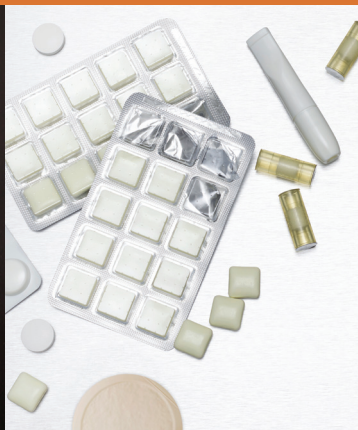


Come usare i farmaci per la terapia del tabagismo

Una guida tascabile



Esistono sette farmaci per la terapia del tabagismo, compresi due tipi di pillole senza nicotina, bupropione SR (Zyban o Wellbutrin) e vareniclina (Chantix), e cinque tipi di terapie sostitutive della nicotina (nicotine replacement therapy, NRT): i cerotti, le gomme da masticare, le compresse, l'inalatore e lo spray nasale.

Se il vostro obiettivo è quello di gestire i desideri irrefrenabili di nicotina, diminuire o smettere del tutto di fumare, potete usare in modo sicuro un NRT, anche se continuate contemporaneamente a consumare prodotti del tabacco. L'NRT è sicuro da usare anche in combinazione con altri farmaci. La presente guida tascabile comprende le istruzioni su come usare tutte e cinque i tipi di NRT, i pro e contro, e dei consigli per usare tutte e sette i farmaci per la terapia del tabagismo.

Indice

1 Terapia sostitutiva della nicotina (NRT)

- Cerotto
- Gomme da masticare
- Pastiglie
- Inalatore
- Spray nasale

2 Farmaci senza nicotina

- Chantix
- Zyban

3 Domande frequenti

1. Terapia sostitutiva della nicotina

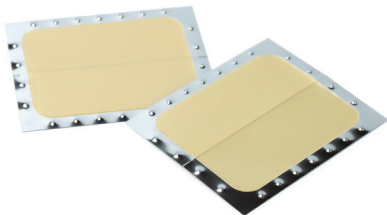
Cerotto

Istruzioni

- Rimuovere il cerotto dalla sua confezione e staccarlo dalla pellicola protettiva. Evitare di toccare il lato appiccicoso (che corrisponde all'area dove si trova la nicotina).
- Posizionare il lato appiccicoso su una zona della pelle pulita, asciutta e senza peli, sopra la vita e sotto il collo (ad esempio, la parte superiore del braccio, la parte posteriore o la parte anteriore della spalla, ma non l'ascella). Evitare aree della pelle che potrebbero presentare ferite o irritazioni. Appiattire e levigare il cerotto per assicurarsi che si attacchi.
- Assicurarsi di lavare le mani dopo aver maneggiato il cerotto per evitare di trasferire la nicotina dalle dita agli occhi o al naso.
- Cambiare il cerotto ogni 24 ore. Posizionare un nuovo cerotto su una nuova area della pelle per evitare irritazioni.
- Quando si butta il cerotto, piegare i lati appiccicosi insieme e metterlo nell'immondizia, lontano da animali e bambini.

Indicazioni aggiuntive

- Se sperimentate effetti collaterali, come sogni vividi o difficoltà a dormire, è possibile provare a rimuovere il cerotto una o due ore prima di andare a dormire. Parlate sempre degli effetti collaterali con il vostro operatore sanitario.
- Se fumate 10 sigarette o meno al giorno, iniziate con un cerotto da 14 milligrammi (mg). Se fumate 11 sigarette o più al giorno, iniziate con un cerotto da 21 mg.



Pro

- Si presenta in quantità da 21, 14, o 7 mg per corrispondere alla stessa quantità di nicotina che altrimenti otterreste dal fumo.
- Fornisce una dose costante di nicotina per oltre 24 ore facilitando il calo dell'impulso di fumare.
- Sicuro da usare insieme ad altri tipi di NRT ad azione di breve durata (pastiglia, spray, gomma o inalatore) per contrastare eventuali impulsi irrefrenabili di fumare.
- È facile passare a un cerotto con una dose inferiore, se desiderate provare a ridurre l'uso di nicotina.

Contro

- Indossare il cerotto durante la notte può dare a qualcuno dei sogni vividi o un sonno disturbato.



1. Terapia sostitutiva della nicotina

Gomme da masticare

Istruzioni

- Evitare di mangiare o bere 15 minuti prima dell'uso delle gomme e mentre ne fate uso.
- Rimuovere il pezzetto di gomma dalla confezione e metterlo in bocca.
- È importante non masticarlo come una normale gomma da masticare! Iniziare a masticare delicatamente fino a che si ammorbidisce. Sarete in grado di rilevare un leggero formicolio o sapore o sensazione pepata. Poi tenere (o "parcheggiare") la gomma alla nicotina tra la guancia e le gengive e lasciare che rimanga lì fino a quando il formicolio svanisce dopo pochi minuti.
- Masticare la gomma fino a quando si rileva di nuovo il formicolio (la masticazione rilascia la nicotina), e quindi "parcheggiare" la gomma in un nuovo posto tra la guancia e le gengive, fino a quando il formicolio svanisce di nuovo.
- Ripetere questo procedimento per circa 30 minuti fino a che avete masticato e rilasciato tutta la nicotina nella gomma e non potete più sentire il sapore o rilevare il formicolio.

