

Sigarayı bırakmanıza yardımcı olacak ürünler Products to help you Quit smoking

Sigarayı bırakmak kolay olmayabilir. Tütün ürünleri alışkanlık yaratır ve sigarayı yardımla bırakmak daha kolaydır. Başarı olasılığınızı iki katına çıkaracak bir dizi tıbbi ürün vardır.

Ne tür ürünler?

Başarılı oldukları kanıtlanmış tıbbi ürünler şunlardır:

- Nikotinin yerine geçen terapiler [Nicotine Replacement Therapies] (bant, sakız, pastil, dil altı tableti ve içe çekme aygıtı). Nikotinin yerine geçebilen tüm terapiler eczanenizden reçetesiz olarak alınabilir. Kimi ürünler süpermarketlerde vs. daha yaygın olarak bulunabilir.
- Bupropion (Zyban) tabletleri. Bunları bir doktorun reçete ile vermesi gerekir ve İlaç Yardımları Cetveli'nde yer alıyor olmaları nedeniyle daha ucuzdur.

Yukarda sözü edilen ürünlerin doğru bir şekilde kullanılmasının, çok sigara içenler arasında sigarayı bırakma olasılığını iki katına çıkardığı kanıtlanmıştır. Kısa bir süre önce kalp krizi geçirmişseniz, gebe iseniz veya bebek emziriyorsanız, bu ürünleri kullanmadan önce doktorunuzla konuşun.

Nikotinin yerine geçen terapi – (Nicotine replacement therapy - NRT) nasıl çalışır?

NRT, sigaradan alınan nikotinin yerine bant, sakız, pastil, dil altı tableti veya içe çekme aygıtı tarafından sağlanan nikotini koyarak çalışır.

- Sakız, pastil ve dil altı tableti, nikotini ağız astarı yoluyla yavaş yavaş yerine ulaştırır.
- Bant, nikotini cilt yoluyla yavaş yavaş yerine ulaştırır.
- İçe çekme aygıtı, nikotini ağız yoluyla biraz daha hızla yerine ulaştırır.

Bu ürünler, sigarayla karşılaştırıldığında nikotini sürekli olarak düşük dozda yerine ulaştırdıklarından:

- vücudunuzun sigarada bulunan nikotine alışkanlığını azaltır
- aşırı istek, uykusuzluk, dikkati toplayamamak ve kuruntu gibi nikotini bırakmanın yarattığı etkileri azaltır.

NRT nasıl kullanılır

Aşağıdaki bilgilerin niyeti, NRT'ye eşlik eden Tüketiciler İçin İlaç Bilgileri'nin yerini almak değildir. NRT'yi kullanmadan önce, NRT paketlerinde verilen Tüketiciler İçin İlaç Bilgileri'ni okuyun.

Bant

Nikotin bantı, cildinize yapıştırdığınız bir banttır. Cildiniz yoluyla emdiğiniz nikotini yavaş yavaş salar. Bant, normalde sigaradan içinize çektiğiniz bir miktar nikotinin yerine geçerek çalışır.

- Günde 10 taneden fazla sigara içiyorsanız, en güçlü banttan başlayın – ya 15mg/16 saat bantı veya 21 mg/24 saat bantı.
- Günde 10 taneden daha az sigara içiyorsanız veya 45 kilodan hafifseniz, ya 14 mg/24 saat bantından veya 10 mg/16 saat bantından başlayın.
- Günde 16 saat boyunca bant takmak, 24 saat bant takmak kadar etkilidir. Bantı 8 hafta kullanmak, daha uzun süre kullanmak kadar etkilidir ve dozunu kademe kademe azaltmanın bantı kullanmayı durduraktan daha iyi olduğunu gösteren bir kanıt yoktur.
- Nikotin bantları üç aydan uzun bir süre kullanılmamalıdır.

Sigarayı bırakmanıza etkili bir şekilde yardımcı olabilmeleri için nikotin bantlarını doğru kullanmalısınız.

1. Her gün bir bant kullanılır.
2. Sabahları, kolunuzda veya bedeninizin üst kısmında temiz, kuru ve pürüzsüz bir yere yapıştırın.
3. Cildin tahriş olmasını önlemek için her gün başka bir yere yapıştırın.

