

Pacientská organizácia pre chronické pľúcne choroby



abc

za zdravé dýchanie

o. z.

Program ukončenia fajčenia

informácie pre pacientov

Program ukončenia fajčenia

Nasledujúce informácie vám povedia, ako môžete zvýšiť pravdepodobnosť, že prestanete fajčiť a prekonáte svoju závislosť na nikotíne.



Závislosť na nikotíne

Ak ste sa niekedy pokúšali prestať fajčiť viete, aké to môže byť ťažké. Preto, lebo nikotín je silná návyková droga. Pre niektorých ľudí môže byť taká návyková ako je heroín alebo kokaín. Prestať je ťažké, ale nie nemožné. Kým sú ľudia konečne schopní prestať fajčiť, zvyčajne to predtým skúsia 2-3x. Štúdie uvádzajú, že zakaždým, keď sa pokúsíte prestať fajčiť, budete silnejší a získate viac vedomostí o tom, čo pomáha a čo škodí.

Každý je schopný prestať fajčiť. Nezáleží na veku, zdraví alebo životnom štýle. Vaše rozhodnutie prestať fajčiť a váš úspech závisia do veľkej miery od toho, ako veľmi chcete prestať.

ZO VŠETKÝCH LUDÍ, KTORÍ KEDY FAJČILI, POLOVICA PRESTALA.



Tri metódy ukončenia fajčenia

Existuje program založený na 3 metódach, u ktorých sa dokázalo, že fungujú. Najvyššiu pravdepodobnosť, že prestanete fajčiť budete mať vtedy, keď ich budete používať všetky 3 súčasne,

- 1) užívajte nikotínovú žuvačku (alebo inú náhradu nikotínu),
- 2) získajte podporu rodiny a priateľov,
- 3) naučte sa, ako zvládnuť nutkanie na fajčenie a ako sa vysporiadať so stresom.

Žuvačka

Žuvačka pomôže znížiť nutkanie na fajčenie. Keď prestanete fajčiť, nikotín v žuvačke vám pomôže znížiť chuť na nikotín a tým dvojnásobne zvyšujete svoju šancu, že prestanete fajčiť. Liečba by mala trvať 8-12 týždňov.

ovocné alebo mentolové. Nie je dobré počas žutí žuvačky súčasne jesť alebo piť, hlavne kyslé nápoje alebo jedlá znižujú vstrebávanie nikotínu. Pri žuvačke je dôležitý postup žuvania. Najprv ju niekoľkokrát jemne nakusnite. Ak začnete hltat sliny a začne vás páliť v krku, prestaňte žuvať a odložte žuvačku na pol minúty pod jazyk. Potom opätovne opakujte jemné a pomalé nakusovanie. Pri príliš rýchlom žuvaní nikotín len zhltnete, bude vám zle od žalúdka a zo žalúdka sa už žiadny nikotín nevstrebe.

Pri žuvaní žuvačky sa nikotín uvoľňuje cca pol hodinu, potom sa nikotínová žuvačka stáva obyčajnou žuvačkou. Vaša chuť fajčiť sa môže znovu vrátiť, nefajčite však, kým užívate žuvačku!

Dávkovanie: veľa fajčiarov začína užívaním 2mg dávky. Orientačne – 1 žuvačka sa rovná cca 1 cigarete. (Pozorne si prečítajte informácie na obale).

Môžete však užívať aj 4mg dávku, ak,

- ✓ fajčíte viac ako 20 cigariet denne,
- ✓ fajčíte ihneď, ako sa ráno zobudíte,
- ✓ máte vážne abstinénčné príznaky, keď nefajčíte,
- ✓ skúšali ste a nepodarilo sa vám prestať fajčiť pri nižšej dávke,
- ✓ ak ste silným fajčiarom, pridajte si k žuvačke aj inú formu – napr. nikotínovú náplast.

Všeobecne platí, že ak máte pri žuvačke abstinénčné príznaky, máte nikotínu (teda žuvačiek) málo a potrebujete dávku zvýšiť.

Získajte podporu rodiny a priateľov

Nebojte sa hovoriť s rodinou a priateľmi o tom, ako sa cítite, o strachu spojenom s neschopnosťou prestať fajčiť, či iných problémoch. Vaša rodina, priatelia a lekár vám môžu ponúknuť povzbudenie a podporu.

Ak budete mať silné nutkanie na cigaretu, požiadajte svoju rodinu alebo priateľov, aby sa vás od nej pokúsili odhovoriť.

Naučte sa, ako zvládnuť nutkanie na fajčenie a ako sa vysporiadať so stresom

Buďte si vedomí vecí, ktoré môžu spôsobiť, že budete chcieť fajčiť. Napríklad:

- ✓ ste v prítomnosti iných fajčiarov,
- ✓ ste pod tlakom termínu,
- ✓ pohádate sa,
- ✓ ste smutní alebo frustrovaní,
- ✓ pijete alkohol.

