

## Proizvodi koji pomažu pri odvikavanju od pušenja Products to help you Quit smoking

Možda vam odvikavanje neće biti lako zbog ovisnosti koja se razvija od duhanskih proizvoda. Za to će vam trebati neka pomoć za olakšanje. Na raspolaganju je niz medicinskih proizvoda koji mogu podvostručiti šanse za uspjeh.

### Koje vrste proizvoda?

Medicinski proizvodi koji su se pokazali uspješnim:

- Terapije za nadoknadu nikotina (Nicotine replacement therapies) su flaster, guma, pastila, podjezična tableta i inhalator. Svi terapijski preparati za nadoknadu nikotina mogu se nabaviti bez recepta u vašoj lokalnoj apoteci. Neki od njih mogu se nabaviti i u supermarketima itd.
- Bupropion (Zyban) tablete. Ove mora propisati liječnik a na spisku su Sheme farmaceutskih beneficija, što ih čini jeftinijima.

Pokazalo se da se u teških pušača pravilnom uporabom ovih proizvoda šanse za odvikavanje od pušenja podvostručuju. Ako ste nedavno pretrpjeli infarkt, ili ako ste trudni, ili ako dojite, razgovarajte s vašim liječnikom prije nego počnete rabiti ove proizvode.

**Kako djeluje terapija za nadoknadu nikotina?** (Nicotine replacement therapy **NRT**)  
NRT djeluje tako da se nikotin iz cigarete nadoknađuje nikotinom koji dolazi iz flastera, gume, pastile, podjezične tablete ili inhalatora.

- Guma, pastila i podjezična tableta polagano dopremaju nikotin putem sluznice ustiju
- Flaster polagano doprema nikotin putem kože.
- Inhalator nešto brže doprema nikotin kroz usta.

Budući da ovi proizvodi dobavljaju stalne niske doze nikotina u usporedbi s cigaretama oni:

- Smanjuju ovisnost tijela o nikotinu iz cigareta
- Smanjuju simptome apstinencije npr. žudnju za cigaretom, besanicu, lošu koncentraciju i nemir.

### Kako se upotrebljava NRT

Slijedeća informacija nije zamjena za Informaciju o lijeku za potrošače koja dolazi uz NRT. Nemojte zaboraviti pročitati Informaciju o lijeku za potrošače sa omotnice NRT paketića prije uporabe NRT.

#### Flaster

Nikotinski flaster je ljepljiv te se primjenjuje izravno na kožu. Iz njega polako izlazi nikotin, kojeg koža apsorbira, nadoknađujući nešto nikotina kojeg inače uvlačite iz cigarete.

- Ako pušite više od 10 cigareta na dan, počnite s najjačim flasterima, tj. - ili s flasterom 15mg/16 sati, ili s flasterom 21mg/24 sata.

- Ako pušite manje od 10 cigareta na dan ili ste lakši od 45 kg, počnite ili s flasterom 14mg/24 sata ili s flasterom 10mg/16 sati.
- Nošenje flastera 16 sati na dan je isto tako djelotvorno kao da nosite flaster 24 sata na dan.
- Nošenje flastera kroz 8 tjedana je isto tako djelotvorno kao i dulja kura. Ne postoje dokazi da je postupno smanjivanje doze bolje nego nagli potpuni prestanak uporabe flastera.
- Nikotinski se flasteri ne smiju koristiti više od 3 mjeseca.

Nikotinske flastere morate pravilno upotrijebiti da budu djelotvorni i pomognu vam u odvikavanju od pušenja.

1. Koristite se po jedan flaster na dan.
2. Zalijepite ga ujutro na čistu, suhu i glatku kožu na ruci ili na gornjem dijelu tijela.
3. Stavite flaster svakoga dana na drugo mjesto kako biste izbjegli kožni osip.

