

## Sigarayı bırakmak için reçetesiz ilaçlar

ÜRÜN	DOZAJ	GENEL
NIKOTIN BANDININ 16/24 SAAT SÜRESİNCE YARDIMI OLUR. NORMALDE GIDEREK AZALTARAK 2-3 AY SÜREYLE KULLANILIR. CILDI TAHRIŞ EDEBİLİR.		
<b>Nikotin bandı</b> 16 saatlik bant: 10 mg, 15 mg, 25 mg 24 saatlik bant: 7 mg, 14 mg, 21 mg	Günde 20'den az sigara içmek: 15 mg ya da 14 mg ile başla Günde 20 veya 20'den fazla sigara içmek: 25 mg ya da 21 mg ile başla	Bandı her gün değiştir ve cilt tahrişi olmaması için her seferinde bunu vücudun değişik yerlerine yapıştır. Bir ay aynı nikotin ölçüsünü kullan, bir aydan sonra daha düşük dozlu bandı kullanmaya başla. Bandı oral yoldan alınan nikotin maddeleriyle aynı anda kullanabilirsin, aşağı bölüme bakınız.
ORAL YOLDAN ALINAN NIKOTIN MADDELERİ ÇABUK ETKİ GÖSTERİR. NORMALDE 3 AY SÜREYLE KULLANILIR. AĞIZ İÇİ VE BOĞAZDA TAHRIŞE SEBEBİYET VEREBİLİR.		
<b>Nikotin sakızı</b> 1,5 mg, 2 mg, 3 mg, 4 mg	Günde 20'den az sigara içmek: 1,5 mg veya 2 mg Günde 20 veya 20'den fazla sigara içmek: 3 mg veya 4 mg Dozajı: Günde 8-12 sakız	Doğru çiğneme tekniği önemlidir. Hıçkırık olmaması için çiğneme sırasında ara vererek ağır ağır çiğnenir ve mide rahatsızlığı.
<b>Nikotin sublingual tablet</b> 2 mg	Günde 20'den az sigara içmek: her defasında 1 tablet al Günde 20 veya 20'den fazla sigara içmek: her defasında 2 tablet al Dozajı: Günde 8-12 tablet	Yutmadan veya çiğnemenin dilin altında ağır ağır erimeli.
<b>Nikotin emme tableti</b> 1 mg, 2 mg, 4 mg	Günde 20'den az sigara içmek: 1 veya 2 mg Günde 20 veya 20'den fazla sigara içmek: 2 veya 4 mg Dozajı: Günde 8-12 tablet	Doğru çiğneme tekniği önemlidir. Tablet emme devirleri arasında ağız içinde kalmalıdır.
<b>Nikotin inhalatör</b> 10 mg	Dozajı: Günde 4-12 tapa	İnhalatör nikotin tapalarıyla doldurulur. Her bir tapa birden fazla kez kullanılabilir. Elde boşluk hissini azaltır ve emme ihtiyacını bir ölçüde giderir.
<b>Ağız boşluğu nikotin spreyi</b> 1 mg	Dozajı: Günde 8-12 sprey sıkma	Yanak ve dişler arasına 1-2 kez sprey sıkılır.
<b>Ağız boşluğu pudrası</b> 2 mg, 4 mg	Günde 20'den az sigara içmek: 2 mg Günde 20 veya 20'den fazla sigara içmek: 4 mg Dozajı: Günde 8-12 poşet	Poşet üst dudak arkasına 30 dakika süreyle konulur.

## Sigarayı bırakmak için reçeteli ilaçlar

Zyban (bupropion) ve Champix (vareniklin) doktor tarafından reçeteye verilen nikotinsiz iki ilaçtır. Bu ilaçlar sigarayı bıraktıktan sonra beynin ödül sisteminde ortaya çıkabilecek geçici dengesizliğe karşı etkindir. Zybanla tedavi süresi 7-9 hafta, Champixle tedavi süresi 12 haftadır. İlaçlar sigara kullanılırken alınmaya başlanır ve 2. hafta içinde sigara içmeye ara verilir. İlaç o zaman etkin yoğunluğa ulaşmış ve sigara içme isteği azalmıştır. Zyban ağızda kuruluk ve uyku bozukluğuna yol açabilir. Champix bulantıya ve yoğun rüyalara sebebiyet verebilir.

## Receptfria läkemedel för rökavvänjning

PRODUKT	DOSERING	ALLMÄNT
NIKOTINPLÅSTER HJÄLPER UNDER 16/24 TIMMAR. ANVÄNDS VANLIGEN I 2-3 MÅNADER MED NEDTRAPPNING. KAN IRRITERA HUDEN.		
<b>Nikotinplåster</b> 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.		
<b>Nikotintuggummi</b> 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.
<b>Nikotinsublingualtablett</b> 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.
<b>Nikotinsugtablett</b> 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.
<b>Nikotininhalator</b> 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.
<b>Nikotinmunhålespray</b> 1 mg	Dosering: 8-12 sprayningar per dag	Sprayas 1-2 gånger mellan kinden och tänderna.
<b>Munhålepulver</b> 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.