

Как использовать средства для лечения табачной зависимости

Карманное руководство



Существует семь разновидностей средств для лечения табачной зависимости, в частности два препарата без никотина в форме таблеток, бупропион пролонгированного высвобождения (Zyban или Wellbutrin) и варениклин (Chantix), и пять средств для никотинзаместительной терапии (НЗТ): никотиновый пластырь, жевательная резинка, пастилки, ингалятор и назальный спрей.

Независимо от конечной цели — контролировать тягу к никотину, снизить ее или отказаться от употребления табака — НЗТ можно безопасно применять, даже продолжая при этом употреблять табачные изделия. НЗТ также безопасно сочетается с применением других лекарственных препаратов. Настоящее карманное руководство содержит инструкции по применению всех пяти видов НЗТ, сведения об их преимуществах и недостатках, а также советы по использованию всех семи разновидностей средств для лечения табачной зависимости.

Содержание

1 Никотинзаместительная терапия (НЗТ)

- Никотиновый пластырь
- Жевательная резинка
- Пастилки
- Ингалятор
- Назальный спрей

2 Лекарственные препараты без никотина

- Chantix
- Zyban

3 Типичные вопросы

1. Никотинзаместительная терапия

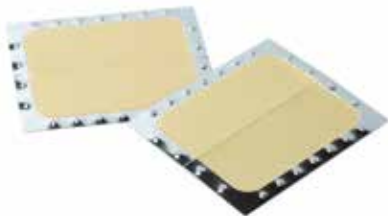
Никотиновый пластырь

Инструкции

- Достаньте пластырь из упаковки и снимите с него защитную пленку. Не прикасайтесь к липкой стороне (на которую нанесен слой никотина).
- Поместите пластырь липкой стороной на чистый и сухой безволосый участок кожи выше талии и ниже шеи (например, на верхнюю или переднюю часть плеча, верхнюю часть спины, но не в подмышечную впадину). Избегайте участков, где имеются порезы или раздражение кожи. Разровняйте и разгладьте пластырь и убедитесь, что он прилип.
- Обязательно помойте руки после обращения с пластырем, чтобы никотин не попал с пальцев в глаза или нос.
- Меняйте пластырь каждые 24 часа. Каждый раз накладывайте новый пластырь на другой участок кожи, чтобы избежать раздражения.
- Выбрасывая пластырь, соедините между собой липкие края и поместите его в мусорное ведро подальше от домашних животных и детей.

Дополнительные указания

- Если у вас наблюдаются побочные эффекты, такие как осознанные сновидения или проблемы со сном, попробуйте снимать пластырь за один или два часа до сна. Всегда обсуждайте побочные эффекты со своим поставщиком медицинских услуг.
- Если вы выкуриваете 10 сигарет или менее в день, начните с пластыря, содержащего 14 мг никотина. Если вы выкуриваете 11 сигарет или более в день, начните с пластыря, содержащего 21 мг никотина.



Преимущества

- Выпускается в дозировке 21, 14 и 7 мг, что соответствует количеству никотина, которое организм получил бы при курении.
- Обеспечивает постоянную дозу никотина в течение 24 часов, что помогает уменьшить желание курить.
- Безопасен для использования вместе с другими видами НЗТ кратковременного действия (пастилки, спрей, жевательная резинка или ингалятор) для профилактики внезапных позывов к курению.
- Можно легко перейти на пластырь с более низкой дозой никотина, если вы хотите сократить его потребление.

Недостатки

- Если оставить пластырь на ночь, у некоторых людей это может вызвать осознанные сновидения или проблемы со сном.



1. Никотинзаместительная терапия

Жевательная резинка

Инструкции

- Не ешьте и не пейте за 15 минут до использования жевательной резинки и во время ее использования.
- Достаньте из упаковки подушечку жевательной резинки и положите в рот.
- Важно не жевать ее, как обычную жевательную резинку. Сначала осторожного разжевывайте подушечку, пока она не станет мягкой. Вы почувствуете легкое пощипывание либо перечный привкус или ощущение жжения. Затем поместите никотиновую жевательную резинку между щекой и деснами и оставьте там на несколько минут, пока пощипывание не исчезнет.
- Пожуйте жевательную резинку, пока снова не почувствуете пощипывание (при жевании высвобождается никотин), а затем поместите ее в другое место между щекой и деснами, пока пощипывание снова не исчезнет.
- Повторяйте этот процесс в течение примерно 30 минут, пока из жевательной резинки не высвободится весь никотин и вы не перестанете чувствовать вкус и пощипывание.

