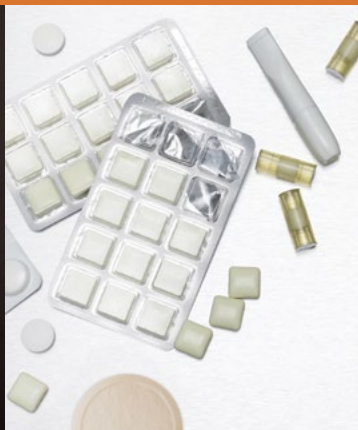


# Kijan pou Sèvi ak Medikaman pou Tretman Depandans a Tabak yo

Yon Gid Pratik



Gen sèt medikaman pou tretman depandans a tabak, ki se de (2) pilil san nikotin, bipwopyon SR (Zyban oswa Wellbutrin) ak vareniklin (Chantix), ak senk kalite terapi ranplasman nikotin (nicotine replacement therapy, NRT) — patch la, chiklèt la, pasti a, ponp la ak vaporizatè nen an.

Ke objektif ou se jere anvè nikotin, ke se redui, ke se kite, ou ka sèvi ak NRT san danje, menm si ou kontinye sèvi ak pwodwi ki gen tabak anmenmtan. Ou ka sèvi ak NRT san danje ansanm ak lòt medikaman tou. Gid pratik sa a gen enstriksyon sou kijan pou sèvi ak toulè senk fòm NRT yo, epi kèk avantaj ak enkonvènyan toulè sèt medikaman pou tretman depandans a tabak yo, ak ti konsèy pou itilizasyon yo.

# Tab de Matyè

## 1 Terapi ransplasman nikotin (NRT)

---

- Patch
- Chiklèt
- Pasti
- Ponp
- Vaporizatè Nen

## 2 Medikaman san nikotin

---

- Chantix
- Zyban

## 3 Kesyon Moun Poze Souvan

---

# 1. Terapi Ranplasman Nikotin

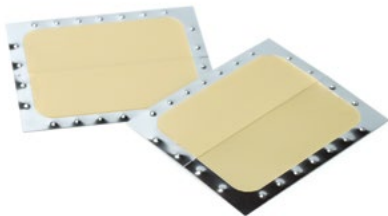
## Patch

### Enstriksyon

- Wete patch la nan pake li epi dekole kouch pwoteksyon an. Evite manyen bò ki kole a (se la nikotin nan ye).
- Depoze bò ki kole nan patch la sou yon zòn po a ki pwòp, sèch ak san pwal, pi wo tay ou ak pi ba kou w (paregzanp, anwo bra ou, anwo do ou oswa devan zepòl ou, men pa sou anababra ou). Evite po ki ka koupe oswa irite. Plati epi lise patch la pou li ka kole.
- Pa bliye lave men ou lè ou fin manyen patch la pou evite transfere nikotin soti nan dwèt ou ale nan je ou oswa nan nen ou.
- Chanje patch la chak 24 èdtan. Mete chak nouvo patch sou yon lòt zòn po a pou evite iritasyon.
- Lè w ap jete patch la, pliye bò ki kole yo ansanm epi mete li nan fatra lwen bèt kay ak timoun.

### Plis Konsèy Toujou

- Si ou gen efè segondè, tankou rèv frapan oswa pwoblèm dòmi, ou ka eseye wete patch la inèdtan a dezèdtan anvan w al kouch. Toujou pale ak pwofesyonèl swen sante ou de efè segondè yo.
- Si ou fimen 10 sigarèt pou pipils pa jou, kòmanse avèk patch 14 miligram (mg) nan. Si ou fimen 11 sigarèt pou pi piti pa jou, kòmanse avèk patch 21 mg nan.

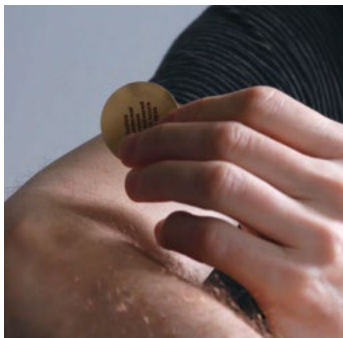


## Avantaj

- Li vini an 21, 14, oswa 7 mg pou ale avèk kantite nikotin ou t ap pran an si ou t ap fimen.
- Li pote yon dòz konstan nikotin sou yon peryòd 24 èdtan ki ede redui tout anv fimen.
- Pa gen danje pou li sèvi ansanm ak lòt fòm NRT a aksyon rapid (pasti, vaporizatè, chiklèt oswa ponp) pou kontrekare tout anv fimen.
- Li fasil pou pase a yon patch ki gen dòz pi fèb si ou vle eseye redui konsomasyon nikotin ou.

