

تمباکو کے علاج کی ادویات استعمال کرنے کا طریقہ

جیبی رہنما



تمباکو کے علاج کی سات ادویات ہیں جن میں دو بغیر نکوٹین گولیاں ہیں، بوپروپیون SR (Wellbutrin یا Zyban) اور ویرینیکلین (Chantix)، اور پانچ قسم کی نکوٹین ریپلیسمنٹ تھراپی (nicotine replacement therapy, NRT) ہیں — پیچ، گم، چوسنے والی گولی، انہیلر اور ناک کا اسپرے۔

چاہے آپ کا ہدف نکوٹین کی طلب سے نمٹنا ہو، استعمال میں کمی لانا ہو یا ترک کرنا ہو، آپ NRT کو بحفاظت استعمال کر سکتے ہیں، چاہے آپ ساتھ میں تمباکو والی مصنوعات کا استعمال بھی جاری رکھیں۔ نیر NRT کا دیگر ادویات کے ساتھ استعمال بھی محفوظ ہے۔ اس جیبی رہنما میں NRT کی تمام پانچ اقسام کے طریقہ استعمال کی ہدایات اور کچھ مثبت اور منفی پہلو اور تمباکو کے علاج کی تمام سات ادویات کے استعمال کے متعلق تجاویز موجود ہیں۔

فہرست مندرجات

1 نکوٹین ریپلیسمنٹ تھراپی (NRT)

- بیچ
- گم
- چوسنے والی گولی
- انہیلر
- ناک کا اسپرے

2 بغیر نکوٹین ادیات

- Chantix
- Zyban

3 عام سوالات

1. نکوٹین ریپلیسمنٹ تھراپی

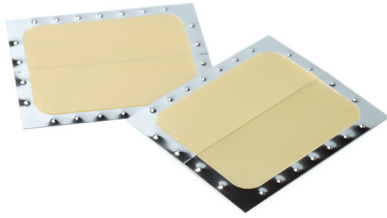
پیچ

ہدایات

- پیچ کو اس کی پیکنگ سے نکال کر اس کی حفاظتی پٹی اتاریں۔ چپکنے والی سطح کو چھونے سے گریز کریں (نکوٹین وہاں پر ہی ہوتی ہے)۔
- پیچ کی چپکنے والی سطح کو نیچے کے رخ رکھ کر اس کو کمر سے اوپر اور گردن سے نیچے جلد کے ایک صاف، خشک اور بغیر بالوں والے حصے پر لگائیں (مثلاً، آپ کے بازو کا اوپری حصہ، کمر کا اوپری حصہ یا شانے پر سامنے کی جانب، لیکن اپنی بغل میں نہ لگائیں)۔ کٹی ہوئی اور خراش زدہ جلد پر لگانے سے گریز کریں۔ پیچ کو دبا کر اور ہموار کر کے تسلی کریں کہ یہ چپک گیا ہے۔
- نکوٹین اپنی انگلیوں سے اپنی آنکھوں یا ناک میں منتقل ہو جانے سے بچنے کے لیے پیچ کو استعمال کرنے کے بعد یاد سے ہاتھ دھو لیں۔
- 24 گھنٹے بعد پیچ تبدیل کریں۔ خارش سے بچنے کے لیے ہر نئے پیچ کو جلد کے نئے حصے پر لگائیں۔
- پیچ کو تلف کرتے وقت، چپکنے والی سطحوں کو تہہ کر کے آپس میں چپکا دیں اور اس کو پالتو جانوروں اور بچوں سے دور کچرے میں ڈال دیں۔

اضافی رہنمائی

- اگر آپ کو ضمنی اثرات، جیسے واضح یاد رہ جانے والے خواب آنا یا سونے میں مشکل کا سامنا ہو تو آپ سونے سے ایک یا دو گھنٹے پہلے پیچ اتار کر دیکھ سکتے ہیں۔ ضمنی اثرات کے متعلق اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے لازمی بات کریں۔
- اگر آپ ایک دن میں 10 یا اس سے کم سگریٹ پیتے ہیں تو 14 ملی گرام (mg) والے پیچ سے شروع کریں۔ اگر آپ ایک دن میں 11 یا اس سے زیادہ سگریٹ پیتے ہیں تو 21 mg والے پیچ سے شروع کریں۔



منفی پہلو

- ساری رات پیچ لگائے رکھنے سے کچھ لوگوں کو واضح یاد رہ جانے والے خواب آنے یا نیند میں بے قاعدگی کا سامنا ہو سکتا ہے۔