Keď sa snažíte prestať fajčiť, vyhýbajte sa týmto a ďalším ťažkým situáciám. Snažte sa znížiť svoju hladinu stresu. Nájdite si čas na veci, ktoré vám robia radosť. Cvičenie môže pomôcť. Kľúčom k ovládnutiu nutkania je odvieť svoju pozornosť od myšlienky na fajčenie.

Iné náhrady nikotínovej liečby

Nikotínové náhrady môžu liečiť ťažké abstinénčné symptómy a nezvládnuteľnú chuť, ale pomáhajú liečiť len fyzickú závislosť na nikotíne. Väčšina foriem náhradnej nikotínovej liečby by sa mala používať len obmedzený čas. Popri nikotínovej žuvačke existujú ešte ďalšie náhradné liečby,

- 1) Ústny sprej s nikotínom Nicorette – strieka sa do úst, najlepšie pod jazyk, aby sa nikotín nezhltať, lebo by mohol podráždiť žalúdok. Pritom sa nesmie jesť, piť, chvíľu predtým nič kyslé, aby sa mohol nikotín vstrebať.
- 2) Náplast s nikotínom Nicorette – nikotín sa z náplasti uvoľňuje pomaly, ale účinok trvá po celú dobu nalepenia. Nepomôže teda pri náhlej chuti na cigaretu, ale zaisťí po celý deň určitú hladinu nikotínu. U silne závislých je vhodné v momente chuti na cigaretu kombinovať náplast so žuvačkou, pastilkou alebo sprejom. Náplast sa lepí na neochlpené, nemastné miesto na tele,

najčastejšie na vnútornú stranu ramena, po kľúčnu kosť. Nalepiť sa ráno a odlepiť, keď idete spať (Nicorette), alebo druhý deň ráno (Niquitin). Miesta by sa mali striedať, na rovnaké miesto by sa mala nalepiť najskôr na 4. deň. Mierne svrbenie a začervenanie je v norme, v náplasti sú látky podporujúce prekrvenie kože, aby sa nikotín vstrebával. Začervenanie by ale nemalo pretrvávajúť do ďalšieho dňa. To by mohlo svedčiť o alergii (najčastejšie na lepidlo) a v tomto prípade náplast prestaňte užívať. Jej používanie je jednoduché, nemusíte na to myslieť. Keď ju odlepiťe, síce ešte nejaký nikotín obsahuje, preto ju treba zaistiť napr. pred zneužitím deťmi, ale už nie v dostatočnom množstve na vstrebávanie účinnej látky. Preto nemá zmysel nechať ju nalepenú dlhšie.

- 3) Pastilky s nikotínom Nicorette 4 mg a Niquitin 1,5 a 4 mg. Cmúľajte pomaly v ústach do rozpustenia. Ak začne páliť v krku, podržte chvíľku pod jazykom.
- 4) Vareniklin (Champix) je liek viazaný na lekársky predpis. Je to najnovší a najúčinnjší liek vyvinutý na liečbu závislosti na tabaku, ktorý neobsahuje nikotín. Úspešnosť liečby strojnásobuje. Pôsobí dvoma mechanizmami: po obsadení „nikotínových“ receptorov v mozgu spôsobuje vyplavenie dopamínu (pocit odmeny) a teda zmiernenie abstinenčných príznakov. Pacienti hovoria: „Už prakticky nepotrebujem fajčiť“. Pokiaľ si s Champixom zapálite, nikotín sa nemá kam naviazať a obvyklý pocit odmeny sa nedostaví. Pacienti hovoria: „Cigareta mi už nič nehovorí, chutí to ako by som fajčil seno.“
 - Deň D, kedy deň kedy sa chystáte úplne prestať fajčiť je preto najvhodnejšie určiť v priebehu 2. týždňa užívania Champixu. Do tej doby môžete súčasne fajčiť aj užívať Champix. Liek má tak dost času začať pôsobiť, a pretože z fajčenia už nemáme taký pôžitok, prestáva sa ho mozog neodbytné dožadovať. Prvé „štartovanie“ balenie Champixu

sa užíva prvé 3 dny 1 tableta denne, od 4. dňa potom 1 tbl. ráno a večer. Celý prvý týždeň sa užívajú tablety s polovičným obsahom účinnej látky (0,5 mg). Je to preto, aby liek začal účinkovať postupne a zabránilo sa tak najčastejšiemu nežiadúcemu účinku - nevoľnosti po užití tablety. Tú môže pociťovať až 30 % ľudí, ktorí Champix užívajú. Toto nie je nebezpečné, je to len nepríjemné. Dá sa jej predchádzať užitím tabletky po jedle a zapitím dostatočného množstva vody (aj 2 poháre). Dĺžka užívania Champixu by mala byť 3-6 mesiacov.

