

## دوای قابل خرید بدون نسخه برای ترک دخانیات(سگرت)

محصول	مقدار مصرف	همگانی
پلاستر های نیکوتین در جریان ۱۶ تا ۲۴ ساعت کمک میکند. معمولاً برای ۲ تا ۳ ماه با کاهش تدریجی استفاده میگردد. میتواند باعث حساسیت جلدی گردد.		
<b>پلاستر های نیکوتین</b> پلاستر های ۱۶ ساعته: ۱۰ میلی گرام، ۱۵ میلی گرام، ۲۵ میلی گرام پلاستر های ۲۴ ساعته: ۷ میلی گرام، ۱۴ میلی گرام، ۲۱ میلی گرام	کمتر از ۲۰ سگرت در روز: با ۱۵ میلی گرام با ۱۴ میلی گرام آغاز کنید. ۲۰ سگرت یا بیشتر از آن در روز: با ۲۵ میلی گرام با ۲۱ میلی گرام آغاز کنید.	پلاستر را هر روز تبدیل نموده و آن را در یک نقطه جدید روی بدن بگذارید تا از حساسیت جلدی جلوگیری گردد. در جریان یک ماه از نیکوتینی استفاده نمایید که شدت آن یکسان باشد و سپس به تدریج آن را با یک پلاستری که دارای شدت کمتر باشد، تعویض نمایید. پلاستر ها میتوانند همزمان با فرآورده های نیکوتین که از طریق دهن به کار برده شوند، استفاده گردند. به نکات ذیل توجه نمایید.
فرآورده های نیکوتین از طریق دهن تسکین سریع را ایجاد میکند. معمولاً برای ۳ ماه استفاده میشود. میتواند باعث ایجاد حساسیت در دهن و گلو گردد.		
<b>ساجق نیکوتین</b> ۱/۵ میلی گرام، ۲ میلی گرام، ۳ میلی گرام، ۴ میلی گرام	کمتر از ۲۰ سگرت در روز: ۱/۵ میلی گرام با ۲ میلی گرام ۲۰ سگرت در روز یا بیشتر از آن: ۳ میلی گرام با ۴ میلی گرام مقدار مصرف: ۸ تا ۱۲ ساجق در روز	شیوه درست جویدن مهم میباشد. باید آرام و با وقفه جویده شود تا از هک زدن و ناراحتی معده جلوگیری شود.
<b>تابلیت های زیرزبانی نیکوتین</b> ۲ میلی گرام	کمتر از ۲۰ سگرت در روز: هر دفعه ۱ تابلیت مصرف کنید. ۲۰ سگرت در روز یا بیشتر از آن: هر دفعه ۲ تابلیت مصرف کنید. مقدار مصرف: ۸ تا ۱۲ تابلیت در روز	باید در زیر زبان به تدریج حل شود، نباید جویده شود و یا قورت گردد.
<b>تابلیت های مکبدنی نیکوتین</b> ۱ میلی گرام، ۲ میلی گرام، ۴ میلی گرام	کمتر از ۲۰ سگرت در روز: ۱ میلی گرام با ۲ میلی گرام ۲۰ سگرت یا بیشتر از آن در روز: ۲ میلی گرام با ۴ میلی گرام مقدار مصرف: ۸ تا ۱۲ تابلیت در روز	شیوه درست مکیدن مهم است. تابلیت باید در وقفه میان هر بار مکیدن، در دهن آرام گذاشته شود.
<b>نیکوتین استنشاقی</b> ۱۰ میلی گرام	مقدار مصرف: ۴ تا ۱۲ کیسول در روز	وسيله استنشاق برای افشاندن(اسپری نمودن) با کیسولهای نیکوتین پُر میشود. هر کیسول میتواند چندین بار استفاده شود. این وسیله باعث میگردد تا نبودن سگرت در میان انگشتان کمتر احساس شده و نیاز کشیدن (سگرت) را کاهش دهد.
<b>اسپری دهن نیکوتین</b> ۱ میلی گرام	مقدار مصرف: ۸ تا ۱۲ بار اسپری نمودن در روز	۱ تا ۲ بار در میان گونه "کومه" و دندان ها اسپری میشود.
<b>پودر دهن</b> ۲ میلی گرام، ۴ میلی گرام	کمتر از ۲۰ سگرت در روز: ۲ میلی گرام ۲۰ سگرت یا بیشتر از آن در روز: ۴ میلی گرام مقدار مصرف: ۸ تا ۱۲ کیسه در روز	این پاکت های کوچک در زیر لب بالایی در جریان ۳۰ دقیقه گذاشته میشوند.