مثبت پہلو

- یہ 7 mg یا 14، 21 کی پیکنگ میں دستیاب ہے تاکہ نکوٹین کی اتنی مقدار کے مطابق استعمال کیا جائے جتنی آپ کو تمباکو نوشی کی صورت میں ملتی۔

- 24 گھنٹے کے دوران نکوٹین کی مقدار برابر سے مہیا کرتا ہے جس سے تمباکو نوشی کی طلب کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

- تمام اقدامات کے باوجود بھی تمباکو نوشی کی طلب ہو تو اس سے نمٹنے کے لیے، اس کو NRT کی کم مدت میں اثر انداز ہونے والی دیگر اقسام (چوسنے والی گولی، اسپرے، گم یا انہیلر) کے ساتھ استعمال کرنا محفوظ ہے۔

- اگر آپ نکوٹین کے استعمال میں کمی لانا چاہتے ہیں تو کم خوراک والے پیچ پر منتقل ہونا آسان ہے۔



1. نکوٹین ریپلیسمنٹ تھراپی

گم

ہدایات

- گم استعمال کرنے سے 15 منٹ پہلے اور استعمال کے دوران کچھ کھانے یا پینے سے پرہیز کریں۔
- پیکنگ میں سے گم کا ایک ٹکڑا نکال کر منہ میں رکھ لیں۔
- یہ اہم ہے کہ آپ اس کو عام گم کی طرح نہ چبائیں! اس ٹکڑے کو آہستگی سے چبانا شروع کریں حتیٰ کہ یہ نرم ہو جائے۔ آپ کو ہلکی سی چہن یا مرچ نما ذائقہ یا اثر محسوس ہو گا۔ اس کے بعد نکوٹین گم کو اپنے گال اور مسوڑے کے درمیان رکھ لیں (یا "پارک کر دیں")
- اور چند منٹ میں چہن نما احساس ختم ہو جانے تک اس کو وہیں رہنے دیں۔
- گم کو دوبارہ چبانا شروع کریں حتیٰ کہ آپ کو دوبارہ چہن محسوس ہونے لگے (چبانے سے نکوٹین خارج ہوتی ہے)، اس کے بعد چہن دوبارہ ختم ہونے تک اس کو اپنے گال اور مسوڑوں کے درمیان جگہ بدل کر "پارک" کیے رکھیں۔
- اس عمل کو تقریباً 30 منٹ تک دہرائیں حتیٰ کہ آپ گم میں موجود تمام نکوٹین کو چبا کر خارج کروا لیں اور آپ کو اس کا ذائقہ یا چہن مزید محسوس نہ ہو رہے ہوں۔

اضافی رہنمائی

- نکوٹین گم کو عام گم کی طرح چبانے سے امکان ہے کہ نکوٹین آپ کے جسمانی نظام میں جذب ہو کر ترک کرنے کے اثرات سے نمٹنے کے بجائے آپ کے معدے میں جا پہنچے گی۔ اس کے بہترین اثر کے لیے چبا کر "پارک" کرنے والا طریقہ استعمال کریں۔
- اگر آپ عموماً اپنا پہلا سگریٹ دن کا کچھ وقت گزر جانے کے بعد پیتے ہیں تو 2 mg والی گم آزمائیں۔ اگر آپ عموماً اپنا دن کا پہلا سگریٹ سو کر اٹھنے کے 30 منٹ کے اندر پیتے ہیں تو 4 mg والی گم آزمائیں۔



منفی پہلو

- عام گم کی طرح نہیں چبا سکتے، اور گم یا زیادہ مقدار میں لعاب کو نکلنے سے متلی یا ہچکیاں شروع ہو سکتی ہیں۔

- دانتوں پر دندان ساز نے کچھ لگایا ہو تو یہ اس پر چپک سکتی ہے۔

مثبت پہلو

- یہ نکوٹین کی 2 یا 4 mg کی ایک فوری خوراک فراہم کرتی ہے جو تمباکو استعمال کرنے کی طلب پر قابو پانے میں مددگار ہو سکتی ہے۔

- آہستگی سے چبا کر گم کو اپنے گال اور مسوڑے کے درمیان "پارک" کر لینا ہر قسم کی صورتحال کے لیے نکوٹین کی ایک لطیف خوراک فراہم کرتا ہے۔

