

كيفية استخدام أدوية علاج إدمان التبغ

دليل جيب



هناك سبعة أدوية لعلاج إدمان التبغ، منها قرصان لا يحتويان على النيكوتين، وهما البوبرينورفين إس آر (Zyban أو Wellbutrin) والفارينيكلين (Chantix)، وخمسة أنواع من العلاج ببدائل النيكوتين (nicotine replacement therapy, NRT) – اللاصقة والعلكة والمستحلب وجهاز الاستنشاق وبخاخ الأنف.

سواء كان هدفك هو التحكم في الرغبة الشديدة في النيكوتين، أو التقليل منه أو الإقلاع عنه، يمكنك استخدام NRT بأمان، حتى وإن واصلت استخدام منتجات التبغ في نفس الوقت. ومن الآمن أيضًا استخدام NRT مع أدوية أخرى. يشمل هذا الدليل تعليمات حول كيفية استخدام جميع أشكال NRT الخمسة، وبعض الإيجابيات والسلبيات والنصائح اللازمة لاستخدام جميع أدوية علاج إدمان التبغ السبعة.

جدول المحتويات

1 العلاج ببدائل النيكوتين NRT

- اللاصقة
- العلكة
- المستحلب
- جهاز الاستنشاق
- بخاخ الأنف

2 الأدوية التي لا تحتوي على النيكوتين

- Chantix
- Zyban

3 أسئلة شائعة

1. العلاج ببدائل النيكوتين

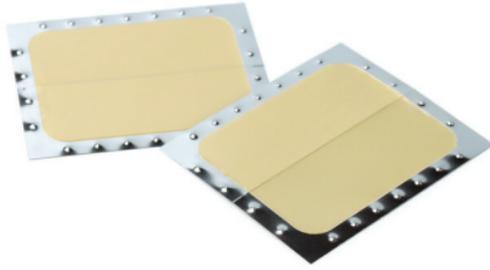
اللاصقة

التعليمات

- قم بإزالة اللاصقة من عبوتها ثم انزع الغلاف الواقي الذي يحميها. وتجنب لمس الجانب اللاصق (حيث يوجد النيكوتين).
- ضع الجانب اللاصق للاصقة على منطقة من الجلد نظيفة وجافة وخالية من الشعر، فوق الخصر وتحت الرقبة (على سبيل المثال، الجزء العلوي من ذراعك أو الجزء العلوي من الظهر أو مقدمة الكتف، ولكن ليس تحت الإبط). وتجنب وضع اللاصقة على أي جلد قد يكون مقطوعًا أو متهيئًا. قم بتسوية الرقعة والضغط عليها برفق للتأكد من التصاقها.
- تأكد من غسل يديك بعد وضع اللاصقة لتجنب نقل النيكوتين من أصابعك إلى عينيك أو أنفك.
- غيّر اللاصقة كل 24 ساعة. ضع كل لاصقة جديدة على منطقة جديدة من الجلد لتجنب تهيجه.
- عند التخلص من اللاصقة، قم بطي الجوانب اللاصقة معًا ثم ضعها في سلة المهملات بعيدًا عن الحيوانات الأليفة والأطفال.

إرشادات إضافية

- إذا واجهت أعراضًا جانبية، مثل الأحلام الحية أو صعوبة النوم، فيمكنك محاولة إزالة اللاصقة قبل ساعة أو ساعتين من النوم. وتحدث دائمًا إلى مقدم الرعاية الصحية عن الأعراض الجانبية.
- إذا كنت تدخن 10 سجائر أو أقل يوميًا، فابدأ بلاصقة 14 مليغرامًا (مغم). وإذا كنت تدخن 11 سيجارة أو أكثر يوميًا، فابدأ بلاصقة 21 مغم.



السلبيات

- وضع الرقعة طوال الليل قد يجعل بعض الأشخاص يرون أحلامًا حية أو يعانون من اضطرابات في النوم.

الإيجابيات

- تتوافر بتركيز 21 أو 14 أو 7 مغم لتناسب مع كمية النيكوتين التي يمتصها جسمك من التدخين.
- توفر جرعة ثابتة من النيكوتين على مدار 24 ساعة مما يساعد على تقليل الرغبة في التدخين.
- من الآمن استخدامها مع الأشكال الأخرى قصيرة المفعول من NRT (المستحلب أو البخاخ أو العلكة أو جهاز الاستنشاق) لمواجهة أي دافع للتدخين.
- يسهل التبديل إلى لاصقة بجرعة أقل تركيزًا إذا كنت تريد محاولة التقليل التدريجي من استخدام النيكوتين.



