

# וויאזוי צו נוצן טאבאקא באהאנדלונג מעדיצינען

א קליינע אנווייזונג ביכל



עס זענען דא זיבן טאבאקא באהאנדלונג מעדיצינען, אריינרעכענענדיג צוויי פילן וואס האבן נישט ניקאטין - ביפראָפּיאַן (Zyban) SR אדער Wellbutrin) און ווערעניקלין (Chantix) - און פינף סארטן ניקאטין ערזאץ טעראפיע (nicotine replacement therapy, NRT) — די פעטש, גאם, לאזענדזש (טאבלעט וואס צולאזט זיך אין די מויל), אינהעילער און נאז ספרעי.

צי אייער ציהל איז צו קאנטראלירן די דראנג פאר ניקאטין, צו רויכערן ווייניגער אדער אינגאנצן אויפהערן — קענט איר זיכערערהייט נוצן NRT, אפילו אויב איר זעצט פאר צו נוצן טאבאקא פראדוקטן אין דעם זעלבן צייט. NRT איז אויך זיכער צו נוצן צוזאמען מיט אנדערע מעדיצינען. די אנווייזונג ביכל האט אנווייזונגען וויאזוי צו נוצן אלע פינף סארטן NRT און טייל מעלות, חסרונות און טיפס פארן נוצן אלע זיבן טאבאקא באהאנדלונג מעדיצינען.

# אינהאלט

## 1 ניקאטין ערזאץ טעראפיע (nicotine replacement therapy, NRT)

---

- פעטש
- גאם
- לאזענדזש (טאבלעט וואס צולאזט זיך אין די מויל)
- אינהעילער
- נאז ספרעי

## 2 מעדיצינען וואס אנטהאלטן נישט ניקאטין

---

- Chantix
- Zyban

## 3 אפטע פראגן

---

# 1. ניקאטין ערזאץ טעראפיע

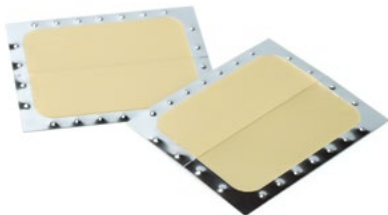
## פעטש

### אנווייזונגען

- נעמט ארויס די פעטש פון די פעקעדיזש און שיילט עס אראפ פון די פלאסטיק/פאפיר וואס דעקט עס איבער. פרובירט נישט צו אנרירן די קלעבעדיגע זייט (וואס איז וואו די ניקאטין ליגט).
- לייגט די פעטש מיט די קלעבעדיגע זייט אויף אראפ אויף א פלאץ פון די הויט וואס איז ריין, טרוקן און אן האר, העכער די לענדן און אונטער די האלז (צום ביישפיל אייער אויבערשטע ארעם, אויבערשטע רוקן אדער פארנט פון די אקסל, אבער נישט אין די לאך פון די ארעם אונטער די אקסל). לייגט עס נישט אויף סיי וועלכע הויט וואס קען האבן א שניט אדער זיין אנטצינדן. דרוקט אראפ צו אויסגלאטן די פעטש צו זיכער מאכן אז עס קלעבט.
- מאכט זיכער צו וואשן אייערע הענט נאכן אנרירן די פעטש כדי צו פארמיידן דאס אריבערפירן ניקאטין פון אייערע פינגערס צו אייערע אויגן אדער נאז.
- טוישט די פעטש יעדע 24 שעה. לייגט ארויף יעדע נייע פעטש אויף א נייע פלאץ פון די הויט צו פארמיידן פון די הויט צו ווערן אנטצינדן.
- ווען איר ווארפט ארויס די פעטש, קנייטשט צוזאם די קלעבעדיגע זייטן און לייגט עס אריין אין די מיסט אוועק פון שטוב חיות און קינדער.

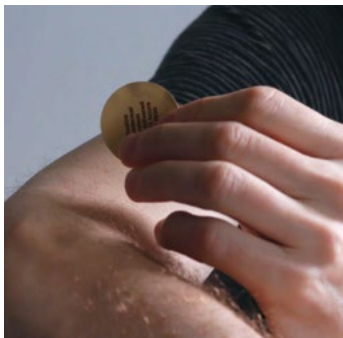
### נאך אנווייזונגען

- אויב איר באקומט זייטיגע ווירקונגען (סייד עפעקטס), ווי צום ביישפיל אינטענסיווע חלומות אדער שוועריגקייטן צו שלאפן, קענט איר פרובירן צו אראפנעמען די פעטש איין אדער צוויי שעה בעפאר איר גייט שלאפן. רעדט אייביג מיט אייער דאקטאר איבער זייטיגע ווירקונגען.
- אויב איר רויכערט 10 אדער ווייניגער ציגארעטלעך א טאג, הויבט אן מיט די 14 מיליגראם (milligrams, mg) פעטש. אויב איר רויכערט 11 אדער מער ציגארעטלעך א טאג, הויבט אן מיט די 21 פעטש.



