

**nicorette<sup>®</sup>**

## A dohányzás előfordulása

A dohányzók száma világszinten több, mint egymilliárd.<sup>1</sup>

Naponta 15 milliárd cigarettát adnak el a világon – azaz 10 milliót percenként.<sup>2</sup>

Minden nap kb. 80-100 000 gyermek szokik rá a dohányzásra.<sup>3</sup>

## A függőség kialakulása

A nikotin függőséget okozó szer. Dohányzás alkalmával a nikotin a tüdőbe kerül, amely gyorsan felszívódik a véráramba és körülbelül tíz másodperc alatt eléri az agyat. Ebben a pillanatban érzik a dohányosok a „jutalom érzését”, mert az agy dopamint kezd termelni, ami kellemes állapotot idéz elő. Az agy hamarosan hozzászokik a szokásos nikotin adagokhoz és elvonási tüneteket produkál, ha nem jut elegendő mennyiséghez, így támogatva az ördögi kör kialakulását.

### A nikotinszint fenntartása

Mivel a nikotin a vérplazmában viszonylag rövid ideig, kevesebb, mint 2 óráig van jelen, ezért a dohányosoknak rendszeresen “fel kell tölteniük” a nikotin szintjüket vérükben.



Forrás: Russel és mtsi., 1976<sup>4</sup>

A diagram a nikotin szintjének növekedését ábrázolja egy dohányos vérében.<sup>5</sup> Nap közben a nikotin szintje a vérplazmában időszakosan emelkedik illetve csökken, de 15 óra alatt 5ng/ml-ről fokozatosan eléri az 50ng/ml-t.

<sup>1</sup> Forrás: World Health Organisation. Tobacco Facts [cited 2009 Nov 05] Available from: [http://www.who.int/tobacco/mpower/tobacco\\_facts/en/index.html](http://www.who.int/tobacco/mpower/tobacco_facts/en/index.html)

<sup>2</sup> Forrás: World Health Organisation -WPRO Smoking Statistics 2002. [cited 2009 Nov 05] Available from: [http://www.wpro.who.int/media\\_centre/fact\\_sheets/fs\\_20020528.html](http://www.wpro.who.int/media_centre/fact_sheets/fs_20020528.html)

<sup>3</sup> Forrás: World Health Organisation -WPRO Smoking Statistics 2002. [cited 2009 Nov 05] Available from: [http://www.wpro.who.int/media\\_centre/fact\\_sheets/fs\\_20020528.html](http://www.wpro.who.int/media_centre/fact_sheets/fs_20020528.html)

<sup>4</sup> Russell MAH, et al. BMJ 1976; 1:1043–1046.

<sup>5</sup> Forrás: Russell MAH, et al. BMJ 1976; 1:1043–1046.

## A dohányfüggőség erősségének felmérése

### A dohányfüggőség erősségének felmérésére alkalmazható módszerek

- Napi cigarettafogyasztás:
  - Enyhe dohányos: napi < 15-20 szál cigaretta elszívása.
  - Erős dohányos: napi ≥ 15-20 szál cigaretta elszívása.
- Szén-monoxid (CO) mérés
- Fagerström teszt a nikotinfüggőség felmérésére (FTND):<sup>6</sup>

Kérdések	Válaszok	Pontszám
<b>Hány cigarettát szív el naponta?</b>	31 vagy több	3
	21-30	2
	11-20	1
	10	0
<b>Nehezebbé esik nem dohányozni olyan helyeken, ahol nem szabad? (pl.: munkahelyen, repülőgépen vagy moziban)</b>	Igen	1
	Nem	0
<b>Melyik cigarettát lenne a legnehezebb elhagynia?</b>	A napi elsőt	1
	Az összes többi	0
<b>Mennyi idővel az ébredés után szívja el az első cigarettát?</b>	5 percen belül	3
	6-30 perc között	2
	31-60 perc között	1
	60 perc után	0
<b>Gyakrabban gyújt rá az ébredés utáni órákban, mint a nap többi részében?</b>	Igen	1
	Nem	0
<b>Akkor is dohányzik, ha annyira beteg, hogy ágyban kell feküdnie?</b>	Igen	1
	Nem	0

Forrás: Heatherton, 1991<sup>7</sup>

- Enyhe dohányos: 0-5 pont
- Erős dohányos: 5-10 pont

<sup>6</sup> Forrás: Heatherton TF, et al. Br J Addict 1991; 86(9):1119–1127.

