

Lekovi za prestanak pušenja

Lekovi ublažavaju želju za pušenjem i tegobe zbog apstinencije a povećaju vaše šanse da uspete. Nikotinska sredstva za prestanak pušenja se prodaju bez recepta a u apoteci se mogu kupiti više različitih vrsti sredstava. U apoteci možete dobiti i savet o korišćenju ovih lekova. Preporučuje se da se sredstva koriste u toku tri meseca. Važno je slediti uputstva za upotrebu i da se uzima puna doza.

Guma za žvakanje

Postoji više ukusa žvakaćih guma kao i dve vrste jačine, 2 i 4 mg.
Preporučljiva doza: 8-12/dan.

Flaster

Unosi ravnomernu količinu nikotina u organizam u toku celog dana. Postoji flaster koji se koristi danju i flaster koji se koristi danonoćno. Postoje tri različite jačine flastera.

Mikrotab i tablete za sisanje

Diskretno ublažavaju želju za pušenjem. Postoje dve jačine tableta za sisanje, 1 i 2 mg.
Preporučljiva doza: 1-2 tablete, 8-12 puta/dan.

Inhalator

Zapošljava usta i prste.
Preporučljiva doza: 4-12 nikotinskih čepova/dan.

Lekovi na recept

Sprej za nos (sa nikotinom)

Ublažava brzo i efikasno. Može doći do lokalne iritacije u nosu.

Bupropion (proizvodi Zyban) Depo-tablete. Ne sadrže nikotin.
Preporučljivo vreme terapije: 7-9 nedelja.

Vi koji želite pomoć i podršku

Raspitajte se u svom domu zdravlja. Ponekad pomoć možete dobiti i od službe zdravstvene zaštite u preduzeću, ustanove za lečenje zuba kao i od apoteke.

Pomoć preko telefona:

Sluta-Röka-Linjen 020-840000
(Linija za prestanak pušenja)
Besplatno savetovanje i podrška preko telefona

Pomoć na Internetu:

www.slutarokalinjen.org
www.cancerfonden.se/slutaroka
www.tobaksfakta.org (Att sluta)

Savetovanje na stranim jezicima:

www.tobaksfakta.org
www.slutarokalinjen.org
(engleski, arapski, persijski, španski i bosanski-srpskohrvatski)

**EN DROGFRI
FRAMTID**



Put ka nepušačkom životu...



språk: Serbokroatiska

Zašto prestanak pušenja?

Pušenje vam narušava zdravlje

Ozbiljne bolesti poput raka pluća, oboljenja pluća i bronhija kao i oboljenja srca i koronarnih krvnih sudova su mnogo češća pojava kod pušača.

Pušači imaju lošiju kondiciju, lošije zdravlje zuba, slabiji kostur kao i manje svež ten.

Čak i pasivno pušenje povećava opasnost od oboljenja srca i koronarnih krvnih sudova, bronhijalnih tegoba i iritacije u nosu, očima i grlu.

Deca i pušenje

Najmanje 75 % dima od jedne cigarete izlazi u vazduh i narušava zdravlje dece i odraslih koji se nalaze u istim prostorijama.

Deca pušača su češće bolesna.

Izbegavajte pušiti unutra, kako kod kuće tako i na radnom mestu.

Prednosti prestanka pušenja

Nakon 20 minuta: Krvni pritisak i puls se spuštaju.

Nakon 8 sati: Količina kiseonika u krvi se povećava a vaša kondicija se poboljšava.

Nakon 48 sati: Osećate bolje miris i ukus!

Nakon 2-12 sedmica: Krv cirkuliše lakše a vaša pluća bolje funkcionišu.

Nakon 1 godine: Uštedili ste 13 000 kruna, ako ste ranije pušili paklu cigareta na dan. Kuća vam je čistija. Nema dima u odeći, tepisima i zavesama.

Nakon 5 godina: Opasnost od raka pluća se smanjila na pola.

