



Nikotinski proizvodi su štetni po zdravlje jer ugrožavaju **pluća**, srce, smanjuju plodnost, potiču

u **tumore**

,
te
skra
ć
uju
ž
ivot

. Cigarete stvaraju ovisnost zbog svog sastava u kojem se osim nikotina i katara nalaze i

opijati

. Kako biste lakše prestali pušiti, donosimo video savjete, informacije o anti-nikotinskoj terapiji i predlažemo da se uključite u internet grupu potpore na

[forumu](#)

{swf}stop pusenju{/swf}

Anti-nikotinski proizvodi

Medicinski proizvodi koji su dokazano uspješni:

- žvakaća guma
- flaster
- pastila
- tablete ispod jezika
- inhalator

Sva sredstva za nadomjestak nikotina možete dobiti u apoteci bez recepta, osim nekih tableta koje mora prepisati liječnik. Ako ste imali srčani infarkt, ako ste trudni ili dojite, porazgovarajte s liječnikom prije upotrebe.

Način djelovanja

Anti-nikotinski proizvodi djeluju tako da nikotin koji inače dobivate iz cigareta sada dobivate preko flastera, žvakače gume, pastile, tablete za pod jezik ili inhalatora.

- Preko žvakače gume, pastile i tablete pod jezik polako dobivate nikotin u ustima.
- Preko flastera, polako dobivate nikotin preko kože.
- Preko inhalatora, nikotin dobivate kroz usta.

Pošto ovi proizvodi, za razliku od cigareta, u organizam kontinuirano oslobađaju nisku dozu nikotina, time:

- smanjuju ovisnost organizma o nikotinu u cigaretama.
- smanjuju simptome kod odvikavanja, npr. želju za cigaretom, nesanicu, slabu koncentraciju i napetost.

Flaster

Nikotinski flaster oslobađa nikotin, koji organizam prima kroz kožu. Flaster djeluje tako da nadomjesti količinu nikotina koju obično udišete cigaretama.

- Ako pušite preko 10 cigareta na dan, počnite s najjačim flasterom –flaster od 15mg/16 sati, ili od 21mg/24 sata.
- Ako pušite manje od 10 cigareta na dan, ili ste teški manje od 45kg, počnite sa flasterom od 14mg/24 ili od 10mg/16sati.
- Nošenje flastera za 16 sati dnevno je jednako efikasno kao nošenje flastera za 24 sata dnevno.
- Nošenje flastera 8 tjedana je jednako efikasno kao i duže nošenje i nema dokaza da je postepeno smanjivanje doze bolje nego jednostavno prestati koristiti flaster.
- Nikotinski flasteri se ne bi trebali koristiti duže od 3 mjeseca.

Da bi nikotinski flasteri bili efikasni i pomogli vam da prestanete pušiti, morate ih pravilno koristiti.

1. Stavljajte po jedan flaster na dan.
2. Nalijepite ga ujutro, na čistu, suhu, glatku kožu na nadlaktici.
3. Svakog dana flaster nalijepite na drugo mjesto, da izbjegnute osip.

Žvakača guma

- Nikotinska guma se NE žvače kao obična žvakača guma, nego se koristi kao flaster u ustima.
- Prema medicinskim smjernicama, preporučuje se da gumu koristite svakih 1-2 sata tokom dana, u trajanju od 1-3 mjeseca.
- Postoji nikotinska guma za žvakanje jačine 2mg i od 4mg. Jačina od 4mg se obično preporuča ako pušite 20 ili više cigareta dnevno.
- Preporučuje se dnevno najviše 20 komada od 2mg ili 10 komada od 4mg.
- Gumu koristite redovno, na primjer po 1 komad na sat, na sljedeći način:
 1. Prožvačite 3-4 puta, dok ne osjetite peckanje.
 2. Smjestite ju između obraza i zubnog mesa.
 3. Povremeno mičite gumu po ustima i prožvačite dva ili tri puta.
 4. Ne biste smjeli uzimati jelo ni piće osim vode tokom žvakanja.
 5. Bacite gumu nakon 30 minuta.

Pastila

Ovo pomagalo djeluje na isti način kao i nikotinska guma za žvakanje; nikotin se apsorbira u krvotok preko sluznice u ustima. Pošto se pastila koristi dok se sasvim ne rastopi, u krvotok može ući 25% nikotina više nego preko slične doze u žvakačoj gumi. To znači da ovo pomagalo može efikasnije ublažiti simptome odvikavanja od pušenja. Pastile se proizvode u dvije jačine.

Ako prvu cigaretu u danu obično popušite:

- U roku od 30 minuta nakon buđenja – uzmite jačinu od 4mg.

- Kasnije od toga – uzmite jačinu od 2mg.

1. Uvijek uzmite samo po jednu pastilu.

2. Nemojte uzeti više od 15 pastila na dan.

3. Pastilu treba s vremena na vrijeme prevrtati po ustima.

4. Koristiti dok se potpuno ne rastopi (za to treba 20-30 minuta).

5. Nemojte ništa jesti ni piti dok koristite pastilu.

6. Tokom 6 tjedana, uzimajte po jednu pastilu svakih 1-2 sata.

7. Sljedeća 3 tjedna, uzimajte po jednu pastilu svaka 2-4 sata.

Tableta pod jezik

Slično kao s pastilama, dok se tableta rastapa, nikotin se oslobađa i apsorbira preko sluznice u ustima. Nivo dobivenog nikotina je sličan dozi koju dobijete iz žvakače gume od 2mg. Tablete pod jezik su korisne za situacije kad bi bilo nepristojno žvakati gumu.

Savjeti

1. Tableta se stavi pod jezik i oslobađa nikotin dok se rastapa.

2. Tableta se ne smije progutati ili žvakati.

3. Smijete piti dok se tableta rastapa.

4. Pušači koji puše manje od 20 cigareta dnevno bi trebali uzimati po jednu tabletu na sat (8-12 tableta na dan).

5. Pušači koji puše više od toga bi trebali uzimati po dvije tablete na sat (16-24 tableta na dan).

6. Kompletnu dozu tableta treba uzimati 3 mjeseca, a nakon toga postepeno smanjiti do nule.

7. Tablete pod jezik se ne bi trebale koristiti duže od 12 mjeseci.

Inhalator

Ovo pomagalo se sastoji od plastičnog dijela koji se stavi u usta i spremnika u kojem se nalazi 10mg nikotina. Može biti korisno osobama kojima nedostaje kretnja primicanja ruke ustima kao kod pušenja.

Proizvođači preporučuju sljedeći program za korištenje:

- 6-12 spremnika na dan tokom 12 tjedana.
- 3-6 na dan tokom 2 tjedana.
- 1-3 na dan tokom 2 tjedana.
- ne preporučuje se korištenje inhalatora duže od 6 mjeseci.
- inhalator nalikuje na cigaretu, a nikotin se udiše na usta.
- ako se intenzivno koristi s kontinuiranim i dubokim udisajima, nakon 20 minuta se isprazni sav raspoloživi nikotin u spremniku.

Nuspojave

Neki pušači pobrkaju simptome odvikavanja od duhana i nuspojave nikotin zamjenske terapije.

Nuspojave mogu uključivati:

- napetost
- nemir
- nesanicu
- štucanje
- žgaravicu
- osip kože na mjestu nikotinskog flastera.

Nadamo se da su vam savjeti pomogli da ostavite cigarete i unaprijedite svoje zdravlje.

Medikus.hr

Stop pušenju!

Nedjelja, 12 Travanj 2009 17:55
