

► Farmaci di aiuto nello smettere di fumare



► Farmaci di aiuto nello smettere di fumare

Lei accende la prima sigaretta nella prima mezz'ora dopo il risveglio? Fuma più di 10-15 sigarette al giorno?

Se lei ha risposto «sì» ad una delle due domande, significa che lei è abbastanza dipendente dalla nicotina. Una terapia con farmaci potrebbe renderle più facile liberarsi del fumo. I medicinali attenuano i sintomi da disassuefazione, non sostituiscono però il cambiamento attivo delle abitudini col fumo. Le probabilità di riuscire sono notevolmente maggiori se lei, oltre ai farmaci, chiede una consulenza e un accompagnamento specialistico, ad es. dalla Linea Stop Tabacco o da un'altra associazione.

► **Farmaci a base di nicotina**

Benefici

Affrontare contemporaneamente la disassuefazione fisica e la modifica delle abitudini costituisce uno sforzo doppio, che, quando si smette di fumare, può costituire una pretesa eccessiva. Con farmaci a base di nicotina si possono attenuare i sintomi da disassuefazione.

Così durante questo periodo lei può concentrarsi su come modificare le abitudini della vita di ogni giorno ed imparare ad affrontare la quotidianità senza sigarette.

Occorre tempo per modificare le abitudini. Per questo i produttori consigliano di utilizzare i farmaci per un tempo sufficientemente lungo, circa otto settimane, meglio per tre mesi.

Efficacia

I farmaci a base di nicotina aumentano in modo significativo le possibilità di mantenersi liberi dal fumo, una volta smesso di fumare. Tali farmaci però debbono essere assunti con un dosaggio sufficientemente alto e per un periodo sufficientemente lungo, altrimenti attenuano il «craving» (bisogno) in modo insufficiente e non raggiungono l'effetto desiderato. Questi farmaci permettono di assumere nicotina in una forma non dannosa. A differenza del fumo di tabacco non contengono sostanze tossiche come catrame, gas irritanti, monossido di carbonio ecc. La dose di nicotina che viene assunta è inoltre inferiore a quella che si assume fumando e non induce alla dipendenza.

Reperibilità e costi

Per tutti questi prodotti non è richiesta prescrizione medica. Le Casse malati, nell'assicurazione di base, non se ne assumono i costi. Alcune però, nelle assicurazioni integrative, rimborsano in tutto e in parte le spese. Si informi sulle condizioni presso la sua assicurazione.

Forti fumatrici e fumatori

Se si fumano più di 20 sigarette al giorno o anche dopo una ricaduta può essere indicato combinare assieme un cerotto transdermico con un prodotto orale che agisce velocemente (gomma da masticare, compressa sublinguale o compressa da succhiare, inalatore o spray per uso orale).