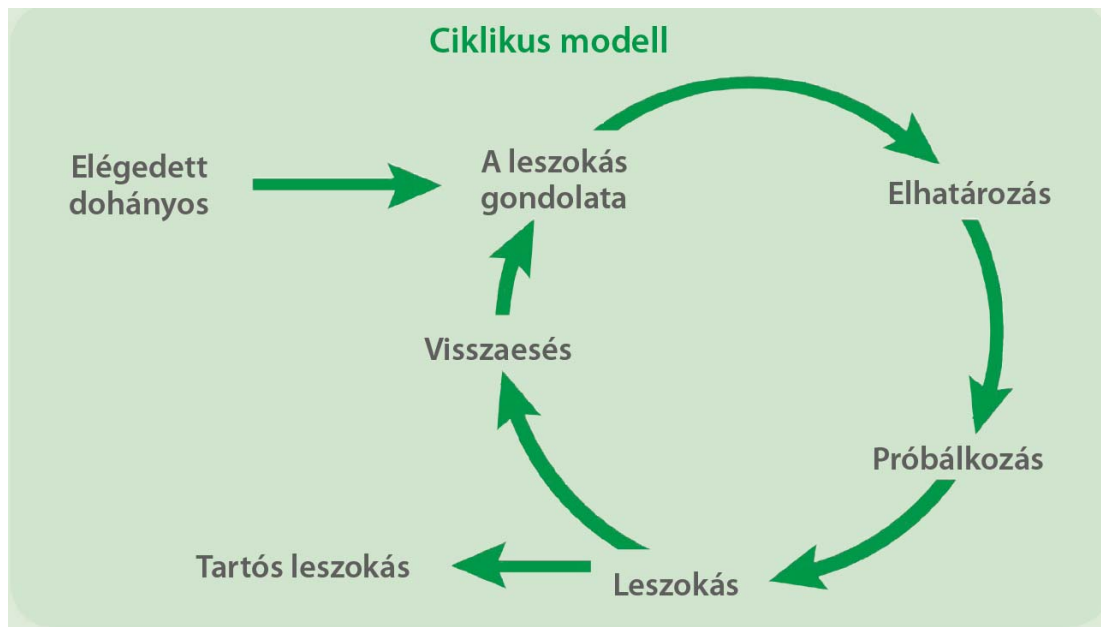
<sup>7</sup> Forrás: Heatherton TF, et al. Br J Addict 1991; 86(9):1119–1127.

## A dohányosok 70%-a azt állítja, hogy szeretne leszokni<sup>8</sup>

### A leszokás folyamata

#### A dohányzásról való leszokás folyamata egyénenként különböző lehet

- A dohányosok 70%-a azt állítja, hogy szeretne leszokni.<sup>9</sup>
- A dohányosok 48,6%-a állítja, hogy legutóbbi leszokási kísérlete nem volt tervezett.<sup>10</sup>
- A leszokási folyamat nem egységes.
- A dohányosok egy része bekerül a körforgásba, mások spontán szoknak le, de mindenkinek szüksége van a segítségre.<sup>11,12</sup>



Forrás: Prochaska és mtsai., 1986<sup>13</sup>

8 Forrás: National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, CDC. Cigarette Smoking Among Adults. National Health Interview Survey. 2000[cited 12/10/09] Available from: <http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm5129a3.htm>

9 Forrás: National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, CDC. Cigarette Smoking Among Adults. For National Health Interview Survey. 2000[cited 12/10/09] Available from: <http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm5129a3.htm>