Indicazioni aggiuntive

- Se masticate la gomma come fareste con una gomma normale, potreste far finire la nicotina nello stomaco invece che essere assorbita dall'organismo per gestire i sintomi d'astinenza. Usate il metodo masticare e "parcheggiare" per ottimizzare l'efficacia.
- Se di solito fumate la prima sigaretta più tardi nella giornata, provate con una gomma da 2 mg. Se di solito fumate la prima sigaretta entro 30 minuti dal risveglio, provate con una gomma da 4 mg.



Pro

- Fornisce una dose rapida di nicotina da 2 o 4 mg che può aiutare a controllare qualsiasi desiderio di tabacco.
- La masticazione leggera e il "parcheggio" della gomma tra la gengiva e la guancia consentono il rilascio di una piccola dose di nicotina in qualsiasi momento.
- Nuovi sapori, come menta piperita, menta verde, cannella e frutta.
- Disponibile senza prescrizione.

Contro

- Non si può masticare come una normale gomma da masticare, né ingoiare la gomma, o una grande quantità di saliva, può causare nausea o singhiozzo.
- Potrebbe attaccarsi alle protesi dentali.

1. Terapia sostitutiva della nicotina

Pastiglia

Istruzioni

- Evitare di mangiare o bere fino a 15 minuti prima di utilizzare la pastiglia e durante l'uso.
- Rimuovere la pastiglia dalla confezione e metterla in bocca.
- Lasciarla sciogliere lentamente come una caramella per la tosse o una caramella dura. Non mordere, né masticare la pastiglia.

Indicazioni aggiuntive

- Se si mastica e si ingoia la pastiglia, si potrebbe far finire la nicotina nello stomaco invece che essere assorbita dall'organismo.
- Se di solito fumate la prima sigaretta più tardi nella giornata, provate la pastiglia da 2 mg. Se di solito fumate la prima sigaretta della giornata entro 30 minuti dal risveglio, provate la pastiglia da 4 mg.



Pro

- Fornisce una dose rapida di nicotina da 2 o 4 mg che può aiutare a controllare eventuali impulsi a consumare tabacco.
- Facile e discreta da usare in qualsiasi situazione.
- Può essere usata con protesi dentali.
- Nuovi sapori, come menta piperita, menta verde, cannella e frutta.
- Disponibile senza prescrizione.

Contro

- Effetti collaterali potrebbero comprendere nausea o singhiozzo, specialmente se viene masticata o ingoiata in pezzi di grandi dimensioni.

1. Terapia sostitutiva della nicotina

Inalatore

Istruzioni

- Separare il boccaglio e l'inalatore allineando i segni e separandoli.
- Rimuovere la cartuccia di nicotina dalla scatola e posizionarla nell'inalatore. Spingere la cartuccia nell'inalatore fino a rompere la pellicola con un piccolo pop.
- Allineare le linee sull'inalatore e sul boccaglio e unire questi due pezzi insieme spingendo finché sono ben fissati.
- Respirare dall'inalatore facendo piccoli respiri o sbuffi fino a sentire il formicolio da nicotina in bocca e in gola. Inalare quanto basta per portare la nicotina in bocca, ma non inspirare fino in fondo nei polmoni.
- Respirando nell'inalatore per circa 20 minuti si utilizzerà una cartuccia.

Indicazioni aggiuntive

- Gettare via le cartucce utilizzate. Non provare a usarle di nuovo.
- Lavare il boccaglio normalmente con sapone e acqua.



Pro

- Il movimento mano a bocca è familiare per coloro che fumano.
- Eseguire i respiri secondo necessità per controllare eventuali impulsi a consumare tabacco.

Contro

- È disponibile solo con prescrizione medica del proprio operatore sanitario.
- Potrebbe causare irritazione a bocca o gola.

1. Terapia sostitutiva della nicotina

Spray nasale

Istruzioni

- Rimuovere il cappuccio.
- Preparare lo spray premendo la pompa alcune volte prima dell'uso per assicurare che pompa e spray funzionino.
- Inserire la punta dell'ugello comodamente in una narice, puntandola verso la parte posteriore dei passaggi nasali. Premere con fermezza la pompa mentre si inala con il naso.
- Cambiare narice e ripetere il procedimento.

Indicazioni aggiuntive

- Usate lo spray quando sentite l'impulso di fumare.



Pro

- Lo spray nasale funziona più velocemente delle gomme, delle pastiglie e degli inalatori alla nicotina per alleviare i desideri irrefrenabili di fumare.

Contro

- È disponibile solo con prescrizione medica del proprio operatore sanitario.
- Potrebbe causare lacrimazione oculare, irritazione della cavità sinusale o della gola.