Uspešan prestanak pušenja!

Da bi Vi uspeli prestati pušiti, najvažnije je da ste motivisani.

Razmislite!

* Zašto želite prestati pušiti?

* Šta ćete time dobiti?

Slobodno se raspitajte kod nekoga koji je već prestao pušiti.

Postupite ovako!

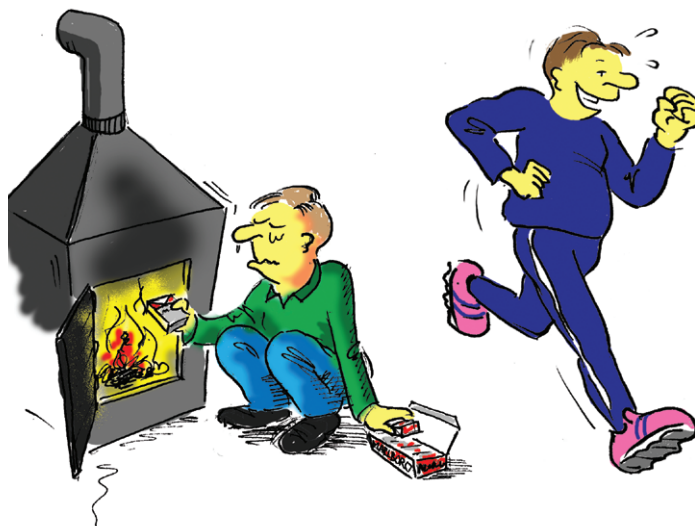
1. Odredite datum kada ćete prestati pušiti 2-4 sedmica unapred. Do tog datuma, pušite samo napolju ili na određenom mestu za pušenje unutra. Nemojte nositi sa sobom kafu, novine ili telefon u mesto za pušenje. To će vam pomoći da prekinete svoje navike i da postepeno smanjujete pušenje.

2. Na dan prestanka pušenja – prekinite potpuno! Sve tegobe zbog apstinencije koje možete osećati nakon prestanka pušenja će prestati, samo ako i dalje ne pušite.

3. Bacite sve cigarete i sav pušački pribor. Nemojte povući ni jedan jedini dim! Ako budete pušili ponekad, nikad se nećete osloboditi od želje za pušenjem.

4. Jedite redovno i pijte mnogo vode!

5. Preporučljivo je da koristite lekove za prestanak pušenja.



Odoliti iskušenju kad vam se puši...

Prvo vreme nakon prestanka pušenja često se dešava da imate vrtoglavicu, da vam moć koncentracije popušta, da osećate uznemirenost i da ste loše raspoloženi. Ovo su tegobe zbog apstinencije, a najteža su prva tri dana. Tegobe zbog apstinencije postepeno nestaju a većina tegoba prestaje nakon mesec dana. Ovo ne upućuje na to da ne možete prestati pušiti, nego predstavlja normalnu reakciju na promene u organizmu!

Ako vam se puši

Odvratite misli tako da udahnite duboko, operite zube ili prošetajte. Popijte polako čašu vode. Pojedite lakšu užinu, na primer neku voćku.

Ako ste iritirani

Zamolite vašu okolinu da bude malo strpljiva. Nikotinska sredstva za prestanak pušenja vam takođe mogu biti od pomoći. Rekreacija može ublažiti vaše tegobe. Ne zaboravite da jedete redovno!

Ako patite od nesanice

Nemojte piti kafu uveče. Čitajte knjigu. Popijte malo toplog mleka sa medom!

Ako imate problema sa koncentracijom

Pravite kraće pauze. Prošetajte se. Jedite uredno. Nikotinska sredstva za prestanak pušenja pomažu.

Ako ste neobično umorni

Gledajte da spavate uredno. Pokušajte da budete više fizički aktivni. Napravite pauzu usred dana. Pijte mnogo vode. Jedite redovne obroke i lakše užine.