- نئے ذائقے جیسے برا پودینہ، جامنی پودینہ، دارچینی اور پھل۔

- نسخے کے بغیر دستیاب ہے۔

1. نکوٹین ریپلیسمنٹ تھراپی

چوسنے والی گولی

ہدایات

- چوسنے والی گولی استعمال کرنے سے 15 منٹ پہلے اور استعمال کے دوران کچھ کھانے یا پینے سے پرہیز کریں۔
- چوسنے والی گولی کو پیکنگ سے نکال کر منہ میں رکھ لیں۔
- کھانسی والی گولی یا سخت کینڈی کی طرح اس کو آہستہ آہستہ گھلنے دیں۔ چوسنے والی گولی کو دانتوں سے کاٹیں یا چبائیں نہیں۔

اضافی رہنمائی

- چوسنے والی گولی کو چبانے اور نگلنے سے امکان ہے کہ نکوٹین آپ کے جسمانی نظام میں جذب ہونے کے بجائے آپ کے معدے میں جا پہنچے گی۔
- اگر آپ عموماً اپنا پہلا سگریٹ دن کا کچھ وقت گزر جانے کے بعد پیتے ہیں تو 2 mg والی چوسنے والی گولی آزمائیں۔ اگر آپ عموماً اپنا دن کا پہلا سگریٹ سو کر اٹھنے کے 30 منٹ کے اندر پیتے ہیں تو 4 mg والی چوسنے والی گولی آزمائیں۔



منفی پہلو

- ضمنی اثرات میں متلی یا بچکی آنا شامل ہو سکتے ہیں، خاص طور پر اگر آپ اس کو چباتے رہیں یا بڑے ٹکڑے نگل لیں۔

مثبت پہلو

- یہ نکوٹین کی 2 یا 4 mg کی ایک فوری خوراک فراہم کرتی ہے جو تمباکو استعمال کرنے کی طلب پر قابو پانے میں مددگار ہو سکتی ہے۔
- کسی بھی موقع پر آسانی سے اور بغیر نمایاں ہوئے استعمال کی جا سکتی ہے۔
- دندان سازی کے ساتھ استعمال کی جا سکتی ہے۔
- نئے ڈائقے جیسے برا پودینہ، جامنی پودینہ، دارچینی اور پھل۔
- نسخے کے بغیر دستیاب ہے۔

1. نکوٹین ریپلیسمنٹ تھراپی

انہیلر

ہدایات

- ماؤتھ پیس اور انہیلر کو علیحدہ کرنے کے لیے نشانات کو ایک دوسرے کے برابر لا کر مخالف سمت میں کچھینچیں۔
- ڈبے میں سے ایک نکوٹین والا کارٹریج نکال کر اس کو انہیلر میں رکھیں۔ کارٹریج کو انہیلر میں دبائیں حتیٰ کہ ہلکی سی آواز کے ساتھ پتی ٹوٹ جائے۔
- انہیلر اور ماؤتھ پیس پر بنے نشانات کو ایک دوسرے کے برابر لا کر ان کو آپس میں دبائیں حتیٰ کہ یہ آپس میں منسلک ہو جائیں۔
- انہیلر سے چھوٹے چھوٹے سانس یا پف کھینچیں حتیٰ کہ آپ کو اپنے منہ اور حلق میں نکوٹین کی چھین محسوس ہونے لگے۔ فقط اس قدر سانس کھینچیں کہ نکوٹین آپ کے منہ میں پہنچ جائے، لیکن اس کو مکمل سانس کھینچ کر اپنے پھیپھڑوں تک نہ پہنچائیں۔
- تقریباً 20 منٹ تک انہیلر سے پف لینے سے ایک پورا کارٹریج استعمال ہو جائے گا۔

اضافی رہنمائی

- استعمال شدہ کارٹریجز کو تلف کر دیں۔ ان کو دوبارہ استعمال کرنے کی کوشش نہ کریں۔
- ماؤتھ پیس کو باقاعدگی سے صابن اور پانی سے دھوئیں۔



منفی پہلو

- یہ صرف آپ کے نگہداشت صحت فراہم کنندہ کے نسخے پر دستیاب ہے۔
- منہ یا حلق میں خراش پیدا کر سکتی ہے۔

مثبت پہلو

- تمباکو نوشی کرنے والے افراد کے لیے ہاتھ سے منہ تک لے جانے کا یہ عمل جانا پہچانا ہے۔
- تمباکو کی طلب پر قابو پانے کے لیے جتنے زیادہ یا جتنے کم پف لینے کی ضرورت ہو استعمال کریں۔

