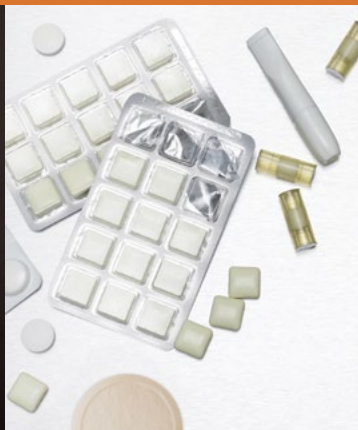


# Jak należy stosować leki wspomagające rzucanie palenia

Przewodnik kieszonkowy



Jest siedem leków wspomagających rzucanie palenia, w tym dwa leki niezawierające nikotyny w postaci pigułek, bupropion SR (Zyban lub Wellbutrin) i wareniklina (Chantix) oraz pięć rodzajów nikotynowej terapii zastępczej (NTZ) — plastry, guma, pastylki, inhalator i aerozol do nosa.

Bez względu na to, czy Twoim celem jest kontrola uzależnienia od nikotyny, ograniczenie lub rzucenie palenia, stosowanie NTZ jest bezpieczne, nawet jeśli nadal używasz produkty tytoniowe w tym samym czasie. Stosowanie NTZ równocześnie z innymi lekami jest także bezpieczne. Ten przewodnik kieszonkowy zawiera instrukcje dotyczące stosowania wszystkich pięciu postaci NTZ oraz kilka ich zalet i wad, jak również wskazówki dotyczące stosowania leków wspomagających rzucanie palenia.

# Spis treści

## 1 Nikotynowa terapia zastępcza (NTZ)

---

- Plaster
- Guma
- Pastyłka
- Inhalator
- Aeroszol do nosa

## 2 Leki niezawierające nikotyny

---

- Chantix
- Zyban

## 3 Często zadawane pytania

---

# 1. Nikotynowa terapia zastępcza

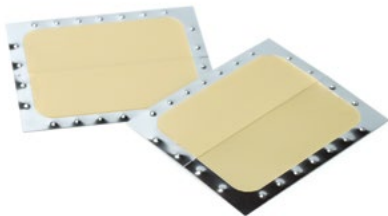
## Plaster

### Instrukcje

- Wyjmij plaster z opakowania i odklej osłonę ochronną. Unikaj dotknięcia klejącej strony (zawiera ona nikotynę)
- Przyklej plaster, klejącą stroną do dołu, w miejscu, gdzie skóra jest czysta, sucha i niepokryta włosami, powyżej pasa lub poniżej szyi (np. na ramieniu, górnej części pleców lub na przodzie ramienia, ale nie pod pachą). Unikaj miejsc, w których skóra jest skaleczona lub podrażniona. Wyprostuj i wygładź plaster, aby upewnić się, że się przyklei.
- Upewnij się, że umyjesz ręce po przyklejeniu plastra, aby uniknąć przeniesienia nikotyny z palców do oczu lub nosa.
- Zmieniaj plaster co 24 godziny. Przyklej nowy plaster w nowym miejscu na skórze, aby unikać podrażnienia.
- Wyrzucając plaster, złóż klejącą stronę do środka i umieść plaster w pojemniku na śmieci, z dala od zwierząt domowych i dzieci.

### Dodatkowe wskazówki

- Jeśli wystąpią działania niepożądane, takie jak intensywne sny lub problemy ze snem, można spróbować odkleić plaster na jedną do dwóch godzin przed pójściem spać. Zawsze poinformuj lekarza o działaniach niepożądanych.
- Jeśli palisz 10 lub mniej papierosów dziennie, zacznij od 14-miligramowego (mg) plastra). Jeśli palisz 11 lub mniej papierosów dziennie, zacznij od 21-miligramowego (mg) plastra).



## Zalety

- Dostępne są plastry 21-, 14- lub 7-miligramowe, aby otrzymać ilość nikotyny równoważną ilości nikotyny otrzymywanej z palenia.
- Dostarczają stałą dawkę nikotyny w ciągu 24 godzin, co pomaga ograniczyć chęć palenia.
- Można je bezpiecznie stosować z innymi krótko działającymi postaciami NTZ (pastyłki, aerozol, guma lub inhalator), aby zapobiec nawrotom uzależnienia od palenia.
- Można łatwo przejść na plastry z niższą dawką nikotyny, jeśli chcesz ograniczyć ilość nikotyny.