1. العلاج ببدائل النيكوتين

العلكة

التعليمات

- تجنب تناول الطعام أو الشراب لمدة تصل إلى 15 دقيقة قبل استخدام العلكة وأثناء استخدامها.
- أخرج قطعة من العلكة من العبوة ثم ضعها في فمك.
- من المهم ألا تمضغها مثل العلكة العادية! ابدأ بمضغ قطعة العلكة بلطف حتى تصبح لينّة. ستشعر بوخز طفيف أو مذاق أو نكهة الفلفل. ثم ضع (أو "ثبّت") علكة النيكوتين بين خدك ولثتك واركها حتى يتلاشى الشعور بالوخز بعد بضع دقائق.
- امضغ العلكة حتى تشعر بالوخز مرة أخرى (المضغ يطلق النيكوتين من العلكة)، ثم "ثبّتها" في مكان جديد بين خدك ولثتك حتى يتلاشى الشعور بالوخز مرة أخرى.
- كرّر هذه العملية لمدة 30 دقيقة تقريبًا حتى تمضغ وتطلق كل كمية النيكوتين الموجودة في العلكة وإلى أن تلاحظ اختفاء النكهة في العلكة أو اختفاء الشعور بالوخز.

إرشادات إضافية

- قد يؤدي مضغ علكة النيكوتين بنفس طريقة مضغ العلكة العادية إلى وصول النيكوتين إلى معدتك بدلًا من امتصاص جسمك له للسيطرة على أعراض الانسحاب. استخدم طريقة المضغ و "ثببت العلكة" لزيادة فعاليتها إلى أقصى حد.
- إذا كنت تدخن سيجارتك الأولى عادةً في وقت لاحق من اليوم، فجرّب علكة 2 مغم. وإذا كنت تدخن سيجارتك الأولى في اليوم خلال 30 دقيقة من الاستيقاظ، فجرّب علكة 4 مغم.



السلبات

- لا يمكن مضغها مثل العلكة العادية، كما أن ابتلاعها أو ابتلاع كمية كبيرة من اللعاب قد يؤدي إلى الغثيان أو الفواق.
- قد تلتصق بتركيبات الأسنان.

الإيجابيات

- توفر جرعة سريعة من النيكوتين إما 2 أو 4 مغم والتي يمكن أن تساعد في السيطرة على أي رغبة في استخدام التبغ.
- يسمح المضغ الخفيف و "تثبيت العلكة" بين اللثة والخد بجرعة خفيفة من النيكوتين في أي موقف.
- تتوفر بنكهات جديدة، مثل النعناع والنعناع البري والقرفة والفواكه.
- متوفرة بدون وصفة طبية.

1. العلاج ببدائل النيكوتين

المستحلب

التعليمات

- تجنب تناول الطعام أو الشراب لمدة تصل إلى 15 دقيقة قبل استخدام المستحلب وأثناء استخدامه.
- أخرج المستحلب من العبوة ثم ضعه في فمك.
- اتركه يذوب ببطء كما تفعل مع أقراص السعال أو الحلوى الصلبة. وتجنب قضم أو مضغ المستحلب.

إرشادات إضافية

- قد يؤدي مضغ قرص النيكوتين وابتلاعه إلى وصول النيكوتين إلى معدتك بدلاً من امتصاص جسمك له.
- إذا كنت تدخن سيجارتك الأولى عادةً في وقت لاحق من اليوم، فجرّب مستحلب 2 مغم. وإذا كنت تدخن سيجارتك الأولى في اليوم خلال 30 دقيقة من الاستيقاظ، فجرّب مستحلب 4 مغم.



السلبيات

- قد تشمل الأعراض الجانبية الغثيان أو الفواق، خاصةً إذا قمت بمضغه أو ابتلاع قطع كبيرة منه.

الإيجابيات

- يوفر جرعة سريعة من النيكوتين إما 2 أو 4 مغم والتي يمكن أن تساعد في السيطرة على أي رغبة في استخدام التبغ.
- سهل ويُستخدم في سرية في أي موقف.
- يمكن استخدامه مع تركيبات الأسنان.
- يتوفر بنكهات جديدة، مثل النعناع والنعناع البري والقرفة والفواكه.
- متوفر بدون وصفة طبية.