## חסרונות

- טראגן די פעטש איבערנאכט קען גיבן פאר טייל מענטשן אינטענסיווע חלומות אדער קען עס שטערן פון שלאפן.



## מעלות

- קומט אין 7, 14, 21 אדער 28 mg צו זיין ענליך צו די מאס ניקאטין וואס איר וואלט אנדערש באקומען פון רויכערן.
- גיבט אן איינהייטליכע דאזע פון ניקאטין איבער 24 שעה וואס העלפט רעדוצירן סיי וועלכע דראנג צו רויכערן.
- זיכער צו נוצן צוזאמען מיט אנדערע סארטן NRT וואס זענען געמאכט צו ארבעטן גלייך (לאזענדזש, ספרעי, גאם אדער אינהעילער) צו באקעמפן סיי וועלכע גלוסטענישן וואס קומען נאכאלץ ארויף צו רויכערן.
- גרינג צו אריבערגיין צו א פעטש מיט א נידעריגערע דאזע אויב איר ווילט פרובירן צו רעדוצירן ניקאטין באנוץ.

# 1. ניקאטין ערזאץ טעראפיע

## גאָם

### אנווייזונגען

- האלט זיך צוריק פון עסן אדער טרונקען 15 מינוט בעפארן נוצן די גאָם און בשעת'ן עס האבן אין מויל.
- נעמט ארויס א שטיקל גאָם פון די פעקעזש און לייגט עס אריין אין אייער מויל.
- עס איז וויכטיג אז איר זאלט עס נישט קייען ווי געהעריגע גאָם! הויבט אן מיטן קייען די שטיקל שוואכערהייט ביז עס ווערט ווייעך. איר וועט קענען אויפכאפן אן עטוואס קיצלדיגע אדער פעפערדיגע טעם אדער געפיהל. דערנאך האלט (אדער "פארקירט אריין") די ניקאטין גאָם צווישן אייער
- באק און גומען און לאזט עס זיצן דארט אויף איין פלאץ ביז די קיצל גייט אוועק נאך אפאר מינוט.
- קייעט די גאָם ביז איר פילט נאכאמאל א קיצל (קייען לאזט ארויס די ניקאטין) און דערנאך "פארקירט" עס אריין אין א נייע פלאץ צווישן אייער באק און גומען ביז די קיצל גייט נאכאמאל אוועק.
- חזר'ט איבער דעם פראצעדור פאר בערך 30 מינוט ביז איר האט שוין געקייט און ארויסגעלאזט די גאנצע ניקאטין אין די גאָם און איר קענט מער נישט פילן די טעם אדער א קיצל.

### נאך אנווייזונגען

- קייען ניקאטין גאָם אין די זעלבע וועג ווי איר קייעט געהעריגע גאָם קען פירן דערצו אז די ניקאטין זאל אנקומען אין אייער מאגן אנשטאט איינגעזאפט ווערן אין אייער סיסטעם צו קאנטראלירן די קערפער'ס "דארשט" דערפאר. נוצט די שיטה פון קייען און "פארקירן" צו מאקסימיזירן די ווירקזאמקייט דערפון.
- אויב איר רויכערט געווענטליך אייער ערשטע ציגארעטל שפעטער אינעם טאג, פרובירט די 2 mg גאָם. אויב איר רויכערט געווענטליך אייער ערשטע ציגארעטל פונעם טאג ביז 30 מינוט נאכן זיך אויפוועקן, פרובירט די 4 mg גאָם.



## חסרונות

- קען נישט געקייט ווערן ווי געהעריגע גאָם, און אראפשלינגען די גאָם אדער א גרויסע מאס שפייעכץ קען פירן צו איבל אדער שליקערצן (היק-אָפּס).
- קען קלעבן צו פילינגס, ברעיסעס א.ד.ג. אויף די ציין.

## מעלות

- גיבט א שנעלע דאזע פון ניקאטין אין 2 אדער 4 mg וואס קען העלפן קאנטראלירן סיי וועלכע דראג צו נוצן טאבאקא.
- לייכטע קייטען און "פארקירן" די גאָם צווישן אייער גומען און באק ערלויבט פאר א באהאלטענע דאזע פון ניקאטין אין יעדע מצב.
- נייע פלעווארס ווי מינט, ספעירמינט, סינעמאן און פרוכט.
- צו באקומען אן א פרעסקריפשען.

