

Производи што ќе ви помогнат да се откажете од пушење

Products to help you Quit smoking

Откажувањето од пушење не е лесно. Тутунските производи создаваат навика и полесно е да се откажете ако имате помош. Постојат разни медицински производи што можат двојно да ви ги зголемат шансите за успех.

Каков тип производи?

Медицински производи што се покажале успешни се:

- Терапиите со замена на никотинот (лепенка, гума за цвакање, бонбони, таблети за под јазикот и инхалатор). Сите терапии за замена на никотинот можат да се купат од аптека без рецепта. Некои производи можеби ќе можат да се најдат и во супермаркетите и сл.
- Бупропион (Zyban) таблети. Нив треба да ви ги препише доктор и се вклучени во Програмата за фармацевтски бенефиции (Pharmaceutical Benefits Scheme) што ги прави да се певтини.

Исправната употреба на гореспоменатите производи се има покажана дека двојно ги зголемува шансите за прекинување со пушење кај оние што многу пушат. Ако неодамна сте имале срцев удар, сте бремена или доите, разговарајте со вашиот лекар пред да ги употребите тие производи.

Како работи терапијата со никотинска замена (ТНЗ)?

How does nicotine replacement therapy (NRT) work?

ТНЗ работи така што го заменува никотинот што го добивате од цигарите со никотин што го добивате преку лепенка, гума за цвакање, бонбони, таблети под јазикот или инхалатор.

- Гумата за цвакање, бонбоните и таблетите за ставање под јазикот полека ослободуваат никотин преку обвивката на устата.
- Лепенката полека го ослободува никотинот преку кожата.
- Спрејот за вдишување нешто побрзо ослободува никотин преку устата.

Затоа што овие производи ослободуваат постојана мала доза на никотин, во споредба со цигарите, тие:

- ја намалуваат вашата зависност од никотинот во цигарите
- ги намалуваат симптомите на откажување, како на пример силна желба за одредена храна, несоница, слаба концентрација и вознемиреност.

Како да ја примените терапијата со никотинска замена (ТНЗ)?

Следниве информации не се наменети да ги заменат Информациите за потрошувачите за користење на лекови што одат со ТНЗ. Не заборавете да ги прочитате Информациите за потрошувачите за користење на лекови што се наоѓаат во кутијата со ТНЗ, пред да почнете со користење на терапијата.

Лепенка

Никотинската лепенка е лепливо парче што го ставате на кожата. Таа полека ослободува никотин, кој што вие го примате преку кожата. Лепенката работи на тој начин што заменува еден дел од никотинот што вие, обично, го вдишувате со цигарите.

- Ако пушите повеќе од 10 цигари на ден, почнете со најголемата јачина на лепенка – или лепенка од 15мг на 16 часа или 21мг на 24 часа.
- Ако пушите помалку од 10 цигари на ден, или тежите помалку од 45кг, почнете или со лепенка од 14мг на 24 часа, или 10мг на 16 часа.
- Носењето лепенка 16 часа на ден е исто ефикасно како и лепенката за 24 часа на ден.
- Користењето лепенка 8 недели е исто толку ефикасно како и подолгите курсеви на третман и нема доказ дека постепеното намалување на дозата е подобро отколку едноставното престанување со ставање на лепенката.
- Никотинските лепенки не треба да се користат подолго од 3 месеци.

Никотинските лепенки мора да ги користите правилно за да бидат ефикасни и да ви помогнат да се откажете од пушењето.

1. На ден се користи една лепенка.
2. Лепенката ставете ја наутро на чиста, сува, мазна кожа на раката или на горниот дел од телото.
3. Секој ден одберете различно место, за да не дојде до осип на кожата.

Гума за џвакање

- Никотинската гума за џвакање може да се набави со јачина од 2мг и 4мг. Најчесто јачината од 4мг се препорачува ако пушите 20 или повеќе цигари на ден, или ако сте пушач кој што не може да се откаже од пушење со користење на гума за џвакање со јачина од 2мг.
- Никотинската гума за џвакање НЕ ТРЕБА да се џвака како обична гума за џвакање, но треба да се користи како орална (преку устата) лепенка.
- Користете ја гумата за џвакање редовно, на пример, едно парче на секој час, според следниов распоред:
 1. Изџвакајте 3–4 пати, се додека почувствувате боцкање или добиете вкус на пипер во устата.
 2. Израмнете ја и ставете ја помеѓу образот и непцето.
 3. Одвреме навреме поместувајте ја гумата за џвакање низ устата и џвакнете два до три пати за да ослободите повеќе никотин по потреба.
 4. Јадење или пиене, освен вода, треба да се избегнува 15 минути пред и за време на џвакањето.

5. Фрлете ја гумата после 30 минути.
- Медицинските упатства препорачуваат гумата за џвакање да ја користите секој 1 до 2 часа во текот на денот, во период од 1 до 3 месеци.
- Се препорачува во текот на еден ден да не џвакате повеќе од 20 парчиња од 2мг или 10 парчиња од 4мг.

Бонбона

Овој производ дејствува на истиот начин како никотинската гума за џвакање; никотинот се апсорбира во крвотокот преку обвивката на устата. Затоа што бонбоната се шмука се додека се стопа до крај, и до 25 проценти повеќе никотин може да се апсорбира во крвотокот отколку од сличната доза на гума за џвакање. Тоа значи дека бонбоната може да биде поефикасна во намалувањето на симптомите на откажување од никотинот.