## **Guma**

- Nikotinska guma se proizvodi u dozama od 2mg i 4 mg. Obično se preporuča doza od 4 mg ako pušite 20 ili više cigareta na dan ili ako ste pušač koji nije mogao prestati pušiti korištenjem doze od 2 mg. Nikotinska se guma NE smije žvakati kao obična žvakaća guma.
- Upotrebljavajte gumu redovito, na primjer 1 komad na sat, kako slijedi:
  - 1 Prožvačite 3-4 puta sve dok ne počnete osjećati trnce ili "papreni" okus.
  - 2 Spljoštite gumu i stavite je između obraza i desni.
  - 3 Mičite gumu po ustima od vremena do vremena, prožvačite dva tri puta da se istisne više nikotina prema potrebi.
  - 4 Izbjegavajte jelo i piće osim vode, 15 minuta prije i za vrijeme žvakanja.
  - 5 Bacite gumu nakon 30 minuta.
- Medicinske upute preporučaju uporabu gume svakih 1-2 sata tijekom dana, u razdoblju od 1-3 mjeseca.
- Preporuča se da ne žvačete više od 20 guma od 2mg ili 10 guma od 4mg, na dan.

## **Pastila**

Ovaj proizvod djeluje na isti način kao nikotinska guma; nikotin se apsorbira u krvotok putem sluznice ustiju. Pastilu se siše sve dok se potpuno ne rastopi, tako krv apsorbira do 25 posto više nikotina nego sa sličnom dozom gume. To znači da je pastila djelotvornija za ublaživanje simptoma povlačenja od nikotina.

1. Uzimajte pastile jednu po jednu.
2. Nemojte uzimati više od 15 pastila na dan.
3. Pastilu je potrebno micati od vremena do vremena po usnoj šupljini i sisati je sve dok se potpuno ne rastopi (to traje 20-30 minuta).
4. Nemojte jesti niti piti dok sišete pastilu.
5. 6 tjedana uzimajte po jednu pastilu svakih 1- 2 sata.
6. Slijedeća 3 tjedna iza toga uzimajte po jednu pastilu svaka 2- 4 sata.

Pastila dolazi u dvije jačine. Nije teško pronaći koja vama odgovara. Ako imate običaj posegnuti za prvom cigaretom:

- U prvih 30 minuta čim se probudite - uzimajte 4mg.
- Kasnije od toga - uzimajte 2mg.

**Zapamtite da trebate pročitati i držati se informacija na paketu.  
Za daljnje informacije obratite se vašem liječniku ili ljekarniku.**

### **Podjezična tableta**

Slično kao iz pastile, tako i iz tablete dok se rastapa izlazi nikotin koji se apsorbira putem sluznice u usnoj šupljini. Količine nikotina koje se poluče su slične onima od 2mg gume. Podjezične tablete mogu biti korisne u situacijama gdje guma ne odgovara.

1. Tabletu se stavlja pod jezik gdje se ona rastvara i izlučuje nikotin.
2. Tabletu se ne smije progutati, sisati ili žvakati.
3. Dopušteno je piti za vrijeme dok se tableta rastvara.
4. Oni koji puše manje od 20 cigareta na dan trebali bi uzimati po jednu tabletu na sat (8-12 tableta na dan).
5. Oni koji puše više od ovih količina trebali bi uzimati po dvije tablete svakoga sata (16-24 tablete na dan).
6. Puna doza tableta trebala bi se uzimati tijekom 3 mjeseca, i zatim ih postupno reducirati do nule.
7. Podjezične tablete se ne bi smjele koristiti dulje od 12 mjeseci.

### **Inhalator**

Ova se naprava sastoji od plastičnog usnika i umetka u kojem se nalazi 10mg nikotina.

Može biti od koristi onima kojima manjkaju pušački pokreti ruke na usta.

- Inhalator podsjeća na cigaretu a nikotin se inhalira kroz usta.
- Nakon 20 minuta intenzivne uporabe uz duboko udisanje za neprekidno otpuhavanje, potroši se sav raspoloživi nikotin iz umetka.