# 1. ניקאטין ערזאץ טעראפיע

## לאזענדזש (טאבלעט וואס צולאזט זיך אין די מויל)

### אנווייזונגען

- האלט זיך צוריק פון עסן אדער טרונקען 15 מינוט בעפארן נוצן די לאזענדזש און בשעת'ן עס האבן אין מויל.
- נעמט ארויס די לאזענדזש פון די פעקענדזש און לייגט עס אריין אין אייער מויל.
- לאזט עס זיך צולאזן שטייטערהייט אויף די וועג וויאזוי איר וואלט גענומען א 'דראָפּ' פאר א הוסט אדער הארטע קענדיס. בייסט נישט און קייעט נישט די לאזענדזש.

### נאך אנווייזונגען

- קייען און אראפשלינגען די ניקאטין לאזענדזש קען פירן דערצו אז די ניקאטין זאל אנקומען אין אייער מאגן אנשטאט איינגעזאפט ווערן אין אייער סיסטעם.
- אויב איר רויכערט געווענטליך אייער ערשטע ציגארעטל שפעטער אינעם טאג, פרובירט די 2 mg לאזענדזש. אויב איר רויכערט געווענטליך אייער ערשטע ציגארעטל פונעם טאג ביז 30 מינוט נאכן זיך אויפוועקן, פרובירט די 4 mg לאזענדזש.





## חסרונות

- זייטיגע ווירקונגען (סייד עפעקטס) קענען אריינרעכענען איבל אדער שליקערצן, באזונדערס אויב איר קייעט עס אדער שלינגט אראפ גרויסע שטיקלעך.

## מעלות

- גיבט א שנעלע דאזע פון ניקאטין אין 2 אדער 4 mg וואס קען העלפן קאנטראלירן סיי וועלכע דראג צו נוצן טאבאקא.
- ווערט נישט אנגעזעהן פון אינדרויסן און גרינג צו נוצן אין יעדע מצב.
- קען גענוצט ווערן מיט זאכן פון די צאן דאקטאר אויף די ציין.
- נייע פלעיווארס ווי מינט, ספעירמינט, סינעמאן און פרוכט.
- צו באקומען אן א פרעסקריפשען.

# 1. ניקאטין ערזאץ טעראפיע

## אינהעילער

### אנווייזונגען

- צונעמט די מויל שטיקל און די אינהעילער דורכן עס דרייען ביז די צייכענעס זענען אין איין ליניע און ארויסשלעפן איין חלק פון די אנדערע.
- נעמט ארויס א ניקאטין קארטרידזש (פליסיגקייט האלטער) פון די קעסטל און לייגט עס אריין אין די אינהעילער. שטופט אריין די קארטרידזש אין די אינהעילער ביז די שטיקל זילבער פאפיר וואס דעקט עס צו עפנט זיך אויף מיט א קליינע פאפ גערויש.
- שטעלט צוריק צוזאם די אינהעילער מיט די מויל שטיקל דורכן לייגן די צייכענעס אין איין שורה און זיי צוזאמשטופן ביז עס איז פארזיכערט.
- ציהט אריין פון די אינהעילער מיט קליינע אטעמס אדער 'פאָפּס' ביז איר פילט די קיצל פון ניקאטין אין אייער מויל און האלז. ציהט אריין פונקט גענוג צו אריינברענגען די ניקאטין אין אייער מויל, אבער אטעמט עס נישט אינגאצן אריין אין אייערע לונגען.
- אריינציהען 'פאָפּס' פון די אינהעילער פאר בערך 20 מינוט וועט אויסנוצן איין קארטרידזש.

### נאך אנווייזונגען

- ווארפט ארויס די גענוצטע קארטרידזשעס. פרובירט נישט זיי צו איבערנוצן.
- וואשט אויס די מויל שטיקל רעגלמעסיגעהייט מיט זיף און וואסער.



### חסרונות

- צו באקומען נאר מיט א פרעסקריפשען פון אייער דאקטאר
- קען פאראורזאכן אנטצינדונג אין די מויל אדער האלז.

### מעלות

- מענטשן וואס רויכערן זענען צוגעוואוינט צו די תנועה פון ברענגען די אינהעילער מיט די האנט צו די מויל.
- מען קען נעמען וויפיל 'פּאָפּס' וואס איז נויטיג צו קאנטראלירן א דראנג פאר טאבאקא.