## Wady

- Pozostawienie plastra na całą noc powoduje u niektórych osób intensywne sny i zaburzenia snu.



# 1. Nikotynowa terapia zastępcza

## Guma

### Instrukcje

- Unikaj jedzenia i picia do 15 minut przed zastosowaniem gumy i w trakcie żucia.
- Wyjmij gumę z opakowania i włóż ją do ust.
- Ważne jest, aby ją żuć tak jak normalną gumę! Zaczniij żuć kawałek gumy powoli do momentu, kiedy zmięknie. Wyczuwalne będzie łagodne mrowienie albo smak i uczucie spożywania pieprzu. Następnie trzymaj (lub pozostaw) gumę między policzkiem a dziąsłem i zostaw ją tam do momentu, kiedy mrowienie ustąpi po kilku minutach.
- Żuj gumę do momentu, gdy znowu poczujesz mrowienie (żucie uwalnia nikotyne), a następnie umieść ją w nowym miejscu między policzkiem a dziąsłem do momentu, gdy mrowienie ponownie ustąpi.
- Powtarzaj ten proces przez około 30 minut, do momentu, gdy cała nikotyna zostanie uwolniona przez żucie i nie czujesz już jej smaku ani nie czujesz mrowienia.

### Dodatkowe wskazówki

- Żucie gumy nikotynowej w sposób, w jaki żuje się normalną gumę, może spowodować, że nikotyna dostanie się do żołądka i nie zostanie wchłonięta przez organizm w celu kontroli objawów odstawienia. Stosuj metodę żucia i trzymania w ustach, aby zmaksymalizować skuteczność.
- Jeśli zwykle palisz pierwszego papierosa później w ciągu dnia, spróbuj gumę zawierającą 2 mg nikotyne. Jeśli zwykle palisz pierwszego papierosa w ciągu 30 minut po obudzeniu, spróbuj gumę zawierającą 4 mg nikotyne.



## Zalety

- Dostarcza szybką dawkę nikotyny wynoszącą 2 mg lub 4 mg, która może pomóc kontrolować chęć zapalenia.
- Delikatne żucie i pozostawienie gumy między dziąsłem a policzkiem zapewnia małą dawkę nikotyny w każdej sytuacji.
- Nowe smaki, takie jak miętowy, zielonej mięty, cynamonowy i owocowy.
- Dostępna bez recepty.

## Wady

- Nie można żuć tak jak normalną gumę, a połknięcie gumy lub dużej ilości śliny może spowodować nudności lub czkawkę.
- Może się przyklejać do wypełnień w zębach.

# 1. Nikotynowa terapia zastępcza

---

## Pastyłka

### Instrukcje

- Unikaj jedzenia i picia przez 15 minut przed przyjęciem pastylki lub w trakcie jej stosowania.
- Wymij pastylkę z opakowania i włóż ją do ust.
- Pozwól, aby powoli się rozpuściła, tak jak w przypadku pastylki na kaszel lub landrynki. Nie rozgryzaj ani nie żuj pastylki.

### Dodatkowe wskazówki

---

- Żucie i połknięcie pastylki z nikotyną, może spowodować, że nikotyna dostanie się do żołądka i nie zostanie wchłonięta przez organizm.
- Jeśli zwykle palisz pierwszego papierosa później w ciągu dnia, spróbuj pastylkę zawierającą 2 mg nikotyny. Jeśli zwykle palisz pierwszego papierosa w ciągu 30 minut po obudzeniu, spróbuj pastylkę zawierającą 4 mg nikotyny.





## Zalety

- Dostarcza szybką dawkę nikotyny wynoszącą 2 mg lub 4 mg, która może pomóc kontrolować chęć zapalenia.
- Łatwa i dyskretna w użyciu w każdej sytuacji.
- Można stosować mając wypełnienia w zębach.
- Nowe smaki, takie jak miętowy, zielonej mięty, cynamonowy i owocowy.
- Dostępna bez recepty.