10 Forrás: West R & Sohal T. BMJ 2006; 458–460.

11 Forrás: West R & Sohal T. BMJ 2006; 458–460.

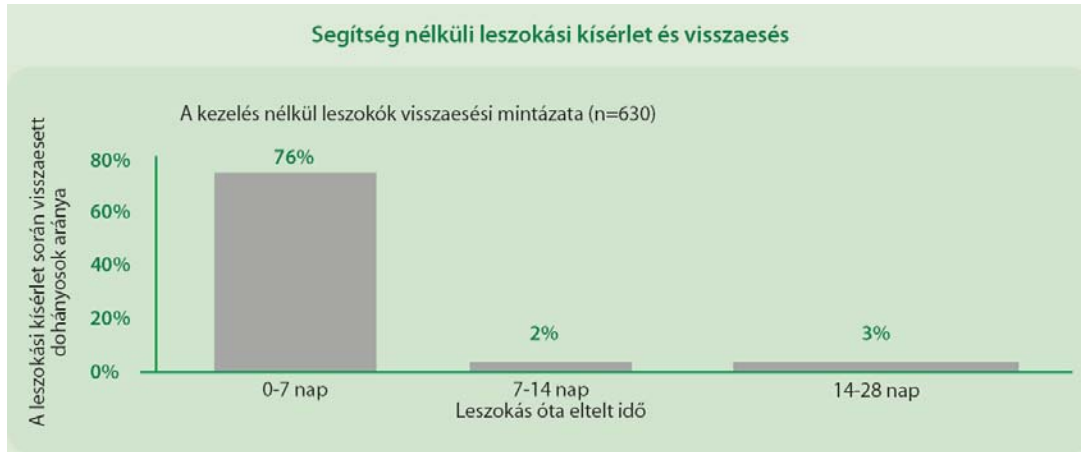
12 Forrás: Prochaska JO & DiClemente. J Consult Clin Psychol 1986; 51(3):390–395.

13 Forrás: Prochaska JO & DiClemente. J Consult Clin Psychol 1986; 51(3):390–395.

## A kezelés és tanácsadás hozzájárul a leszokási sikerhez

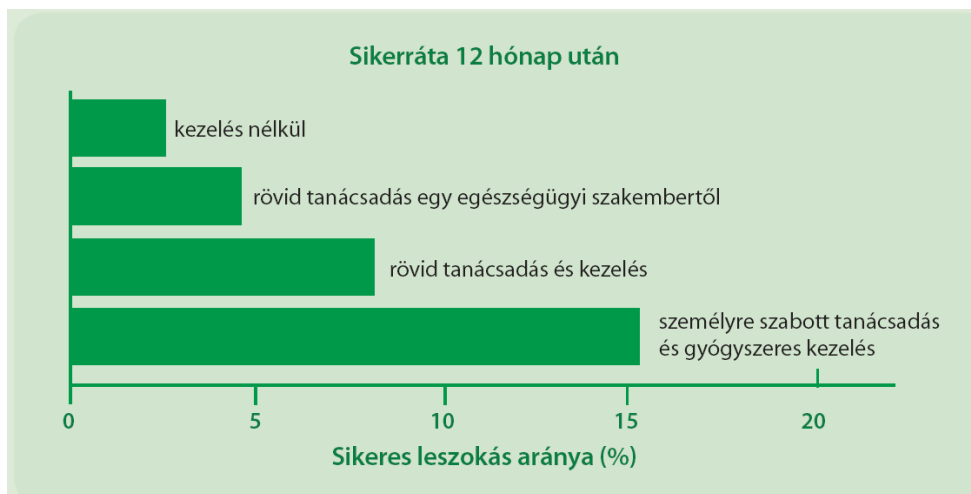
A támogatás nélküli leszokási kísérletek során a visszaesések 76%-a az első 7 nap alatt következik be.<sup>14</sup> 67%-a az első két napon.<sup>15</sup>

Hat hónap után a dohányosok 97%-a vall kudarcot a leszokásban, ha nem kap segítséget.<sup>16</sup>



