

► İlaç yardımıyla
sigarayı
bırakabilirsiniz



► İlaç yardımıyla sigarayı bırakabilirsiniz

İlk sigaranızı uyandıktan yarım saat sonra mı içiyorsunuz? Günlük içtiğiniz sigara sayısı 15 den fazla mı?

Eğer bu iki soruya verdiğiniz cevap «evet» ise, büyük bir ihtimalle güçlü bağımlısınız. İlaç yardımı ile sigarayı bırakmanız kolaylaşır. İlaç yoksunluk belirtilerini hafifletir. Sigarayı başarıyla bırakmak için, ek olarak uzman kişilerden yardım alabilirsiniz, örneğin; Sigara Bırakma Hattı'nı veya başka bir danışmanlık kurumunu arayabilirsiniz.

► **Nikotin içeren ilaçlar**

Faydaları

Sigarayı bırakma esnasında zorluklar yaşanır. Fiziksel yoksunluk ve aynı zamanda alışkanlığın değişmesi zorlukları beraberinde getirir. Nikotin içeren ilaçlar sayesinde, yoksunluk belirtileri hafifler. Böylece, günlük yaşamınızdaki değişikliğe yoğunlaşabilir ve yaşamınızı sigarasız sürdürmeyi öğrenebilirsiniz. Alışkanlıklarınızı değiştirmeniz zaman alır. Bu nedenle ilaç üreticisi, ilacın uzun süre, yaklaşık sekiz hafta, ideal olarak üç ay kullanılmasını öneriyor.

Etki

Nikotin içeren ilaçlar, sigarayı bıraktıktan sonra, tekrar sigara içmeme olasılığını oldukça artırır. Bunun için, yeteri kadar yüksek dozda alınması ve uzun süre kullanılması zorunludur. Aksi takdirde, etkisi azalır ve sigara içme arzusu engellenemez. Bu ilaçlar nikotinin zararsız bir biçimde alınmasını sağlar. Sigarada olduğu gibi zararlı maddeler, katran, tahriş edici gaz ve karbonmonoksit bulunmaz. İçindeki nikotin miktarda az olduğu için bağımlılığı teşvik etmez.

Nasıl temin edilir ve ücret

Tüm ürünler reçetesiz satın alınabilir. Temel sağlık sigortası ücreti üstlenemez. Fakat bazı sigortalar, tamamlayıcı sigorta kapsamında ücretin bir kısmını veya hepsini öder. Sağlık sigortanızdan bu konuda bilgi alın.

Güçlü bağımlılar

Günde 20 den fazla sigara içenler ve sigarayı bıraktıktan sonra tekrar başlayanlar nikotin içeren ürünleri kombine edebilirler. Nikotin bandı ve kısa sürede etki yapan ürünlerden biri (Nikotin sakızı, dil altı tableti, emme hapı, inhalatör veya ağız spreyi) birlikte kullanılabilir.