- 5) Bupropion (Wellbutrin) je antidepresívum, ktorého vedľajším účinkom je zníženie chuti na cigaretu. Je viazaný na predpis lekárom. Lieky nie sú hradené zdravotnou poisťovňou, musí ich pacient platiť sám, ale cena lieku je rovnaká ako cena krabičky cigariet denne. Táto investícia sa bohato vyplatí, lebo po pár mesiacoch nebudete musieť brať lieky, ani kupovať cigarety.

Pred začatím akejkolvek liečby sa určite poraďte so svojím lekárom!

Tu je niekoľko krokov, ktoré vám pomôžu pripraviť sa na deň, kedy prestanete fajčiť.

Vytýčte si ciele,

- 1) Spolu s lekárom si stanovte dátum, kedy prestanete fajčiť
- 2) Pripravte si plán. Budete užívať náhradnú nikotínovú liečbu alebo inú formu?
- 3) Oznámete vašej rodine, priateľom a kolegom, že prestávate fajčiť a odkedy. Požiadajte ich o podporu a porozumenie.
- 4) Naplánujte si a dodržiavajte návštevy u vášho lekára.

Predtým, ako prestanete fajčiť, urobte zmeny,

- 1) Zmeňte svoje prostredie. Zbavte sa cigariet a popolníkov v domácnosti, v aute a na pracovisku. Zbavte sa cigaretového pachu vo vašom aute a v domácnosti. Vyhýbajte sa iným tabakovým produktom, ako sú cigary, fajky a žuvací tabak.
- 2) Začnite meniť svoje návyky. Vyhýbajte sa fajčeniu na miestach, kde trávite veľa času, ako v domácnosti alebo v aute
- 3) Pospomínajte si na všetky predchádzajúce pokusy prestať fajčiť. Zamyslite sa nad tým, čo fungovalo a čo nie.

***PRESTAŇTE FAJČIŤ V STANOVENÝ DEŇ.
ANI RAZ SI NEPOTIAHNITE!***



Fakty o ukončení fajčenia a zvýšení telesnej hmotnosti

- ✓ Zvýšenie hmotnosti je u každého človeka iné. Priemerná osoba priberie menej ako 4,5 kg,
- ✓ Zvýšenie hmotnosti je vlastne prejavom abstinenčných príznakov, je nižšie pri užívaní nikotínových náhrad,
- ✓ Zvýšenie telesnej hmotnosti je v porovnaní s rizikami vyplývajúcimi z fajčenia len miernym zdravotným rizikom (museli by ste pribrať 50kg, aby sa riziko vyrovnalo),
- ✓ Ženy obyčajne priberá mierne viac ako muži. Ľudia mladší než 55 rokov alebo silní fajčiari majú vyššie riziko väčšieho zvýšenia telesnej hmotnosti, ale vaša osobná skúsenosť môže byť iná.
- ✓ Môže vám pomôcť pravidelné cvičenie (napr. 10000 krokov denne), konzumovanie veľkého množstva ovocia, zeleniny, celozrnných cereálií a cestovín, vyhýbanie sa tukom a dostatok spánku.
- ✓ Vypite 3 l nesladených tekutín za deň, doporučuje sa vyvarovať káve a alkoholu.
- ✓ Podľa predbežného výskumu nikotínová žuvačka môže pomôcť zabrániť alebo oddialiť abstinenčným príznakom a tým zvýšeniu telesnej hmotnosti.

Sústredte sa na ukončenie fajčenia, nie na to, že možno priberiete. Dobre vyzerať neznamená len to, koľko vážite. Čistá vôňa a šaty bez dymového zápachu, svieži dych, pocit lepšieho zdravia a lepší pocit zo seba samého vás robia atraktívnejšími.

Ako sa vyhýbať zlyhaniu

K väčšine zlyhaní dochádza v priebehu prvých 3 mesiacov. Nestrácajte nádej, ak začnete znova fajčiť. Väčšina ľudí sa pokúsi prestať fajčiť niekoľkokrát, kým sa to konečne podarí. Spúšťacie impulzy ako alkohol, ďalší fajčiar v domácnosti, zvýšenie telesnej hmotnosti,

negatívna nálada alebo depresia, vážne abstinenčné príznaky a myšlienky na cigaretu môžu spôsobiť zlyhanie. Existujú spôsoby, ako zvládnuť každý z týchto impulzov. Napríklad, zvážte obmedzenie alkoholu alebo úplnú abstinenciu, kým sa snažíte prestať fajčiť, zamestnávajte sa inými aktivitami, povzbudte členov vašej rodiny a priateľov, aby prestali fajčiť spolu s vami. Čo je najdôležitejšie, porozprávajte sa so svojim lekárom o týchto spúšťacích impulzoch a o spôsoboch, ako ich čo najlepšie zvládať.

A nezabudnite,

STE SCHOPNÍ PRESTAŤ FAJČIŤ!!!



Spracovala: MUDr. Helena Horváthová

Zdroj: pneumologie.cz

Vydané s podporou Chiesi Slovakia s.r.o., 2018
Elektronická verzia dostupná na **www.rozdychajto.sk**