## Enkonvènyan

- Lè yo mete patch la lannuit sa bay kèk moun rèv frapan oswa sa deranje somèy yo.



# 1. Terapi Ranplasman Nikotin

## Chiklèt

### Enstriksyon

- Evite manje ak bwè nan 15 minit ki vini anvan ou pran chiklèt la epi pandan li nan bouch ou.
- Wete yon mòso chiklèt nan pake a epi mete li nan bouch ou.
- Li enpòtan pou w pa moulen li menm jan ak chiklèt nòmal! Kòmanse pa moulen chiklèt la dousman jiskaske li ramoli. W ap ka santi yon ti sansasyon pikotman oswa yon gou pwav. Apre sa kenbe (oswa “pakin”) chiklèt nikotin lan nan mitan bò figi ou ak jansiv ou epi kite li la jiskaske pikotman an ale apre kèk minit.
- Moulen chiklèt la jiskaske ou santi pikotman an ankò (lè ou moulen li sa libere nikotin nan), epi apre sa “pakin” li yon lòt kote nan mitan bò figi ou ak jansiv ou jiskaske pikotman an ale ankò.
- Rekòmanse pwosesis sa a pandan apeprè 30 minit jiskaske ou fin moulen ak libere tout nikotin ki nan chiklèt la epi ou pa ka pran gou a oswa santi pikotman an ankò.

### Plis Konsèy Toujou

- **Si ou moulen chiklèt nikotin nan menm jan ou ta fè ak chiklèt nòmal sa gen dwa fè nikotin nan ateri nan lestonmak ou olye pou li absòbe nan sistèm ou pou jere mank la. Sèvi ak metòd moulen epi "pakin" nan pou maksimize rezilta li yo.**
- **Si ou nòmalman fimen premye sigarèt ou pi ta nan jounen an, eseye chiklèt 2 mg nan. Si ou nòmalman fimen premye sigarèt ou pou jounen an dis 30 minit apre ou leve, eseye chiklèt 4 mg nan.**



## Avantaj

- Li pote yon dòz nikotin rapid an 2 oswa 4 mg ki ka ede kontwole tout anv tabak.
- Yon ti moulen ak “pakin” nan mitan jansiv ou ak bò figi ou ap pèmèt yon ti dòz nikotin nan nenpòt sitiyasyon.
- Nouvo gou, tankou mant, tibonm, kannèl ak fwi.
- Li disponib san òdonans.

## Enkonvènyan

- Ou pa ka moulen li menm jan ak chiklèt nòmàl, epi si ou vale chiklèt la oswa anpil saliv sa ka ba ou kè plen oswa òkèt.
- Li ka kole nan travay dantè.

# 1. Terapi Ranplasman Nikotin

## Pasti

### Enstriksyon

- Evite manje ak bwè nan 15 minit ki vini anvan ou pran pasti a epi pandan li nan bouch ou.
- Wete pasti a nan pake a epi mete li nan bouch ou.
- Kite li fonn dousman jan ou ta fè avèk yon grenn tous oswa yon sirèt. Pa ni mòde ni moulen pasti a.

### Plis Konsèy Toujou

---

- **Si ou moulen epi vale pasti nikotin nan sa gen dwa fè nikotin nan ateri nan lestonmak ou olye pou li absòbe nan sistèm ou.**
- **Si ou nòmalman fimen premye sigarèt ou pi ta nan jounen an, eseye pasti 2 mg nan. Si ou nòmalman fimen premye sigarèt ou pou jounen an disi 30 minit apre ou leve, eseye pasti 4 mg nan.**





## Avantaj

- Li pote yon dòz nikotin rapid an 2 oswa 4 mg ki ka ede kontwole tout anvè pran tabak.
- Li fasil pou itilize nan nenpòt sitiyou san pèsòn pa wè.
- Ou ka sèvi avèk li menm si ou gen travay dantè.
- Nouvo gou, tankou mant, tibonm, kannèl ak fwi.
- Li disponib san òdonans.