1. نکوٹین ریپلیسمنٹ تھراپی

ناک کا اسپرے

ہدایات

- ڈھکنا ہٹائیں۔
- استعمال سے پہلے پمپ کو چند مرتبہ دبا کر اسپرے کو تیار کر کے تسلی کر لیں کہ پمپ اور اسپرے کام کر رہے ہیں۔
- نوزل کی نوک کو آرام سے ایک نتھنے میں داخل کریں اور اس کا رخ اپنی ناک کی نالیوں کے اندر کی جانب رکھیں۔ ناک سے اندر سانس کھینچتے ہوئے پمپ کو زور سے دبائیں۔
- دوسرے نتھنے میں یہی عمل دہرائیں۔

اضافی رہنمائی

- اسپرے کا استعمال اس وقت کریں جب آپ کو تمباکو نوشی کی طلب ہو۔



منفی پہلو

- یہ صرف آپ کے نگہداشت صحت فراہم کنندہ کے نسخے پر دستیاب ہے۔
- اس سے آنکھوں سے پانی بہہ سکتا ہے یا سائینس یا حلق میں خراش ہو سکتی ہے۔

مثبت پہلو

- طلب سے نمٹنے میں مدد کے لیے ناک کا اسپرے نکوٹین گم، چوسنے والی گولیوں یا انہیلرز کے مقابلے میں زیادہ تیزی سے اثر کرتا ہے۔

2. بغیر نکوٹین ادیات

ویرینیکلین یا Chantix

بدایات

- یہ گولی اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ کی ہدایت کے مطابق کھانے یا پانی کے ساتھ کھائیں۔

اضافی رہنمائی

• 12 ہفتے تک کے لیے استعمال کریں، اس کے بعد آئندہ استعمال کے حوالے سے مزید معلومات کے لیے اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے مشورہ کریں۔

منفی پہلو

- Chantix استعمال کرتے ہوئے NRT کا استعمال عموماً تجویز نہیں کیا جاتا کیونکہ امکان ہے کہ اکٹھا ہو کر یہ ٹھیک سے کام نہ کر پائیں۔
- یہ صرف آپ کے نگہداشت صحت فراہم کنندہ کے نسخے پر دستیاب ہے۔

مثبت پہلو

- نکوٹین کا عادی ہو جانے کے علاج کے لیے خاص طور پر تیار کردہ ہے۔
- کئی افراد کے لیے متعدد ادویات استعمال کرنے کی ضرورت کے بغیر بخوبی کارگر رہتی ہے۔
- خوراک کی مقدار کے حوالے سے مختلف اختیارات دستیاب ہیں بشمول یہ اختیار کہ آپ دو استعمال کرتے ہوئے، وقت گزرنے کے ساتھ اپنی تمباکو نوشی کی مقدار کم کرتے جاتے ہیں۔

2. بغیر نکوٹین ادیات

بوپروپیون SR یا Zyban/Wellbutrin

بدایات

- کھانے کے ساتھ اور اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ کی ہدایات کے مطابق استعمال کریں۔

اضافی رہنمائی

- یہ گولیاں بے خوابی سے بچنے کے لیے دن میں جتنا جلدی ہو سکے استعمال کر لیں۔

منفی پہلو

- یہ صرف آپ کے نگہداشت صحت فراہم کنندہ کے نسخے پر دستیاب ہے۔
- ان سے انسومیا (بے خوابی کا مرض) ہو سکتا ہے۔

مثبت پہلو

- NRT کی کسی بھی قسم کے ساتھ استعمال کی جا سکتی ہیں۔
- ڈپریشن کا شکار افراد کے لیے بالخصوص مددگار ہو سکتی ہیں۔

3. عام سوالات

کیا میں بیک وقت ایک سے زیادہ قسم کی NRT استعمال کر سکتا ہوں؟

جی ہاں۔ بلکہ حقیقت یہ ہے کہ فوری طلب کی صورت میں، طویل مدتی اثر والی NRT (پیچ) کے ساتھ قلیل مدتی اثر والی NRT (گم یا انہیلر)، جو 24 گھنٹوں تک نکوٹین کی متواتر خوراک فراہم کرتے ہیں، استعمال کرنا مددگار ہو سکتا ہے۔

اگر میں اب بھی تمباکو استعمال کر رہا ہوں تو کیا میں NRT استعمال کر سکتا ہوں؟

جی ہاں۔ NRT کے نکوٹین والی دیگر مصنوعات، جیسے سگریٹ کے ساتھ استعمال کے حوالے سے حفاظت کے کوئی قابل ذکر مسائل منسوب نہیں۔