## ادویه های قابل خرید با نسخه برای ترک دخانیات(سگرت)

زیبان (بوپروپیون) و شامپیکس (وارنیکلین) دو ادویه فارغ از نیکوتین است که توسط داکتران در نسخه نوشته میشود. اینها از حالت عدم تعادل موقتی در "سیستم پاداش دهی مغز" که میتواند در هنگام ترک گفتن دخانیات بوجود بیاید، جلوگیری میکنند. زمان تداوی با زیبان ۷ تا ۹ هفته و با شامپیکس ۱۲ هفته میباشد. استفاده از این ادویه را زمانی شخص آغاز میکند که همزمان سگرت میکشد و در جریان هفته دوم سگرت کشیدن را قطع میکند. در آن هنگام ادویه مذکور در بدن فعال شده و اشتیاق برای استفاده از دخانیات (کشیدن سگرت) کاهش می یابد. زیبان میتواند باعث ایجاد خشکی دهن و بیخوابی گردد. شامپیکس میتواند باعث ایجاد تهوع (استفراغ) و خواب های متنوع شود.

## Receptfria läkemedel för rökavvänjning

PRODUKT	DOSERING	ALLMÄNT
NIKOTINPLÅSTER HJÄLPER UNDER 16/24 TIMMAR. ANVÄNDS VANLIGEN I 2-3 MÅNADER MED NEDTRAPPNING. KAN IRRITERA HUDEN.		
Nikotinplåster 16 timmarsplåster: 10 mg, 15 mg, 25 mg 24 timmarsplåster: 7 mg, 14 mg, 21 mg	Mindre än 20 cigaretter per dag: starta med 15 mg eller 14 mg  20 cigaretter eller fler per dag: starta med 25 mg eller 21 mg	Byt plåstret varje dag och placera det på ett nytt ställe på kroppen för att undvika hudirritation. Använd samma nikotinstyrka i en månad och trappa sedan ner till ett plåster med lägre styrka. Plåster kan användas samtidigt med orala nikotinpreparat, se nedan.
DE ORALA NIKOTINPREPARATEN GER SNABB LINDRING. ANVÄNDS VANLIGEN I 3 MÅNADER. KAN GE IRRITATION I MUN OCH HALS.		
Nikotintuggummi 1,5 mg, 2 mg, 3 mg, 4 mg	Mindre än 20 cigaretter per dag: 1,5 mg eller 2 mg 20 cigaretter eller fler per dag: 3 mg eller 4 mg Dosering: 8-12 tuggummin per dygn	Viktigt med rätt tuggteknik. Skall tuggas långsamt med pauser i tuggandet för att undvika hicka och magbesvär.
Nikotinsublingualtablett 2 mg	Mindre än 20 cigaretter per dag: ta 1 tablett per gång 20 cigaretter eller fler per dag: ta 2 tabletter per gång Dosering: 8-12 tabletter per dygn	Ska smälta långsamt under tungan, inte sväljas eller tuggas.
Nikotinsugtablett 1 mg, 2 mg, 4 mg	Mindre än 20 cigaretter per dag: 1 mg eller 2 mg 20 cigaretter eller fler per dag: 2 mg eller 4 mg Dosering: 8-12 tabletter per dygn	Viktigt med rätt sugteknik. Tabletten ska vila i munnen mellan varven.
Nikotininhalator 10 mg	Dosering: 4-12 pluggar per dygn	Inhalatorn laddas med nikotinpluggar. Varje plugg kan användas flera gånger. Minskar saknaden av att hålla något i handen och lindrar sugbehovet.
Nikotinmunhålespray 1 mg	Dosering: 8-12 sprayningar per dag	Sprayas 1-2 gånger mellan kinden och tänderna.
Munhålepulver 2 mg, 4 mg	Mindre än 20 cigaretter per dag: 2 mg 20 cigaretter eller fler per dag: 4 mg Dosering: 8-12 påsar per dag	Påsen läggs under överläppen i 30 minuter.

## Receptbelagda läkemedel för rökavvänjning

Zyban (bupropion) och Champix (vareniklin) är två nikotinfria läkemedel som skrivs ut av läkare. De motverkar den tillfälliga obalansen i hjärnans belöningssystem som kan uppstå när man slutar röka. Behandlingstiden är 7-9 veckor för Zyban och 12 veckor för Champix. Man börjar ta medicinen medan man röker och sätter ett rökstopp under vecka 2. Då har medicinen uppnått verksam koncentration och lusten att röka har minskat. Zyban kan ge muntorrhet och sömnsvårigheter. Champix kan orsaka illamående och livliga drömmar.