## Enkonvènyan

- Pami efè segondè yo gen kè plen oswa òkèt, sitou si ou moulèn li oswa vale gwo mòso.

# 1. Terapi Ranplasman Nikotin

## Ponp

### Enstriksyon

- Aliyen mak yo epi rale pyès ki pou ale nan bouch la ak ponp la pou separe yo.
- Wete yon katouch nikotin nan bwat la epi mete li nan ponp la. Pouse katouch la nan ponp la jiskaske li pete papye aliminyòm nan avèk yon ti bwi.
- Aliyen mak ki sou ponp la ak sou pyès ki pou ale nan bouch la epi pouse yo ansanm jiskaske yo byen tache.
- Rale ti kou nan ponp la jiskaske ou santi pikotman nikotin lan nan bouch ou ak nan gòj ou. Rale egzakteman ase pou fè nikotin nan vin nan bouch ou, men pa rale nèt ale nan poumon ou.
- Lè ou rale nan ponp la pandan apeprè 20 minit sa ap fini yon katouch.

### Plis Konsèy Toujou

---

- **Jete katouch ki deja sèvi yo. Pa eseye sèvi avèk yo ankò.**
- **Lave pyès ki pou ale nan bouch la regilyèman avèk savon ak dlo.**



## Avantaj

- Moun ki fimèn abitye avèk mouvman men ale nan bouch la.
- Rale otan ti kou ou bezwen pou kontwole anvi tabak ou.

## Enkonvènyan

- Li disponib sèlman sou òdonans nan men pwofesyonèl swen sante ou.
- Li gen dwa lakòz iritasyon nan bouch oswa nan gòj.

# 1. Terapi Ranplasman Nikotin

---

## Vaporizatè Nen

### Enstriksyon

- Wete kapichon an.
- Pou prepare vaporizatè a peze ponp la detwa fwa anvan ou sèvi avè l pou verifiye ponp la ak vaporizatè a mache.
- Foure pwent tiyo a alèz nan yon twounen ou, pwente li nan direksyon fon nen ou. Peze ponp la fèm pandan w ap rale ak nen ou.
- Chanje twounen epi rekòmanse pwosesis la.

### Plis Konsèy Toujou

---

- Sèvi ak vaporizatè a lè ou anvè fimen.



## Avantaj

- Vaporizatè nen an mache pi vit pase ni chiklèt, ni pasti ni ponp nikotin pou ede ak anvè yo.

## Enkonvènyan

- Li disponib sèlman sou òdonans nan men pwofesyonèl swen sante ou.
- Li gen dwa fè je ou koule dlo oswa ba ou iritasyon sinis oswa gòj.

## 2. Medikaman San Nikotin

### Vareniklin oswa Chantix

#### Enstriksyon

- Pran pilil la ansanm avèk manje ak dlo dapre enstriksyon pwofesyonèl swen sante w la ba ou.

#### Plis Konsèy Toujou

- **Pran li pandan jiska 12 semèn, epi apre sa konsilte pwofesyonèl swen sante ou pou konsèy sou jan pou pran li apre sa.**

#### Avantaj

- Li fèt espesyalman pou trete depandans a nikotin.
- Li mache byen pou anpil moun san yo pa bezwen pran plizyè medikaman.
- Gen diferan opsyon dòz ki disponib, sa gen ladan l sa kote ou redui kantite ou fimen an dousman avèk letan, pandan w ap pran medikaman an.

#### Enkonvènyan

- Li nòmalman pa rekòmande pou w sèvi ak NRT pandan w ap pran Chantix, poutèt yo gen dwa pa mache byen ansanm.
- Li disponib sèlman sou òdonans nan men pwofesyonèl swen sante ou.

## 2. Medikaman San Nikotin

### Bipwopyon SR oswa Zyban/Wellbutrin

#### Enstriksyon

- Pran li ansanm ak manje epi dapre enstriksyon pwofesyonèl swen sante ou ba ou.

#### Plis Konsèy Toujou

- Pran pilil yo lepli bonè posib nan jounen an pou evite pa ka dòmi.