کیا مجھے NRT کی لت پڑ سکتی ہے؟

NRT کی قلیل مدتی اقسام کا عادی ہو جانے کا کچھ امکان ہے، لیکن اس کا خطرہ بہت کم ہے کیونکہ ان میں نکوٹین، تمباکو نوشی کے مقابلے کم تر شرح سے پہنچ رہی ہوتی ہے۔ نیر NRT میں سرطان کا سبب بننے والے وہ تمام نقصان دہ کیمیکلز نہیں ہوتے جو تمباکو نوشی کے دوران خارج ہوتے ہیں۔

کیا میرے استعمال کے لیے کوئی ایسی ادویات ہیں جن میں نکوٹین نہ ہو؟

جی ہاں۔ Chantix اور Zyban تمباکو سے نمٹنے والی ایسی دو ادویات ہیں جن میں نکوٹین نہیں ہوتی اور ان کو بہت مؤثر پایا گیا ہے۔

مجھے NRT استعمال کر رہے ہونے کے باوجود تمباکو اور سگریٹ کی طلب محسوس ہوتی ہے۔ کیا میں NRT درست طریقے سے استعمال کر رہا ہوں؟

اگر ہدایات کے مطابق NRT استعمال کرنے کے باوجود آپ کو نکوٹین کی طلب ہو رہی ہے تو نکوٹین ترک کرنے کی علامات سے نمٹنے کے لیے اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے NRT کی خوراک بڑھانے یا اس کی ایک سے زائد اقسام استعمال کرنے کے متعلق بات کریں۔

کبھی کبھی، لوگ اطلاع دیتے ہیں کہ ان کو تمباکو کے استعمال کے ساتھ اکثر منسوب کی جانے والی سرگرمیوں، جیسے کافی پینا، کی کمی محسوس ہوتی ہے۔ اس کے بجائے، پرسکون ہونے، دوستوں کے ساتھ گپ شپ کرنے کے لیے کچھ وقت نکالیں یا ایسی صورتحالوں کے لیے کوئی نیا معمول بنا لیں۔ اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے بات کریں کہ صلاح کاری کس طرح وہ معاونت اور ترغیب حاصل کرنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہے جس کی آپ کو صحیح سمت میں بڑھتے رہ کر تمباکو کے حوالے سے اپنے اہداف حاصل کرنے کے لیے ضرورت ہے۔

مجھے کس طرح معلوم ہو گا کہ میں جتنی نکوٹین استعمال کر رہا ہوں وہ ضرورت سے زیادہ یا کم تو نہیں؟

اگر آپ ضرورت سے زیادہ نکوٹین استعمال کر رہے ہیں تو آپ کی دھڑکن تیز ہو سکتی ہے، سر درد ہو سکتا ہے، پیٹ خراب ہو سکتا ہے یا چکر یا متلی محسوس ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ میں یہ علامات ہوں تو رک جائیں اور آپ NRT کی جو مقدار استعمال کر رہے ہیں اس میں کمی لائیں اور اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے بات کریں۔ ادویات میں ردوبدل کرنے سے عموماً یہ علامات ختم ہو سکتی ہیں۔

اگر آپ ضرورت سے کم نکوٹین استعمال کر رہے ہیں تو آپ کو بے چینی، جھنجھلاہٹ، توجہ مرکوز کرنے میں مشکل، بے خوابی، نکوٹین کی شدید طلب یا بھوک میں اضافہ محسوس ہو سکتا ہے۔ دواؤں کی خوراک بڑھانے کے بارے میں اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے بات کریں۔

کیا ای سگریٹس بھی NRT کی ایک قسم ہیں؟

نہیں۔ ای سگریٹس تمباکو نوشی ترک کرنے میں لوگوں کی معاونت کے حوالے سے فوڈ اینڈ ڈرگ ایڈمنسٹریشن (Food and Drug Administration, FDA) کی جانب سے منظور شدہ نہیں ہیں۔ FDA جتنی باریکی سے ادویات کی نگرانی اور جانچ کرتا ہے اتنی باریکی سے ای سگریٹس کے اجزاء کی نگرانی اور جانچ نہیں کرتا۔ اس لیے، ای مائع جات میں کیمیکلز، بشمول نکوٹین کی مقدار، میں بہت زیادہ فرق ہو سکتا ہے۔ ای سگریٹس کے استعمال کے طویل مدتی اثرات ہمارے علم میں نہیں، لیکن ہم یہ جانتے ہیں کہ استعمال کے دوران ان سے نقصان دہ کیمیکلز خارج ہونے کا امکان ہے۔

تمباکو کے علاج اور معاونت تک
رسائی کے متعلق مزید معلومات
کے لیے nyc.gov/health پر جا کر
”Be Free With NRT“ (NRT کے
ذریعے آزاد رہیں) تلاش کریں۔