## Wady

- Działania niepożądane mogą obejmować nudności lub czkawkę, szczególnie w przypadku żucia i połknięcia dużych kawałków.

# 1. Nikotynowa terapia zastępcza

## Inhalator

### Instrukcje

- Zdejmij ustnik z inhalatora, ustawiając wskaźniki w tej samej linii i odciągając je od siebie.
- Wyjmij pojemnik z nikotyną z pudełka i włóż go do inhalatora. Popchnij pojemnik do inhalatora do momentu, kiedy przerwie folię, a folia wyda dźwięk.
- Ustaw wskaźniki na inhalatorze i ustniku w jednej linii i popchnij je do siebie do momentu, kiedy będą bezpiecznie połączone.
- Za pomocą małych wdechów wdychaj zawartość inhalatora do momentu, kiedy będziesz czuć mrowienie nikotyny w ustach i gardle. Weź wystarczająco głęboki wdech, żeby nikotyna dostała się do ust, ale nie wdychaj jej do płuc.
- Pojemnik wystarczy na wdychanie zawartości inhalatora przez około 20 minut.

### Dodatkowe wskazówki

---

- **Wyrzuć zużyte pojemniki. Nie próbuj ich używać ponownie.**
- **Myj ustnik regularnie wodą z mydłem.**



## Zalety

- Palce są przyzwyczajeni do ruchu ręki do ust.
- Możesz wziąć tyle wdechów ile potrzebujesz, aby kontrolować chęć zapalenia.

## Wady

- Dostępny tylko na receptę od lekarza.
- Może spowodować podrażnienie ust i gardła.

# 1. Nikotynowa terapia zastępcza

---

## Aerozol do nosa

### Instrukcje

- Zdejmij zatyczkę.
- Przygotuj rozpylacz naciskając parę razy na pompkę przed użyciem, aby upewnić się, że pompka i rozpylacz działają.
- Włóż końcówkę do jednego nozdrza w sposób niepowodujący dyskomfortu, tak aby była skierowana do tyłu przewodów nosowych. Mocno naciśnij na pompkę wdychając zawartość inhalatora przez nos.
- Zmień nozdrza i powtórz proces.

### Dodatkowe wskazówki

---

- Użyj aerozolu, kiedy masz chęć zapalić.



## Zalety

- Aeroszol do nosa działa szybciej w celu zapobiegnięcia chęci zapalenia niż guma nikotynowa, pastylki lub inhalator z nikotyną.

## Wady

- Dostępny tylko na receptę od lekarza.
- Może spowodować łzawienie oczu oraz podrażnienie zator lub gardła.

## 2. Leki niezawierające nikotyny

### Wareniklina lub Chantix

#### Instrukcje

- Przyjmij pigułkę z jedzeniem, popijając wodą, zgodnie z zaleceniem lekarza.

#### Dodatkowe wskazówki

- **Stosuj przez maksymalnie 12 tygodni, a następnie skonsultuj się z lekarzem w celu otrzymania zaleceń dotyczących dalszego stosowania.**

#### Zalety

- Przeznaczone do leczenia uzależnienia od nikotyny.
- Są skuteczne u wielu ludzi bez konieczności przyjmowania wielu leków.
- Dostępne są różne opcje dawkowania, w tym opcja, gdzie wolno redukujesz ilość wypalanych papierosów z czasem, stosując w tym samym czasie lek.

#### Wady

- Stosowanie NTZ nie jest zalecane równocześnie ze stosowaniem leku Chantix, ponieważ mogą one nie być skuteczne, kiedy są stosowane razem.
- Dostępny tylko na receptę od lekarza.

## 2. Leki niezawierające nikotyny

# Bupropion SR lub Zyban/Wellbutrin

### Instrukcje

- Przyjmij pigułkę z jedzeniem, zgodnie z zaleceniem lekarza.

### Dodatkowe wskazówki

- **Przyjmij pigułki jak najwcześniej w ciągu dnia, aby uniknąć bezsenności.**

#### Zalety

- Mogą być przyjmowane z każdą postacią NTZ.
- Mogą być szczególnie pomocne dla osób z depresją.