Дополнительные указания

- Если жевать никотиновую жевательную резинку так же, как и обычную, никотин может попасть в желудок вместо того, чтобы всасываться в кровь, что не поможет справиться с никотиновой зависимостью. Используйте метод поэтапного жевания, чтобы максимизировать эффективность.
- Если обычно вы выкуриваете первую сигарету не с самого утра, попробуйте жевательную резинку, содержащую 2 мг никотина. Если обычно вы выкуриваете первую сигарету в течение 30 минут после пробуждения, попробуйте жевательную резинку, содержащую 4 мг никотина.



Преимущества

- Обеспечивает быстрое получение 2 или 4 мг никотина, что помогает контролировать тягу к табаку.
- Слабое поэтапное жевание с помещением резинки между десной и щекой позволяет получить небольшую дозу никотина в любой ситуации.
- Новые вкусы: мята, корица и фрукты.
- Отпускается без рецепта.

Недостатки

- Нельзя жевать, как обычную жевательную резинку, а ее проглатывание или большое количество слюны может вызвать тошноту или икоту.
- Может прилипнуть к пломбам в зубах.

1. Никотинзаместительная терапия

Пастилки

Инструкции

- Не ешьте и не пейте за 15 минут до использования пастилки и во время ее использования.
- Достаньте пастилку из упаковки и положите в рот.
- Дайте ей медленно раствориться (как леденец от кашля или карамель). Не раскусывайте и не жуйте пастилку.

Дополнительные указания

- Если разжевать и проглотить никотиновую пастилку, никотин может попасть в желудок вместо того, чтобы всасываться в кровь.
- Если обычно вы выкуриваете первую сигарету не с самого утра, попробуйте пастилки, содержащие 2 мг никотина.
Если обычно вы выкуриваете первую сигарету в течение 30 минут после пробуждения, попробуйте пастилки, содержащие 4 мг никотина.



Преимущества

- Обеспечивает быстрое получение 2 или 4 мг никотина, что помогает контролировать тягу к табаку.
- Можно легко и незаметно использовать в любой ситуации.
- Можно использовать при наличии пломб.
- Новые вкусы: мята, корица и фрукты.
- Отпускается без рецепта.

Недостатки

- Побочные эффекты могут включать тошноту и икоту, особенно если разжевать пастилку или проглотить большие кусочки.

1. Никотинзаместительная терапия

Ингалятор

Инструкции

- Отделите мундштук от ингалятора, совместив метки на них и потянув части в разные стороны.
- Выньте никотиновый картридж из коробки и поместите его в ингалятор. Вставьте картридж в ингалятор так, чтобы он разорвал фольгу с небольшим хлопком.
- Совместите отметки на ингаляторе и мундштуке и соедините части для фиксации.
- Втягивайте жидкость из ингалятора легкими вдохами или затяжками, пока не почувствуете покалывание от никотина во рту и горле. Вдыхайте ровно столько, чтобы никотин попал в рот, но не в легкие.
- Одного картриджа хватает для вдыхания содержимого ингалятора в течение примерно 20 минут.

Дополнительные указания

- Утилизируйте использованные картриджи. Не пытайтесь использовать их повторно.
- Регулярно мойте мундштук водой с мылом.



Преимущества

- Автоматические движения рукой ко рту, знакомые всем курильщикам.
- Можно сделать столько затяжек, сколько необходимо, чтобы контролировать тягу к табаку.

Недостатки

- Доступно только по рецепту поставщика медицинских услуг.
- Может вызывать раздражение слизистой рта или горла.

1. Никотинзаместительная терапия

Назальный спрей

Инструкции

- Снимите колпачок.
- Перед использованием нажмите дозирующий кончик насадки несколько раз, чтобы убедиться, что спрей распыляется.
- Удобно вставьте кончик насадки в одну ноздрю, направив его к задней части носового прохода. Сильно нажмите на дозирующий кончик, вдыхая спрей через нос.
- Вставьте кончик насадки в другую ноздрю и повторите процесс.

Дополнительные указания

- Используйте спрей, когда возникает желание закурить.



Преимущества

- Назальный спрей действует быстрее, чем никотиновая жевательная резинка, леденцы или ингаляторы, помогая справиться с тягой.

Недостатки

- Доступно только по рецепту поставщика медицинских услуг.
- Может вызвать слезотечение либо раздражение слизистой носовых пазух или горла.

2. Лекарственные препараты без никотина

Варениклин или Chantix

Инструкции

- Принимайте таблетки с пищей и водой в соответствии с указаниями поставщика медицинских услуг.

Дополнительные указания

- Принимайте не дольше 12 недель, а затем проконсультируйтесь с поставщиком медицинских услуг для получения рекомендаций по дальнейшему применению.