1. Користете само една бонбона при секое шмукање.
2. Не користете повеќе од 15 бонбони на ден.
3. Бонбоната треба да се преместува одвреме навреме во устата и треба да се шмука се додека се стопа (трае околу 20–30 минути).
4. Немојте да јадете, ниту да пиете, додека ја шмукаете бонбоната.
5. Околу шест недели користете една бонбона на секој 1 до 2 часа.
6. Во наредните 3 недели една бонбона на секои 2–4 часа.

Бонбоната се продава во две јачини. Лесно е да решите која вам ви одговара.

Ако посегате по првата цигара во денот:

- Во рок од 30 минути откако ќе се разбудите – користете 4мг.
- Подолго од тоа – користете 2мг.

Не заборавете да ги прочитате и да се придржувате на упатствата и на информациите на пакетчето. Обратете се кај вашиот лекар или аптекар за повеќе информации.

Таблета за под јазик

Слично на бонбоната, никотинот се ослободува и се апсорбира преку обвивката на устата како што се растопува таблетата. Нивото на никотин што се постигнува е слично на тоа на гумата за џвакање од 2мг. Таблетите за под јазик може да се корисни во ситуации каде што џвакањето гума не е прифатливо.

1. Таблетата се става под јазикот каде што го ослободува никотинот додека се топи.
2. Таблетата не треба да се голта, да се шмука, ниту да се џвака.
3. Пиенење е дозволено додека таблетата се растопува.
4. Оние кои што пушат помалку од 20 цигари на ден, треба да користат една таблета во еден час (8 до 12 таблети дневно).
5. Оние кои што пушат повеќе од 20 цигари на ден, треба да користат две таблети во еден час (16 до 24 таблети дневно).
6. Полната доза на таблети треба да се користи 3 месеци, потоа постепено се намалува на нула.
7. Таблетата за под јазик не треба да се користи подолго од 12 месеци.

Инхалатор

Ова средство се состои од пластичен дел што се става во устата и резервоар што содржи 10мг никотин.

Ова може да е корисно за оние на кои што им недостига движењето на раката кон устата при пушење цигари.

- Инхалаторот личи на цигара и никотинот се вдишува преку устата.
- После 20 минути интензивна употреба со длабоки вдишувања за постојано “пушење”, ќе го искористите сиот никотин во резервоарот.

Програмата што ја препорачува производителот е:

- 6–12 резервоари дневно во траење од 12 недели
- 3–6 дневно за 2 недели
- 1–3 дневно за 2 недели
- Употребата на инхалаторот после 6 месеци не се препорачува.

Симптоми на откажување и пропратни ефекти

Некои пушачи ги мешаат симптомите на откажување од тутунот со пратечките ефекти од ТЗН. Тие можат да станат напнати, вознемирени, депримирани, да имаат пореметено спиење или да имаат силна желба за цигари кога употребуваат ТЗН. Овие можат да бидат симптоми на откажување од никотин.

Ова може да се случи кога никотинот од ТЗН не го заменил правилно никотинот од цигарите. Можно е да се комбинираат различни типови на ТЗН со цел да се подобри успехот, на пример, лепенка плус едно од следниве:

1. Гума за џвакање
2. Бонбона
3. Таблета за под јазик
4. Инхалатор.

Некои луѓе, сепак, добиваат пропратни ефекти, но тие се, обично, умерени. Пропратни ефекти може да бидат:

- Осип на кожата каде што се става никотинската лепенка. Ако лепенката ја ставате секој ден на различно место, ќе ви помогне да се намали надразнувањето на кожата, а, исто така, постојат и медицински кремови за кожа
- Икање
- Тешкотии со варењето на храната
- Надразнување во устата.

Ако сте загрижени, зборувајте со вашиот лекар.

Што е бупропион (Zyban)?

Бупропион е лек без никотин што им помага на луѓето да се откажат од пушењето. Може да се набави само со рецепта, што значи дека треба да го посетите вашиот лекар. Бупропион може да се комбинира со ТЗН за да ви помогне во откажувањето. Разговарајте со лекарот дали вам ви одговара ваквиот третман, Бупропион може да не е соодветен за сите пушачи и не се препорачува за лица што имаат заболувања со напади на грчеви на

мускулатурата, оние што примаат одредени лекови за депресија, или оние кои што имаат историја на боледување од манија со депресија. До моментот на издавање на оваа публикација, Zyban е единствениот облик на лек базиран на бупропион во Австралија.

За повеќе информации зборувајте со вашиот лекар или аптекар. Јавете се на Quitline на 131 848 за бесплатно, продолжено советување додека се откажувате од пушењето.

Други стратегии

Други стратегии кои што можат да ви помогнат кога ќе решите да се откажете од пушење се:

- Советување
- Изработување план за откажување што ќе вклучи:
 1. Одредување датум кога ќе престанете со пушење.
 2. Преиспитување на претходното искуство за да одредите што беше корисно и што не беше корисно.
 3. Предвидување на проблеми што е можно да се појават и начин како тие да се решат.
 4. Барање поддршка од семејството и од пријателите.
 5. Почнете со откажување од пушењето заедно со пријател.
 6. Намалување на алкохолот и кафеинот во текот на првите две недели.
 7. Избегнување на чад од цигарите на други луѓе.
- Имајте ги предвид негативните настани и оние исполнети со стрес.
- Јавете се на Quitline на 131 848.
- Посетете го www.quitnow.info.au или www.health.nsw.gov.au.

Ако ви треба помош да се јавите на англиски, јавете се на Преведувачката служба (Translating and Interpreting Service - TIS) на 131 450.

Телефонските броеви се точни до моментот на издавање, но не се постојано проверувани. Можби ќе треба да ги проверите во телефонскиот именик. Повеќе здравствени информации на македонски јазик ќе најдете на вебсајтот на Multicultural Communication <http://mhcs.health.nsw.gov.au>