# 1. ניקאטין ערזאץ טעראפיע

## נאז ספרעי

### אנווייזונגען

- נעמט אראפ די דעקל.
- גרייט אן די ספרעי דורכן דרוקן די ספרעי עטליכע מאל בעפארן עס נוצן כדי צו זיכער מאכן אז די פאמפ און ספרעי ארבעטן.
- לייגט אריין די שפיץ פון די ספרעי אין איין נאז לאך, און "ציהלט" אויף די הונטערשטע זייט פון די נאז. דרוקט שטארק אויף די פאמפ בשעת'ן אריינאטעמען דורך אייער נאז.
- טוישט נאז לאך און חזר'ט איבער דעם פראצעדור.

### נאך אנווייזונגען

- נוצט די ספרעי ווען איר פילט א דראנג צו רויכערן.



### חסרונות

- צו באקומען נאר מיט א פרעסקריפשען פון אייער דאקטאר.
- קען פאראורזאכן וואסערדיגע אויגן אדער אביסל אנטצינדונג אין די סיינוסעס אדער האלז.

### מעלות

- א נאז ספרעי ארבעט שנעלער פון ניקאטין גאָם, לאזענדזשעס אדער אינהעילערס צו העלפן אפשטילן די "דארשט" צו רויכערן.

# 2. מעדיצינען וואס אנטהאלטן נישט ניקאטין ווערעניקלין אדער Chantix

## אנווייזונגען

- נעמט די פיל מיט עסן און וואסער ווי אנגעוויזן דורך אייער דאקטאר.

## נאך אנווייזונגען

- נעמט פאר ביז 12 וואכן און דערנאך רעדט זיך דורך מיט אייער דאקטאר פאר אנווייזונגען אויף ווייטערע באנוץ.

חסרונות	מעלות
<ul style="list-style-type: none"><li>• נוצן NRT איז געווענטליך נישט רעקאמענדירט בשעת'ן נעמען Chantix אזוי ווי זיי ארבעטן מעגליך נישט גוט צוזאמען.</li><li>• צו באקומען נאר מיט א פרעסקריפשען פון אייער דאקטאר.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ספעציפיש דעזיינט צו באהאנדלען ניקאטין אדיקשען.</li><li>• ארבעט גוט פאר אסאך מענטשן אן דארפן נעמען מער ווי איין מעדיצין.</li><li>• עס זענען דא פארשידענע דאזע אפציעס, אריינרעכענענדיג איין וואו איר רעדוצירט צוביסלעך די מאס וויפיל איר רויכערט, בשעת'ן נעמען די מעדיצין.</li></ul>

## 2. מעדיצינען וואס אנטהאלטן נישט ניקאטין ביפראָופיאַן SR אדער Zyban/Wellbutrin

### אנווייזונגען

- נעמט מיט עסן ווי אנגעוויזן דורך אייער דאקטאר.

### נאך אנווייזונגען

- נעמט פילן ווי פריער אין די טאג וואס מעגליך צו פארמיידן שלאפלאזיגקייט.

חסרונות	מעלות
<ul style="list-style-type: none"><li>• צו באקומען נאר מיט א פרעסקריפשען פון אייער דאקטאר.</li><li>• קען פאראורזאכן שלאפלאזיגקייט.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• קען גענוצט ווערן מיט סיי וועלכע סארט NRT.</li><li>• קען זיין באזונדערס בייהילפיג פאר מענטשן וואס האבן דעפרעסיע.</li></ul>

## 3. אפטע פראגן

### קען איך נוצן מער פון איין סארט NRT אין דעם זעלבן צייט?

יא. אדערבא, עס קען זיין בייהילפיג צו נוצן NRT וואס ארבעט גלייך (גאָם אדער אינהעילער) פאר א באלדיגע דראנג צוזאמען מיט אן NRT וואס ארבעט אויף לענגער (פעטש), גיבנדיג א באשטימטע דאזע פון ניקאטין צוביסלעך איבער 24 שעה.

### צי קען איך נוצן NRT אפילו אויב איך נוצן נאכאלץ טאבאקא?

יא. עס זענען נישטא קיינע באדייטנדע זיכערהייט זארגן פארבינדן מיטן נוצן NRT צוזאמען מיט אנדערע פראדוקטן וואס אנטהאלטן ניקאטין ווי ציגארעטלעך.