Program koji predlažu proizvođači:

- 6-12 umetaka na dan kroz 12 tjedana
- 3-6 na dan kroz 2 tjedna
- 1-3 na dan kroz 2 tjedna
- Uporaba inhalatora dulje od 6 mjeseci se ne preporuča.

### **Simptomi apstinencije i popratne pojave**

Neki pušači ne mogu razlučiti radi li se o simptomima apstinencije od duhana ili o popratnim pojavama NRT-a. Oni mogu biti napeti, uznemireni, deprimirani, spavanje im se poremeti ili žude za cigaretama kada uzimaju NRT. To bi mogli biti simptomi apstinencije od nikotina.

Ovo se događa ako nikotin iz NRT-a ne nadoknađuje nikotin iz cigareta kako treba.. Da bi uspjeh bio bolji, mogu se kombinirati različite vrste NRT-a, na primjer flaster uz dodatak jednoga od slijedećih:

1. Guma
2. Pastila
3. Podjezična tableta
4. Inhalator

U nekih se ljudi pojavljuju popratne pojave, ali su dosta blage.

Popratne pojave mogu se očitovati kao:

- Osip na koži gdje je stajao nikotinski flaster. Pomicanjem flastera svakoga dana na drugo mjesto može smanjiti nadražaj kože, a postoje i lijekovite kreme za kožu.
- Štucavica
- Probavne smetnje
- Nadražaj u ustima

Ako ste zabrinuti razgovarajte s vašim liječnikom.

### **Što je to bupropion (Zyban)?**

Bupropion je lijek bez nikotina koji pomaže u odvikavanju od pušenja. Može se nabaviti jedino uz recept te će vam biti potrebno ići kod liječnika. Bupropion se može kombinirati s NRT kao pomoć za odvikavanje. Razgovarajte s vašim liječnikom je li bi ovakav postupak odgovarao za vas. Bupropion ne mora odgovarati svakom pušaču, te se ne preporuča ljudima koji pate od napada padavice, onih koji su na nekim lijekovima protiv depresije, ili osobama s poviješću manično- depresivne bolesti. U trenutku objavljivanja ove brošure, Zyban je jedini oblik bupropiona kojeg se može dobiti u Australiji.

**Za daljnje informacije obratite se vašem liječniku ili ljekarniku.  
Nazovite Quitline 131 848 za besplatno savjetovanje tijekom odvikavanja**

### **Ostale metode**

Ostale metode koje bi vam mogle pomoći ako se odlučite na odvikavanje su:

- Savjetovanje.
- Planiranje odvikavanje kao na primjer:
  - 1 Postavljanje datuma kada ćete prestati pušiti.
  - 2 Provjeravanje prijašnjih iskustava da se zna što je koristilo a što ne.
  - 3 Identificiranje potencijalnih problema i načina kako ih savladati.
  - 4 Angažirati podršku obitelji i prijatelja.
  - 5 Odvikavati se skupa s prijateljem.
  - 6 Reducirati uporabu alkohola i kofeina tijekom prva dva tjedna.
  - 7 Izbjegavati pušenje drugih ljudi
- Čuvajte se stresa i negativnih situacija
- Nazovite Quitline 131 848
- Posjetite [www.quitnow.info.au](http://www.quitnow.info.au) ili [www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au).

Ako trebate pomoć za telefonske pozive na engleskom, nazovite Službu za Prevađanje i Tumačenje (Translating and Interpreting Service -TIS) na 131 450.

Telefonski brojevi su točni u trenutku objavljivanja ove informacije ali ih se ne usklađuje s eventualnim promjenama. Provjerite brojeve u telefonskom imeniku.

Više zdravstvenih informacija na hrvatskom jeziku možete naći na Communication website <http://mhcs.health.nsw.gov.au>