1. العلاج بدائل النيكوتين

جهاز الاستنشاق

التعليمات

- اسحب أنفاسًا بسيطةً أو نفثات من جهاز الاستنشاق حتى تشعر بوخز النيكوتين في فمك وحلقك. استنشق ما يكفي لإدخال النيكوتين إلى فمك، لكن لا تستنشق حتى يصل إلى رئتيك.
- سيؤدي النفث في جهاز الاستنشاق لمدة 20 دقيقة تقريبًا إلى استهلاك خرطوشة واحدة.
- افصل مبسم الفم عن جهاز الاستنشاق عن طريق محاذاة العلامات وفصلها عن بعضها.
- أخرج خرطوشة النيكوتين من العبوة ثم ضعها في جهاز الاستنشاق. ادفع الخرطوشة داخل جهاز الاستنشاق حتى تكسر الرقاقة بفرقة بسيطة.
- قم بمحاذاة العلامات الموجودة على جهاز الاستنشاق وقطعة الفم وادفعها معًا حتى يتم تثبيتها.

إرشادات إضافية

- تخلص من الخراطيش المستعملة. وتجنب إعادة استخدامها.
- اغسل مبسم الفم بانتظام بالماء والصابون.



السلبات

- غير متوفر إلا بوصفة طبية من مقدم الرعاية الصحية.
- قد يسبب بعض التهيج في الفم أو الحلق.

الإيجابيات

- حركة اليد إلى الفم مألوفة بالنسبة للمدخنين.
- يمكنك سحب عدد كبير أو قليل من النفثات حسب الحاجة للسيطرة على أي رغبة في تعاطي التبغ.

1. العلاج بدائل النيكوتين

بخاخ الأنف

التعليمات

- انزع الغطاء.
- جهّز البخاخ بالضغط على المضخة عدة مرات قبل الاستخدام للتأكد من عمل المضخة والبخاخ.
- أدخل طرف فوهة البخاخ برفق في إحدى فتحات الأنف، مع توجيهها نحو الجزء الخلفي من الممرات الأنفية. اضغط بقوة على المضخة أثناء الشهيق من خلال أنفك.
- قم بالتبديل بين فتحتي الأنف وكرّر العملية.

إرشادات إضافية

- استخدم البخاخ عندما تشعر بالرغبة في التدخين.



السلبات

- غير متوفر إلا بوصفة طبية من مقدم الرعاية الصحية.
- قد يسبب دموع العينين أو بعض التهيج في الجيوب الأنفية أو الحلق.

الإيجابيات

- يعمل بخاخ الأنف بشكل أسرع من علكة النيكوتين أو المستحلب أو جهاز الاستنشاق للمساعدة في التغلب على الرغبة الشديدة في التدخين.

2. الأدوية التي لا تحتوي على النيكوتين

Chantix أو Varenicline

التعليمات

- تناول قرص العلاج مع الطعام والماء حسب توجيهات مقدم الرعاية الصحية.

إرشادات إضافية

- تناول العلاج لمدة تصل إلى 12 أسبوعًا، ثم استشر مقدم الرعاية الصحية للحصول على إرشادات بشأن استخدامه لفترة أخرى.

السلبيات

- لا يُنصح عادةً باستخدام NRT أثناء تناول Chantix، حيث قد تقل فعاليتها عند تناولهما معًا.
- غير متوفر إلا بوصفة طبية من مقدم الرعاية الصحية.

الإيجابيات

- مصمم خصيصًا لعلاج إدمان النيكوتين.
- فعال مع العديد من الأشخاص دون الحاجة إلى تناول أدوية متعددة.
- تتوفر خيارات جرعات مختلفة، بما يشمل الخيار الذي تقوم فيه بتقليل معدل تدخينك ببطء بمرور الوقت، أثناء تناول الدواء.

2. الأدوية التي لا تحتوي على النيكوتين

البوبرينورفين إس آر أو Zyban/Wellbutrin

التعليمات

- تناول العلاج مع الطعام حسب توجيهات مقدم الرعاية الصحية.

إرشادات إضافية

- تناول الأقراص في وقت مبكر من اليوم قدر الإمكان لتجنب الشعور بالأرق.

السلبيات

- غير متوفر إلا بوصفة طبية من مقدم الرعاية الصحية.
- قد يسبب الشعور بالأرق.

الإيجابيات

- يمكن استخدامه مع أي شكل من أشكال NRT.
- قد يكون مفيداً خاصةً مع الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب.