#### Avantaj

- Ou ka pran li ansanm ak nenpòt fòm NRT.
- Li gen dwa itil sitou pou moun ki fè depresyon.

#### Enkonvènyan

- Li disponib sèlman sou òdonans nan men pwofesyonèl swen sante ou.
- Li gen dwa fè ou pa ka dòmi.

### 3. Kesyon Moun Poze Souvan

#### Èske mwen ka sèvi ak plis pase yon kalite NRT alafwa?

Wi. An verite, li ka itil pou w sèvi avèk NRT a aksyon rapid (chiklèt la oswa ponp la) pou anvè imedyà ansanm avèk NRT a aksyon pwolonje (patch la), ki pote yon dòz nikotin konstan sou yon peryòd 24 èdtan.

#### Èske mwen ka sèvi ak NRT menm si mwen toujou ap konsome tabak?

Wi. Pa gen gwo danje ki asosye ak itilizasyon NRT ansanm avèk lòt pwodui ki gen nikotin, tankou sigarèt.

#### Èske mwen ka vin gen depandans a NRT?

Gen yon sèten posibilite pou w vin depandan de NRT ki sou fòm aksyon rapid yo, men chans yo piti anpil poutèt ou resevwa nikotin nan pi dousman pase lè w ap fimen. Epitou NRT **pa** gen tout pwodui chimik danjre ki bay kansè ki nan lafimen sigarèt la.



## Èske gen medikaman mwen ka pran ki pa gen nikotin?

Wi. Chantix ak Zyban se de (2) medikaman san nikotin ki sèvi kont depandans a tabak e yo bay anpil rezilta.

## Mwen toujou anv tabak oswa sigarèt malgre m ap sèvi ak NRT. Èske m ap sèvi ak NRT a kòrèkteman?

Si w ap sèvi ak NRT dapre enstriksyon yo epi ou anv nikotin kanmenm, pale avèk pwofesyonèl swen sante ou de ogmante dòz ou oswa de sèvi avèk plis pase yon sèl fòm NRT pou jere mank nikotin nan.

Pafwa, gen moun ki rapòte yo “sonje” aktivite ki souvan asosye avèk konsomasyon tabak, tankou bwè kafe. Olye de sa, pran kèk minit pou rilaks, pou pale avèk zanmi oswa pou devlope nouvo abitid pou sitiyasyon sa yo. Pale avèk pwofesyonèl swen sante ou de kijan konsèy sikolojik ka ede ou jwenn sipò ak ankourajman ou bezwen an pou rete sou bon chimen epi pou reyalize objektif ou yo nan zafè konsomasyon tabak.

## Kijan m ap fè konnen si m ap pran twòp nikotin oubyen pa ase?

Si w ap pran twòp nikotin, ou gen dwa gen kè k ap bat vit, maltèt, lestonmak boulvèse oswa tèt vire oswa kè plen. Si ou gen sentòm sa yo, sispann oswa redui kantite NRT w ap itilize a epi pale avèk pwofesyonèl swen sante ou. Lè ou ajiste medikaman an sa ka nòmalman rezoud sentòm sa yo.

Si ou pa pran ase nikotin, ou gen dwa santi kè ou sou biskèt, ou akaryat, ou gen pwoblèm konsantre, ou pa ka dòmi, ou gen gwo anvè nikotin oswa ou gen plis apeti. Pale avèk pwofesyonèl swen sante ou de ogmante dòz ou.

## Èske sigarèt elektwonik se yon kalite NRT?

Non. Administrasyon Manje ak Medikaman an (Food and Drug Administration, FDA) pa apwouve sigarèt elektwonik pou ede moun kite fimèn. FDA pa ni siveye de prè ni kontwole engredyan ki nan sigarèt elektwonik yo jan li fè pou medikaman yo. Donk, pwodui chimik ki nan likid sigarèt elektwonik yo, sa gen ladan kantite nikotin nan, ka varye anpil. Nou pa konn efè alontèm itilizasyon sigarèt elektwonik yo, men nou konnen yo ka libere pwodui chimik danjre pandan w ap sèvi avèk yo.

Pou jwenn plis enfòmasyon sou  
kijan pou jwenn tretman ak sipò  
pou depandans a tabak, ale  
sou **nyc.gov/health** epi chèche  
**"Be Free With NRT"**  
(Jwenn Libète Gras A NRT).