### צי קען איך ווערן אדיקטעד צו NRT?

עס איז דא א געוויסע טשאנס צו ווערן אנגעוויזן אויף סארטן NRT וואס ארבעטן גלייך, אבער די אויסזיכטן דערפון זענען גאר נידעריג ווייל די ניקאטין גייט אריין אין די קערפער שטייטער פון ווען מען רויכערט. NRT אנטהאלט אויך **נישט** אלע שעדליכע און קענסער-פאראורזאכנדע כעמיקאלן וואס ווערן ארויסגעלאזט ביים רויכערן.



## צי זענען דא מעדיצינען וואס איך קען נעמען וואס אנטהאלטן נישט ניקאטין?

יא. Chantix און Zyban זענען צוויי מעדיצינען וואס ווערן גענוצט צו אדרעסירן טאבאקא באנוץ וואס אנטהאלטן נישט ניקאטין און זענען אויפגעוויזן געווארן צו זיין גאר ווירקזאם.

## איך האב נאכאלץ א דראג פאר טאבאקא אדער ציגארעטלעך אפילו איך נוצן NRT. צי נוצן איך די NRT ריכטיגעהייט?

אויב איר נוצט NRT ווי אנגעוויזן און איר האט נאכאלץ א דראג פאר ניקאטין, רעדט מיט אייער דאקטאר איבערן העכערן אייער דאזע אדער נוצן מער פון איין סארט NRT צו קאנטראלירן אייער קערפער'ס "דארשט" פאר ניקאטין.

פון מאל צו מאל באריכטן מענטשן אז זיי "בענקען זיך" צו אקטיוויטעטן וואס זענען אפט פארבינדן מיטן נוצן טאבאקא, ווי צום ביישפיל טרונקען קאווע. אנשטאט דעם, נעמט אפאר מינוט צו רוהען, פארברענגען מיט פריינט אדער אויפקומען מיט א נייע רוטין פאר די מצבים. רעדט מיט אייער דאקטאר איבער וויאזוי באגלייטונג קען אייך העלפן באקומען די שטיצע און ערמוטיגונג וואס איר דארפט צו בלייבן אויף די ריכטיגע רעלסן און עררייכן אייערע טאבאקא-באנוץ ציהלן.

## וויאזוי ווייס איך אויב איך באקום צופיל אדער צו ווייניג ניקאטין?

אויב איר באקומט צופיל ניקאטין, וועט איר מעגליך האבן א שנעלע הארץ קלאפ, קאפ ווייטאג, מאגן פראבלעמען אדער באקומען א שווינדל אדער אן איבל. אויב איר האט די סימפטאמען, הערט אויף אדער רעדוצירט וויפיל NRT נוצט און רעדט מיט אייער דאקטאר. צופאסן די מאס פון די מעדיצין קען געווענטליך אוועקנעמען די סימפטאמען.

אויב איר באקומט צו ווייניג ניקאטין, וועט איר מעגליך פילן אנגעצויגן, אומרואיג, שוועריגקייטן זיך צו קאנצענטרירן, שלאפלאזיגקייט, פילן א שטארקע דראנג פאר ניקאטין אדער האבן א פארגרעסערטע אפעטיט. רעדט מיט אייער דאקטאר איבערן פארגרעסערן אייער דאזע.

## זענען עלעקטראנישע ציגארעטלעך א סארט NRT?

ניין. עלעקטראנישע ציגארעטלעך זענען נישט באשטעטיגט דורך די עסנווארג און דראג אדמיניסטראציע (Food and Drug Administration, FDA) צו העלפן מענטשן אויפהערן רויכערן. די FDA פאלגט נישט נאך פון די נאענט און טעסט נישט באשטאנדטיילן וואס ליגן אין עלעקטראנישע ציגארעטלעך אזוי ווי עס טוט פאר מעדיצינען. צוליב דעם קענען די כעמיקאלן אין די פליסיגקייטן פאר די עלעקטראנישע ציגארעטלעך, אריינרעכענענדיג די ניקאטין אינהאלט, זיין אסאך אנדערש צווישן איינס און די צווייטע. מיר ווייסן נישט וואס די לאנג-טערמיניגע ווירקונגען זענען פון נוצן עלעקטראנישע ציגארעטלעך, אבער מיר ווייסן יא אז זיי קענען ארויסלאזן שעדליכע כעמיקאלן דורכאויס די באנוץ.

פאר מער אינפארמאציע איבער וויאזוי  
צו באקומען טאבאקא באהאנדלונג און  
שטיצע, באזוכט [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) און  
זוכט פאר "**Be Free With NRT**"  
(זייט פריי מיט NRT).