Dipendenza, abuso, sovradosaggio

► Può scegliere fra vari prodotti a base di nicotina

Sostituto della nicotina	Efficacia	Modo d'uso	Vantaggi
Cerotto transdermico	L'apporto di nicotina attraverso la pelle attenua i sintomi di astinenza.	Cambiare ogni giorno la posizione in cui si applica il cerotto.	Facile utilizzo. Rilascio costante e automatico della nicotina.
Gomma da masticare alla nicotina*	L'assunzione veloce di nicotina attraverso la mucosa orale attenua i sintomi da astinenza.	È importante la tecnica da utilizzare: masticare per 20 -30 secondi. Poi lasciar riposare la gomma fra gengive e guance per un tempo uguale. Continuare a masticare lentamente in questo modo per 30 minuti con pause regolari.	Masticando si distrae, la bocca è occupata. Dosaggio individuale a seconda del bisogno.
Compresa da succhiare*	L'assunzione veloce di nicotina attraverso la mucosa orale attenua i sintomi da astinenza.	È importante la tecnica da utilizzare: succhiare per 20 -30 secondi. Poi lasciar riposare la compresa fra gengive e guance per un tempo uguale. Continuare a succhiare lentamente in questo modo con pause regolari.	Alternativa alla gomma da masticare. Adatta particolarmente a coloro che preferiscono la compresa alla gomma da masticare. Dosaggio flessibile.
Compresa sublinguale*	Piccola compresa che agisce in modo simile alla gomma da masticare e della compresa da succhiare L'assunzione veloce di nicotina attraverso la mucosa orale attenua i sintomi da astinenza.	La compresa viene posta sotto la lingua da dove rilascia la nicotina per 20 - 30 minuti e lentamente si scioglie.	Molto discreta. Adatta a fumatrici e fumatori da mediamente forti a forti.
Inalatore	L'assunzione veloce di nicotina attenua il bisogno di fumare.	L'inalatore è formato da un bocchino nel quale viene inserita una cartuccia. Attraverso il bocchino vengono aspirati nicotina e mentolo che vengono assorbiti dalla mucosa orale. Benché il prodotto si chiami «inalatore» il vapore non viene inalato.	Il bocchino simile alla sigaretta serve da sostituto per il gesto di prendere la sigaretta o aspirare dalla sigaretta.
Spray per uso orale	La nicotina viene assunta rapidamente e attenua in breve tempo il bisogno di fumare.	Quando si ha voglia di fumare, al posto della sigaretta spruzzare nella cavità orale il nebulizzato. La nicotina viene assimilata attraverso la mucosa della bocca. Durante l'uso, non inumidirsi le labbra, non inspirare. Per alcuni secondi dopo l'uso non deglutire.	Lo spray per uso orale può risultare più efficace di altri farmaci a base di nicotina.

*Non mangiare o bere 15 minuti prima, durante e 15 minuti dopo l'uso.

Il rischio di diventare dipendente da farmaci a base di nicotina è minimo. A differenza dei tabacchi i prodotti sostitutivi della nicotina portano difficilmente alla dipendenza. L'utilizzo di questi prodotti è molto meno rischioso del fumo, per cui prevalgono i benefici.

Anche il rischio di sovradosaggio nei fumatori è oltremodo scarso, perfino quando i medicinali vengono assunti in modo combinato (cerotto transdermico e farmaco a efficacia veloce) oppure contemporaneamente si fuma. La dose di nicotina assunta attraverso i farmaci a base di nicotina è inoltre notevolmente inferiore a quella assunta fumando.

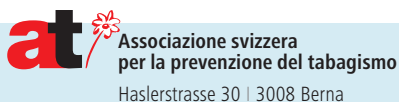
Gravidanza

Le donne incinte dovrebbero dapprima cercare di liberarsi del fumo senza medicinali. I rischi legati al fumo sono però molto più elevati dei rischi e degli effetti collaterali derivanti dai farmaci a base di nicotina. Per questo le donne incinte che non riescono a smettere di fumare senza aiuti possono ricorrere a medicinali a base di nicotina. Dovrebbero però assumere quelli ad efficacia più breve (gomme da masticare,

compresse sublinguali o compresse da succhiare, inalatore o spray per uso orale). Concordi con la sua ginecologa o il suo ginecologo come procedere.

► Altri medicinali

Per favorire la disassuefazione dei fumatori si utilizzano anche due medicinali che richiedono prescrizione medica: Zyban® (col principio attivo bupropione) e Champix® (a base di vareniclina). Entrambi hanno la caratteristica di abbassare il bisogno di fumare e mitigano i sintomi da astinenza da nicotina. Questi medicinali si possono ottenere solo dietro presentazione di ricetta medica e le casse malati, nell'assicurazione di base, se ne assumono i costi. Si informi presso il suo medico di base.



Altre informazioni e prospettive:

031 599 10 20 | info@at-schweiz.ch | www.at-schweiz.ch



Associazione Svizzera Non-Fumatori

Via Sonvico 11 | 6952 Canobbio
Telefono +41 (0)91 940 44 45

asn@nonfumatori.ch | www.nonfumatori.ch