#### Wady

- Dostępny tylko na receptę od lekarza.
- Może powodować bezsenność.

## 3. Często zadawane pytania

### Czy mogę stosować więcej niż jeden rodzaj NTZ w tym samym czasie?

Tak. W rzeczywistości stosowanie krótko działającej NTZ (guma lub inhalator), stosowanej w celu zapobiegnięcia natychmiastowej chęci zapalenia, z długo działającą NTZ (plaster), która zapewnia stałą dawkę nikotyny w ciągu 24 godzin, może być bardzo pomocne.

### Czy mogę stosować NTZ, nawet jeśli nadał palę?

Tak. Brak znaczących przeciwwskazań związanych z bezpieczeństwem stosowania NTZ z innymi produktami zawierającymi nikotynę, takimi jak papierosy.

### Czy mogę się uzależnić od NTZ?

Możliwe jest uzależnienie od krótko działających postaci NTZ, jednak ryzyko jest bardzo małe, ponieważ nikotyna jest dostarczana wolniej niż w przypadku palenia. NTZ także **nie** zawiera wszystkich szkodliwych substancji chemicznych powodujących raka, które są uwalniane podczas palenia.



## Czy są dostępne jakieś leki, które nie zawierają nikotyny?

Tak. Chantix i Zyban to dwa leki wspomagające rzucanie palenia, które nie zawierają nikotyny i których skuteczność została potwierdzona.

## Nadal używam tytoniu i palę papierosy mimo iż stosuję NTZ. Czy stosuję NTZ prawidłowo?

Jeśli stosujesz NTZ zgodnie z zaleceniami i nadal jesteś uzależniony(-a) od nikotyny, skonsultuj się z lekarzem, czy możesz zwiększyć dawkę lub stosować więcej niż jedną postać NTZ w celu kontroli objawów odstawienia.

Okazjonalnie palacze zgłaszają, że „tęsknią” za aktywnościami związanymi z paleniem tytoniu, jak np. picie kawy. Zamiast tego spędź parę minut na relaks, kontakty z przyjaciółmi lub wypracuj nowe przyzwyczajenia w takich sytuacjach. Porozmawiaj z lekarzem, w jaki sposób poradnictwo może pomóc Ci uzyskać wsparcie i zachętę do systematycznego dążenia do osiągnięcia swoich celów w zakresie palenia tytoniu.

## Jak mogę stwierdzić, czy otrzymuję zbyt wiele, czy zbyt mało nikotyny?

W przypadku zbyt dużej ilości nikotyny mogą wystąpić szybkie bicie serca, ból głowy, niestrawność, zawroty głowy lub nudności. W razie wystąpienia tych objawów zaprzestań stosowania lub zmniejsz ilość stosowanej NTZ i porozmawiaj ze swoim lekarzem. Po modyfikacji leków objawy te zwykle ustępują.

W przypadku zbyt małej ilości nikotyny mogą wystąpić niepokój, rozdrażnienie, trudności w koncentracji, bezsenność, silne pragnienie nikotyny lub zwiększony apetyt. Porozmawiaj z lekarzem o możliwości zwiększenia dawki.

## Czy papierosy elektroniczne są rodzajem NTZ?

Nie. Papierosy elektroniczne nie zostały zatwierdzone przez Agencję ds. Żywności i Leków (Food and Drug Administration, FDA) do stosowania jako środek wspomagający rzucanie palenia. FDA nie monitoruje ani nie bada dokładnie składników elektronicznych papierosów, jak ma to miejsce w przypadku leków. Tak więc, stosowane mogą być różne substancje chemiczne, w tym nikotyna. Nie znamy długoterminowych skutków działania papierosów elektronicznych, jednak wiemy, że podczas palenia mogą być uwalniane szkodliwe substancje chemiczne.

Więcej informacji na temat tego,  
jak uzyskać dostęp do leczenia  
wspomagającego rzucanie palenia  
oraz wsparcie, można znaleźć na  
stronie **nyc.gov/health**, wyszukując  
„**Be Free With NRT**”  
(Bądź wolny z NTZ).