3. أسئلة شائعة

هل يمكنني استخدام أكثر من نوع واحد من NRT في نفس الوقت؟

نعم. في الواقع، قد يكون من المفيد استخدام NRT قصير المفعول (العلكة أو جهاز الاستنشاق) للسيطرة على الرغبة الشديدة الفورية في التدخين مع استخدام NRT طويل المفعول (اللاصقة)، والذي يوفر جرعة ثابتة من النيكوتين على مدار 24 ساعة.

هل يمكنني استخدام NRT حتى وإن كنت لا أزال أستخدم التبغ؟

نعم. لا توجد مخاوف كبيرة تتعلق بالسلامة مرتبطة باستخدام NRT مع المنتجات الأخرى التي تحتوي على النيكوتين، مثل السجائر.

هل يمكن أن أصبح مدمناً لـ NRT؟

هناك احتمالية للاعتماد على أشكال NRT قصيرة المفعول، ولكن هذه الخطورة منخفضة للغاية لأن في هذه الحالة يمتص الجسم النيكوتين بمعدل أبطأ من امتصاصه في حالة من التدخين. وكذلك NRT **لا يحتوي** على جميع المواد الكيميائية الضارة والمسببة للسرطان التي يتم إطلاقها أثناء التدخين.

هل هناك أي أدوية يمكنني تناولها ولا تحتوي على النيكوتين؟

نعم. Chantix و Zyban هما دواءان يُستخدمان لمعالجة تعاطي التبغ ولا يحتويان على النيكوتين وقد ثبتت فعاليتهما القوية.

لا زلت أشعر برغبة شديدة في تعاطي التبغ أو السجائر على الرغم من أنني أستخدم NRT. هل أستخدم NRT بشكل صحيح؟

إذا كنت تستخدم NRT وفقًا للتوجيهات ولا تزال لديك رغبة شديدة في النيكوتين، فتحدث إلى مقدم الرعاية الصحية بشأن زيادة جرعتك أو استخدام أكثر من شكل واحد من أشكال NRT للسيطرة على أعراض انسحاب النيكوتين.

في بعض الأحيان، يذكر الأشخاص أنهم "يفتقرون" الأنشطة المرتبطة غالبًا باستخدام التبغ، مثل تناول القهوة. ويمكنك بدلًا من ذلك أخذ بضع دقائق للاسترخاء أو التواصل مع الأصدقاء أو ابتكار روتين جديد لتلك المواقف. تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية بشأن كيف يمكن أن تساعدك الاستشارة في الحصول على الدعم والتشجيع الذي تحتاجه للبقاء على المسار الصحيح وتحقيق أهدافك المتعلقة بتعاطي التبغ.

كيف أعرف إذا كنت أتناول كمية كبيرة أو قليلة للغاية من النيكوتين؟

إذا كنت تتناول كمية كبيرة للغاية من النيكوتين، فقد تعاني من سرعة ضربات القلب أو الصداع أو اضطراب المعدة أو الشعور بالدوار أو الغثيان. وإذا ظهرت عليك هذه الأعراض، فتوقف أو قلل مقدار NRT الذي تستخدمه وتحديث إلى مقدم الرعاية الصحية. وعادةً ما يؤدي تعديل العلاج وضبطه إلى التخلص من هذه الأعراض.

إذا كنت تحصل على كمية قليلة للغاية من النيكوتين، فقد تشعر بالقلق أو الانفعال أو تجد صعوبة في التركيز أو تعاني من الأرق أو تشعر برغبة شديدة في تناول النيكوتين أو زيادة الشهية. تحدّث إلى مقدم الرعاية الصحية بشأن زيادة جرعتك.

هل السجائر الإلكترونية نوع من أنواع NRT؟

لا، لم تعتمد إدارة الغذاء والدواء (Food and Drug Administration, FDA) السجائر الإلكترونية لمساعدة الأشخاص على الإقلاع عن التدخين. ولا تعمل FDA على مراقبة أو اختبار مكونات السجائر الإلكترونية بدقة كما تفعل مع الأدوية. لذلك، قد تختلف المواد الكيميائية الموجودة في السوائل الإلكترونية، بما فيها محتوى النيكوتين، اختلافًا كبيرًا. ولا نعرف الآثار طويلة المدى لاستخدام السجائر الإلكترونية، لكننا نعلم أنها قد تطلق مواد كيميائية ضارة أثناء استخدامها.

لمعرفة المزيد من المعلومات عن كيفية
الحصول على علاج إدمان التبغ وتلقي
الدعم، تفضّل بزيارة nyc.gov/health
وابحث عن **“Be Free With NRT”**
**(تمتع بالحرية مع العلاج ببدائل
النيكوتين NRT).**

