

Dawada aan dhakhtarku qorin ee loogu tala galay sigaar joojinta

BADEECO	QIYAASID	GUUD AHAAN
SHAROOTADA NIKOTIINKU WAXAY WAX CAAWINEYSAA INTII 16/24 SAACADOOD AH. WAXAA CAADI AHAAN LA ISTICMAALAA 2-3 BILOOD IYADOO MARBA MARKA KA DAMBEEYA HOOS LOO DHIGAYO. MAQAARKA CUNCUN AYEY KEENI KARTAA.		
Sharootada nikotiinka sharooto 16 saacadood ah: 10 mg, 15 mg, 25 mg sharooto 24 saacadood ah: 7 mg, 14 mg, 21 mg	In ka yar 20 sigaar maalintiiba: ku billaw 15 mg ama 14 mg 20 sigaar ama in ka badan maalintiiba: ku billaw 25 mg ama 21 mg	Maalin kasta sharootada beddel, meel cusubna jirka uga dheji si aad ugu fogaatid cuncun maqaarka. Isku hal awood oo nikotiin ah isticmaal hal bil, ka bacdina hoos ugu dego sharooto ka awood yar. Sharootada isla mar ahaan waa lala isticmaali karaa dawada nikotiinka ee afka laga qaato, eeg hoos.
DAWADA NIKOTIINKA EE AFKA LAGA QAATO SI DEGDEG AH AYEY WAX U YAREYNEYSAA. WAXAA CAADI AHAAN LA ISTICMAALAA 3 BILOOD. AFKA IYO DHUUNTA AYEY CUNCUN U KEENI KARTAA.		
Nikotiin xanjo ah 1,5 mg, 2 mg, 3 mg, 4 mg	In ka yar 20 sigaar maalintiiba: 1,5 mg ama 2 mg 20 sigaar ama in ka badan maalintiiba: 3 mg ama 4 mg Qiyaasid: 8-12 xanjo maalintiiba	Farsamo ruugid oo sax ah aadbey muhiim u tahay. Si tartiib ah ayaa loo ruugayaa iyadoo la joojinayo ruugidda si higlo looga fogaado iyo calool xanuun.
Kaniiniga nikotiinka carrabka hoostiisa 2 mg	In ka yar 20 sigaar maalintiiba: qaado 1 kaniini halkii marba 20 sigaar ama in ka badan maalintiiba: qaado 2 kaniini halkii marba Qiyaasid: 8-12 kaniini afar iyo labaatanki saacba	Wuxuu aayar ugu dhalaalayaa carrabka hoostiisa, lama liqayo ama lama ruugayo.
Kaniini nikotiin oo la dhuuq-dhuuqayo 1 mg, 2 mg, 4 mg	In ka yar 20 sigaar maalintiiba: 1 mg ama 2 mg 20 sigaar ama in ka badan maalintiiba: 2 mg ama 4 mg Qiyaasid: 8-12 kaniini afar iyo labaatanki saacba	Farsamo dhuuq-dhuuqid oo sax ah aadbey muhiim u tahay. Kaniinigu waa in uu afka ku nastaa wareegyada dhexdooda.
Nikotiin neefta lagu jiido 10 mg	Qiyaasid: 4-12 fur afar iyo labaatanki saac	Waxa la jiidayo waxaa lagu cabbeynayaa furka nikotiinka. Fur kasta waxaa la isticmaali karaa dhawr jeer. Tebitaanka in gacanta wax lagu haysto wey yaraanaysaa, baahida wax dhuuq-dhuuqiduna wey yaraanaysaa.
Nikotiinka af ku buufinta 1 mg	Qiyaasid: 8-12 buufin maalintiiba	Waxaa lagu buufinayaa 1-2 jeer inta u dhexeysa dhafoorka iyo ilkaha.
Budada afka 2 mg, 4 mg	In ka yar 20 sigaar maalintiiba: 2 mg 20 sigaar ama in ka badan maalintiiba: 4 mg Qiyaasid: 8-12 bacood maalintiiba	Bacaha waxaa muddo 30 daqiiqo ah la gelinayaa faruurta kore hoosteeda.

Dawada dhakhtarku qoro ee loogu tala galay sigaar joojinta

Zyban (bupropion) iyo Champix (vareniklin) waa laba dawo oo nikotiin la'aan ah oo uu dhakhtarku qoryo. Waxay ka hor tegayaan isu dheelli tirnaan la'aanta ku meel gaarka ah ee nidaamka abaal marinta maskaxda ee yimaada marka uu qofku sigaarka joojiyo. Waqtiga daweyntu waa 7-9 usbuuc marka laga hadlayo Zyban iyo 12 usbuuc marka laga hadlayo Champix. Wuxuu qofku billaabayaa in uu dawada qaato inta uu sigaarka cabayo, wuxuuna billaabayaa sigaar joojinta usbuuca 2 gudhihiisa. Markaas dawadu wey gaartay isu urur wax qabad leh, rabitaanka sigaar cabidduna wey yaraatay. Zyban waxay keeni kartaa af qallal iyo hurdo xumo. Champix waxay keeni kartaa lallabbo iyo qaraw fara badan.

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 sömnsvärigheter. Champix kan orsaka illamående och livliga drömmar.