Sakız

- Nikotin sakızı 2 mg ve 4 mg'lık iki güçte mevcuttur. Günde 20 veya daha fazla sigara içiyorsanız veya 2 mg'lığı kullanarak sigarayı bırakamamışsanız, genellikle 4 mg'lığı önerilir.
- Nikotin sakızı normal sakız gibi ÇİĞNENMEMELİ, bir ağız bantı gibi kullanılmalıdır.
- Sakızı düzenli bir şekilde, örneğin, saatte 1 parça, aşağıda belirtildiği gibi kullanın:
 - 1 Bir karıncalanma duygusu veya 'biber' tadı hissedene kadar 3-4 kez çiğneyin.
 - 2 Yassılaştırın ve yanağınızla dişetinizin arasına yerleştirin.
 - 3 Sakızı zaman zaman ağızınızda dolaştırın ve nikotin gereksinimi duyduğunuzda iki veya üç kez daha çiğneyin.
 - 4 Çiğnemediğinizden önce 15 dakika önce ve çiğneme sırasında, sudan başka herhangi bir şey yiyip içmekten kaçınılmalıdır.
 - 5 30 dakika sonra sakızı atın.
- Tıbbi kurallar, sakızı, 1-3 ay süresince günde 1-2 saat kullanmanızı önermektedir.
- Bir günde 20'den fazla 2 mg'lık veya 10'dan fazla 4 mg'lık sakız çiğnememeniz önerilmektedir.

Pastil

Bu ürün nikotin sakızı gibi çalışmaktadır; nikotin ağız astarı yoluyla kan dolaşımına karışır. Pastil, tamamen eriyene kadar emildiğinden, benzer dozdaki sakızdan alınacak nikotinin yüzde 25 daha fazlası kana karışabilir. Bu, nikotini bırakmanın yarattığı belirtileri azaltmada daha etkili olabileceği anlamına gelir.

1. Pastilleri birer birer kullanın.
2. Günde 15 pastili geçmeyin.

3. Pastil zaman zaman ağız içinde dolaştırılmalı ve eriyene değin emilmelidir (20-30 dakika alır).
4. Pastili emerken herhangi bir şey yemeyin veya içmeyin.
5. Yaklaşık altı hafta boyunca hemen hemen her 1-2 saatte bir pastil kullanın.
6. Sonraki 3 hafta boyunca her 2-4 saatte bir pastil kullanın.

Pastiller iki güçte üretilir. Hangisinin sizin için uygun olduğunu kararlaştırmak kolaydır.

Günün ilk sigarasına genellikle:

- Uyandıktan sonraki 30 dakika içinde uzanıyorsanız – 4 mg'lığı kullanın
- Bundan daha uzun zaman sonrası için – 2 mg'lığı kullanın.

**Paketin üzerindeki bilgiyi okuyup buna bağlı kalmayı unutmayın.
Daha fazla bilgi için doktorunuz veya eczacınızla görüşün.**

Dil altı tableti

Pastile benzer şekilde, nikotin salgılanır ve tablet erirken ağız astarı yoluyla içe çekilir. Alınan nikotin düzeyi, 2 mg'lık sakızinkine yakındır. Dil altı tabletleri, sakız çiğnemenin yakışıksız olduğu yerlerde yararlı olabilir.

1. Tablet, erirken nikotin salgıladığı dil altına yerleştirilir.
2. Tablet yutulmamalı, emilmemeli veya çiğnenmemelidir.
3. Tablet erirken bir şey içmeye izin verilir.
4. Günde 20 sigaradan az içenler saatte bir tablet (günde 8-12 tablet) kullanılmalıdır.
5. Bu miktardan daha fazla sigara içenler saatte iki tablet (günde 16-24 tablet) kullanılmalıdır.
6. Tabletlerin dozunun tamamı 3 ay süreyle kullanılmalı, daha sonra kademe kademe sifıra düşürülmelidir.
7. Dil altı tableti 12 aydan uzun bir süre kullanılmamalıdır.

İçe çekme aygıtı

Bu aygıt, plastik bir ağızlık ve 10 mg nikotin içeren bir kartuştan oluşur.

Sigaranın elden ağıza götürülmesi hareketinin yokluğunu hissedenler için yararlı olabilir.

- İçe çekme aygıtı sigarayı çağırıştırır ve nikotin ağız yoluyla içe çekilir.
- Sürekli solumak için derin bir şekilde içe çekilerek 20 dakikalık yoğun kullanımdan sonra kartuşta mevcut tüm nikotini kullanmış olursunuz.