► Nikotin içeren çeşitli ürünler mevcuttur

Nikotin ürünleri	Etkisi	Kullanımı	Faydaları
Nikotin bandı	Deri üzerinden verilen nikotin, nikotin yoksunluğunu azaltır.	Band hergün farklı yerlere yapıştırılır.	Kullanımı basittir ve düzenli ve otomatik olarak nikotin verir.
Nikotin sakızı*	Ağızda hızla emilen nikotin, yoksunluk belirtilerini azaltır.	Önemli olan çiğneme tekniği: 20-30 saniye çiğneyin, sonra yanak ve diş eti arasında bekletin. Bu şekilde, belirli aralıklara 30 dakika boyunca çiğneyin.	Sakızı çiğnerken ağzınız meşgul olur ve oyalanırsınız. Dozu, ihtiyacınıza göre ayarlayabilirsiniz.
Emme hapsi*	Ağızda hızla emilen nikotin yoksunluk belirtilerini azaltır.	Önemli olan kullanma tekniği: 20-30 saniye emin, sonra yanak ve diş eti arasında bekletin. Bu şekilde, belirli aralıklarla 30 dakika boyunca emeyin.	Sakız kullanmak isteyenler için bir alternatiftir. Dozunu ihtiyacınıza göre ayarlayabilirsiniz.
Dil altı tableti*	Küçük tablet, nikotin sakızı ve emme hapsine benzer. Ağızda hızla emilen nikotin yoksunluk belirtilerini azaltır.	Tablet dil altına yerleştirilir, 20-30 dakika içerisinde yavaş yavaş erir ve nikotin ağızda emilir.	Çok yönlü. Güçlü ve orta derecede bağımlılar için uygundur.
Nikotin inhalatör	Nikotinin hızlı emilmesiyle, sigara içme arzusu azalır.	Nikotin inhalatör, ağızlığın içine yerleştirilen kartuşdan oluşur. Ağızlıktan, nikotin ve mentol solunur ve ağızda emilir. Ürünün adının inhalatör olmasına rağmen, buhar solunmaz.	Nikotin inhalatör sigara ağızlığına benzediği için sigara ile ilgili el ve ağız alışkanlığının yerini doldurması açısından yararlı olabilir.
Ağız spreyi	Nikotinin hızlı emilmesiyle, sigara içme arzusu azalır.	Sigara içmek istendiğinde, bir sigara yakma yerine ağıza sprey sıkılır. Nikotinin ağızda hızlı emilir. Spreyi kullanırken dudaklarınızı ıslatmayın, soluk almayın. Kullandıktan birkaç saniye sonra yutmayın.	Ağız spreyi diğer nikotin içeren ilaçlardan daha etkili olabilir.

* Kullanmadan 15 dakika önce, kullanırken ve kullandıktan 15 dakika sonra hiçbir şey yemeyin ve içmeyin.

Bağımlılık, kötüye kullanma, doz aşımı

Nikotin içeren ilaçlara bağımlı olma rizikosu çok azdır. Nikotin içeren ürünler, tütün ürünlerinin aksine bağımlılık yapmaz. Bu tür ürünlerin kullanımı sigaraya göre daha az risikodur ve yararları daha fazladır. İlaçlar başka bir ürünle (nikotin bandı ve çabuk etki yapan bir ürün) kombine edilse veya bu ürünler kullanılırken sigara içilse bile doz aşımı ihtimali azdır. Nikotin içeren ürünlerden alınan nikotin miktarı, sigaradan alınan nikotin miktarından daha düşüktür.


Hamilelik

Hamile kadınlar, ilk olarak, nikotin içeren ilaç kullanmadan sigarayı bırakmayı denemelidirler. Ancak, sigara içmenin verdiği zararlar, nikotin içeren ilaçların yan etkilerinden daha fazladır. Bu nedenle, nikotin içeren ürünleri kullanmadan sigara bırakmayı başaramayan hamile kadınlar, nikotin içeren ürünler kullanabilirler. Ancak bu ürünlerin (nikotin sakızı, dil altı tableti, emme hâpı, inhalatör, ağız spreyi) kısa süre kullanılması gerekir. Bunların nasıl kullanılacağına kadın doktoruyla konuşulması gerekir.

► Diğer ilaçlar

Sigarayı bırakmak için reçete ile verilen iki ilaç Zyban® (Bupropion maddesi içeren) ve Champix® (Vareniclin maddesi içeren) kullanılabilir. Her iki ilaç sigara içme arzusunu azaltır ve nikotin eksikliği belirtilerini hafifletir. İlaçlar doktor reçetesi ile alınabilir ve temel sağlık sigortası kapsamında ödenir. Aile doktorunuzdan bu konuda bilgi alın.



at  **Arbeitsgemeinschaft
Tabakprävention Schweiz**
Haslerstrasse 30 | 3008 Bern

Ek bilgi ve broşürler için:

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