Преимущества

- Специально разработан для лечения никотиновой зависимости.
- Эффективен для многих людей без необходимости приема нескольких видов лекарств.
- Доступны различные варианты дозирования, в том числе постепенное сокращение количества выкуриваемых сигарет с параллельным приемом препарата.

Недостатки

- При приеме препарата Chantix обычно не рекомендуется применять НЗТ, поскольку вместе они могут быть менее эффективными.
- Доступно только по рецепту поставщика медицинских услуг.

2. Лекарственные препараты без никотина

Бупропион пролонгированного высвобождения или Zyban/Wellbutrin

Инструкции

- Принимайте таблетки с пищей и в соответствии с указаниями поставщика медицинских услуг.

Дополнительные указания

- Принимайте таблетки днем как можно раньше, чтобы избежать бессонницы.

Преимущества

- Можно применять с любыми видами НЗТ.
- Препарат может быть особенно полезен для людей, страдающих депрессией.

Недостатки

- Доступно только по рецепту поставщика медицинских услуг.
- Может вызывать бессонницу.

3. Типичные вопросы

Можно ли одновременно использовать несколько видов НЗТ?

Да. Фактически полезно использовать НЗТ краткосрочного действия (жевательную резинку или ингалятор) для устранения внезапной тяги к табаку вместе с НЗТ длительного действия (пластырем), которые обеспечивают получение стабильной дозы никотина в течение 24 часов.

Можно ли применять средства НЗТ при употреблении табака?

Да. Сочетание НЗТ с использованием других содержащих никотин продуктов, включая сигареты, не представляет серьезной опасности для здоровья.

Может ли развиться зависимость от НЗТ?

Существует вероятность развития зависимости от средств НЗТ краткосрочного действия, но этот риск очень низкий, поскольку никотин поступает в организм медленнее, чем при курении. Кроме того, средства НЗТ **не содержат** вредных и вызывающих рак химических веществ, которые выделяются при курении.

Есть ли лекарственные препараты, не содержащие никотина?

Да. Лекарственные препараты Chantix и Zyban, используемые для борьбы с табачной зависимостью, не содержат никотина и показали высокую эффективность.

Я все еще испытываю тягу к табаку или сигаретам, хотя применяю НЗТ. Правильно ли я использую средства НЗТ?

Если вы применяете НЗТ в соответствии с указаниями и по-прежнему испытываете тягу к никотину, поговорите со своим поставщиком медицинских услуг — возможно, нужно увеличить дозу никотина или использовать дополнительные виды НЗТ для лечения никотиновой зависимости.

Иногда люди скучают по тем видам деятельности, которые часто связаны с употреблением табака, например перерывы на кофе. Потратьте эти несколько минут на то, чтобы расслабиться, пообщаться с друзьями или выработать новый распорядок дня. Спросите у своего поставщика медицинских услуг, не требуется ли вам психологическое консультирование. Оно может обеспечить вам необходимую поддержку и стимулирование, чтобы не сдаться и достичь целей в отношении употребления табака.

Как определить, не получаю ли я слишком большую или слишком маленькую дозу никотина?

Если вы получаете слишком большую дозу никотина, у вас может начаться учащенное сердцебиение, головная боль, расстройство желудка, головокружение или тошнота. Если у вас появились такие симптомы, прекратите НЗТ или сократите количество используемых средств НЗТ и поговорите со своим поставщиком медицинских услуг. Корректировка дозировки лекарственных препаратов обычно помогает устранить эти симптомы.

Если вы получаете слишком малую дозу никотина, у вас могут наблюдаться тревожность, раздраженность, нарушение концентрации внимания, бессонница, сильная тяга к никотину или повышенный аппетит. Поговорите со своим поставщиком медицинских услуг об увеличении дозы.

Являются ли электронные сигареты разновидностью НЗТ?

Нет. Управление по контролю качества пищевых продуктов и лекарственных средств (Food and Drug Administration, FDA) не одобряет использования электронных сигарет для помощи в отказе от курения. FDA не проводит тщательного контроля или испытаний ингредиентов электронных сигарет, как это делается для лекарственных препаратов. Поэтому содержание химических веществ, в том числе никотина, в жидкостях для электронных сигарет может сильно различаться. Долгосрочные последствия применения электронных сигарет пока что полностью не изучены, однако очевидно, что они выделяют вредные химические вещества во время использования.

Для получения более подробной информации о лечении табачной зависимости и доступной поддержке посетите страницу **nyc.gov/health** и введите в строку поиска запрос **«Be Free With NRT»** («Обретите свободу с НЗТ»).