Üreticiler tarafından önerilen program şöyledir:

- 12 hafta boyunca günde 6-12 kartuş
- 2 hafta boyunca günde 3-6 kartuş
- 2 hafta boyunca günde 1-3 kartuş
- İçe çekme aygıtının 6 aydan fazla kullanılması tavsiye edilmemektedir.

Bırakmanın yarattığı belirtiler ve yan etkiler

Sigara içen kimileri, tütünü bırakmanın yarattığı belirtileri NRT'nin yan etkileriyle karıştırır. Gergin, kışkırtmaya açık, bunalımlı hale gelebilirler, uykuları bölünebilir veya NRT'yi kullanırken canları sigara isteyebilir. Bunlar, nikotini bırakmanın yarattığı belirtilerdir.

Bu, NRT'nin verdiği nikotinin sigaranın verdiği nikotin kadar etkili olmadığını zaman meydana gelir. Başarıyı artırmak için değişik NRT türleri, örneğin bant ile şunlardan biri birleştirilebilir:

1. Sakız
2. Pastil
3. Dil altı tableti
4. İçe çekme aleti.

Kimileri de yan etkilere maruz kalır ama, bunlar genellikle hafiftir.

Yan etkiler şunları içerebilir:

- Nikotin bantının yapıştırıldığı yerde cilt üzerinde tahriş. Bantı her gün yeni bir yere yapıştırmak cildin tahriş olmasını azaltabilir ve ayrıca ilaçlı cilt kremleri de mevcuttur.
- Hıçkırma
- Hazımsızlık
- Ağızda tahriş.

Endişeniz varsa, doktorunuzla konuşun.

Bupropion (Zyban) nedir?

Bupropion, insanlara sigarayı bırakmalarında yardımcı olan nikotinsiz bir ilaçtır. Sadece reçete ile verildiği için doktorunuzu ziyaret etmeniz gerekir. Sigarayı bırakmanıza yardımcı olması için Bupropion NRT ile birleştirilebilir. Bu tedavinin uygunluğunu doktorunuzla konuşun. Bupropion tüm sigara içenler için uygun olmayabilir ve nöbet geçirme rahatsızlığı olanlara, belirli depresyon ilaçları alanlara veya geçmişinde manik-depresif hastalığı olanlara tavsiye edilmez. Bu belgenin yayımlanması sırasında Avustralya'da var olan tek Bupropion türü ilaç, Zyban'dır.

Daha fazla bilgi için doktorunuz veya eczacınızla konuşun.

Bırakırken ücretsiz ve sürekli danışmanlık için Quitline 131 848'i arayın.

Diğer stratejiler

Sigarayı bırakmaya karar verdiğinizde size yardımcı olabilecek diğer stratejiler şunlar olabilir:

- Danışmanlık.
- Şunları içeren bir sigara bırakma planı geliştirmek:
 - 1 Bırakmak için bir gün saptamak.
 - 2 Nelerin işe yarayıp nelerin yaramadığını kararlaştırmak için geçmiş deneyimleri gözden geçirmek.
 - 3 Olası sorunları ve bunları ele alma yollarını belirlemek.
 - 4 Ailenizin ve dostlarınızın desteğini sağlamak.

- 5 Bir arkadaşıyla birlikte bırakmak.
 - 6 İlk iki hafta içinde alkol ve kafein kullanımını azaltmak.
 - 7 Başkalarının sigara dumanından kaçınmak.
- Stresli ve olumsuz olayların varlığını akıldan çıkarmamak.
 - Quitline 131 848'i aramak.
 - www.quitnow.info.au veya www.health.nsw.gov.au internet sitelerini ziyaret etmek.

İngilizce olarak telefon etmek için yardıma ihtiyacınız varsa, Yazılı ve Sözlü Çeviri Servisi'ni (TIS) 131 450 numaralı telefondan arayın.

Telefon numaraları yayın sırasında doğrudur ama, sürekli olarak güncellenmemektedir. Numaraları telefon rehberinden kontrol etmeniz gerekebilir.

Kendi dilinizde daha fazla sağlık bilgisini Çokkültürlü İletişim'in (Multicultural Communication) şu adresteki internet sitesinde bulabilirsiniz
<http://mhcs.health.nsw.gov.au>