2. I farmaci senza nicotina

Vareniclina o Chantix

Istruzioni

- Prendere la pillola con del cibo e acqua secondo le indicazioni del proprio operatore sanitario.

Indicazioni aggiuntive

- Assumere per 12 settimane e poi consultare il proprio operatore sanitario per sapere come proseguire.

Pro

- Ideata specificatamente per trattare la dipendenza da nicotina.
- Funziona bene per molte persone senza bisogno di assumere numerosi farmaci.
- Sono disponibili diverse opzioni di dosaggio, compresa una in cui si riduce lentamente la quantità fumata nel tempo mentre si prende il farmaco.

Contro

- Di solito l'uso di un NRT mentre si prende Chantix non è consigliato, perché insieme potrebbero non funzionare bene.
- È disponibile solo con prescrizione medica del proprio operatore sanitario.

2. I farmaci senza nicotina

Bupropione SR o Zyban/Wellbutrin

Istruzioni

- Assumere insieme al cibo secondo indicazioni del proprio operatore sanitario.

Indicazioni aggiuntive

- Assumere le pillole il prima possibile nella giornata per evitare problemi di insonnia.

Pro

- Può utilizzarsi con qualsiasi tipo di NRT.
- Potrebbe essere particolarmente d'aiuto per chi soffre di depressione.

Contro

- È disponibile solo con prescrizione medica del proprio operatore sanitario.
- Potrebbe causare insonnia.

3. Domande frequenti

Posso usare più di un tipo di NRT allo stesso tempo?

Sì. Infatti, potrebbe essere utile usare un NRT di breve durata (gomma o inalatore) per il desiderio irrefrenabile immediato, insieme a un NRT di lunga durata (cerotto) che rilascia una dose costante di nicotina nelle 24 ore.

Posso usare un NRT anche se sto consumando tabacco?

Sì. Non vi sono preoccupazioni significative associate all'uso di NRT con altri prodotti contenenti nicotina, come le sigarette.

Posso sviluppare dipendenza dall'NRT?

Esistono delle possibilità che diventiate dipendenti da tipologie di NRT ad azione breve, ma il rischio è molto basso perché la nicotina è rilasciata a un tasso più lento rispetto a quella fumata. Inoltre l'NRT **non** contiene tutte le sostanze chimiche dannose e cancerogene che vengono rilasciate quando fumate.

Esistono farmaci senza nicotina che posso assumere?

Sì. Chantix e Zyban sono due farmaci, utilizzati in risposta al consumo di tabacco, che non contengono nicotina e hanno dimostrato di essere molto efficaci.

Sento ancora lo stimolo di fumare tabacco o sigarette anche se sto usando un NRT. Sto usando l'NRT in modo corretto?

Se state usando l'NRT secondo le indicazioni e avete ancora lo stimolo a consumare nicotina, parlate con il vostro operatore sanitario di un eventuale aumento della dose o di utilizzare più di un tipo di NRT per gestire i sintomi di astinenza da nicotina.

Occasionalmente, le persone riferiscono di sentire la "mancanza" di attività spesso associate al consumo di tabacco, come bere caffè. Invece, prendetevi qualche minuto per rilassarvi, socializzare con gli amici o sviluppare una nuova routine per quelle situazioni. Parlate con il vostro operatore sanitario di come il counseling può aiutare a ottenere il sostegno e l'incoraggiamento necessari per rimanere sulla buona strada e soddisfare i vostri obiettivi di disassuefazione dal tabacco.

Come faccio a sapere se sto assumendo troppa o troppo poca nicotina?

Se state assumendo troppa nicotina, potreste avere un battito cardiaco accelerato, mal di testa, disturbi di stomaco, vertigini o nausea. Se avete questi sintomi, interrompete o diminuite la quantità di NRT che state assumendo e parlate con il vostro operatore sanitario. La regolazione del farmaco di solito può risolvere questi sintomi.

Se state assumendo troppo poca nicotina, potreste sentirvi ansiosi, irritabili, avere difficoltà di concentrazione, soffrire di insonnia, sentire un forte desiderio di nicotina o avere un aumento dell'appetito. Parlate con il vostro operatore sanitario dell'eventualità di aumentare la dose di nicotina.

Le sigarette elettroniche sono un tipo di NRT?

No. Le sigarette elettroniche non sono approvate dall'Agenzia per gli alimenti e i farmaci (Food and Drug Administration, FDA) come strumento per aiutare le persone a smettere di fumare. L'FDA non controlla da vicino, né esegue test sugli ingredienti delle sigarette elettroniche come fa con i farmaci. Quindi le sostanze chimiche nei liquidi da svapo, compreso il contenuto di nicotina, possono variare molto. Non conosciamo gli effetti nel lungo periodo dell'uso di sigarette elettroniche, ma sappiamo che esse possono rilasciare sostanze chimiche pericolose durante l'uso.

Per ulteriori informazioni su come accedere alle terapie e al supporto per la disassuefazione dal tabagismo, visitare **nyc.gov/health** e cercare **"Be Free With NRT"** (liberi con l'NRT).