терапију недовољна да замени никотин из цигарета. Да би се поспешили резултати терапије, могу се комбиновати разни производи. На пример, можете слободно користити фластер уз још један од следећих производа:

1. Жвакаћа гума
2. Бомбона
3. Таблета за испод језика
4. Инхалатор

Код неких људи се јављају нежељене пропратне појаве, али обично у блажем облику. Набројаћемо неке од њих:

- Осип на кожи где је лепљен никотински фластер. Променом места на које стављате фластер може се ублажити иритација коже, а постоје и медицински кремови којима се отклања осип.
- Штуцање
- Проблеми са варењем
- Надражена слузокожа уста.

Наравно, ако имате било каквих проблема посаветујте се са својим лекаром.

Шта је bupropion (Zyban)?

Bupropion је не-никотински препарат који поспешује престанак пушења. Овај препарат се може добити само уз лекарски рецепт тако да је потребно да се обратите лекару. Bupropion се може комбиновати са терапијаом заменама за никотин NRT. Саветујте се са својим лекаром о томе да ли би вам одговарао овакав третман. Препарат не одговара свим пушачима и не препоручује се људима који пате од падавице, затим онима који узимају лекове за депресију или манично депресивним особама. Тренутно је Zyban једина врста bupropion-а која се може наћи у Аустралији.

За детаљније информације посаветујте се са својим лекаром или са апотекаром. За бесплатне савете и подршку током одвикавања од пушења, назовите **Quitline на телефон **131 84****

Додатне могућности

У одвикавању од пушења могу вам помоћи и:

- Саветовање
- План који ће обухватити следеће:
 1. Одредите датум до кога треба да престанете да пушите
 2. Преиспитајте раније покушаје и издвојте оно што је било делотворно и оно што није

3. Идентификујте могуће проблеме и начине на које се они могу отклонити.
 4. Затражите подршку од породице и пријатеља.
 5. Договорите се са неким од пријатеља да заједно прекинете са пушењем.
 6. Смањите количину алкохола и кафеина током прве две недеље.
 7. Избегавајте оне који пуше.
- Будите спремни на ванредне околности које би могле да вас поремете.
 - Назовите **Quitline** на телефон 131 848.
 - Посетите на интернету: www.quitnow.info.au или www.health.nsw.gov.au.

Ако вам је потребна помоћ да телефонирате на енглеском језику, назовите преводачку службу **Translating and Interpreting Service (TIS)** на телефон 131 450.

Телефонски бројеви наведени у овом тексту су важећи у време објављивања текста али се не исправљају случају промене те их морате увек проверити у телефонском именику

Додатне информације из области здравства можете наћи на Интернету, на мрежи за мултикултурну комуникацију **Multicultural Communication** <http://mhcs.health.nsw.gov.au>