Forrás: Hughes és mtsi., 1992<sup>17</sup>

A dohányosok több, mint 40%-a egészségügyi szakember tanácsára próbál meg leszokni.<sup>18</sup>



Forrás: Hilton A. 2003<sup>19</sup>

**A nikotinpótló kezelés és az egészségügyi szakemberrel folytatott tanácsadás együttes alkalmazása tovább növelheti a leszokási arányt!<sup>20</sup>**

14 Forrás: Hughes JR, et al. Health Psychol 1992; 11(5):331–334.

15 Forrás: Hughes JR, et al. Health Psychol 1992; 11(5):331–334.

16 Forrás: Hughes JR, et al. Health Psychol 1992; 11(5):331–334.

17 Forrás: Hughes JR, et al. Health Psychol 1992; 11(5):331–334.

18 Forrás: Kreuter W, et al. Arch Fam Med 2000; 9:426–433.

19 Forrás: Hilton A. Prescriber 2003; 14 (3):14–20

20 Forrás: Hilton A. Prescriber 2003; 14 (3):14–20

## A Nicorette® termékpaletta

A Nicorette® gyártója tudja, hogy minden dohányos különböző. Ezért kínál különféle nikotinpótló terápiás módszereket a leszokáshoz, hogy mindenki megtalálja a személyre szabott, szokásainak megfelelő segítséget.



### Nicorette® patch áttetsző transzdermális tapasz

#### Kinek?

Azoknak, akik egész nap, rendszeresen dohányoznak, így folyamatos nikotinmennyiségre van szükségük. Egyszerűen használható, diszkrét megoldás.

#### Melyiket?

Három különböző hatáserősségben kapható:

- 10 mg / 16 óra
- 15 mg/ 16 óra
- 25 mg/ 16 órás dózisokban.



### Nicorette® gum gyógyszeres rágógumi

#### Kinek?

Azoknak a dohányosoknak, akik szívesen használnak gyógyszeres rágógumit a sóvárgás megszüntetésére. Egyénileg szabályozható mikor és mennyi nikotin jusson a szervezetbe.

A Nicorette® gum gyógyszeres rágógumi által nyújtott nikotinpótló terápia nagyban segítheti a leszokási folyamatot.

Segítségével lehetőség van:

- a dohányzás abbahagyására,
- a napi cigaretta mennyiség csökkentésére,
- a dohányzás átmeneti felfüggesztésére.

#### Melyiket?

Két különböző hatáserősségben kapható:

- 4 mg: ha napi 20 szál cigarettánál többet dohányzik.
- 2 mg: ha napi 20 szál cigarettát, vagy kevesebbet szív el.

Ízesítések:

- Freshmint (friss menta ízesítéssel)
- Freshfruit (gyümölcsös ízesítéssel)
- Icy White (tartós, mentolos íz)

Fontos, hogy mindig az Ön dohányzási szokásainak megfelelő erősségű gyógyszert válassza!

### Hogyan működik?

A Nicorette® patch áttetsző transzdermális tapasz lassan nikotint ad le, ami a bőrön keresztül felszívódik. Így csillapíthatja a nikotin utáni sóvárgást és a megvonási tüneteket. A tapaszt 16 órán keresztül kell alkalmazni. A kezelés utánozza a dohányosokban a napi nikotin bevitel változását. Lefekvés előtt a tapaszt el kell távolítani, így nincs éjszakai nikotin bevitel, ami megzavarhatná az alvást. Készüljön fel, hogy a bőrön keresztül felszívódó nikotin lassabban éri el ugyanazt a hatást, mint a cigaretta. Fontos, hogy folyamatosan csökkentse a szervezetbe jutó nikotin mennyiségét a különböző hatáserősségű tapaszok segítségével egészen addig, amíg már nincsenek elvonási tünetei.

### Hogyan javasolt alkalmazni?

Erős dohányosok esetében

Adagolás		Időtartam
1. lépés	Nicorette patch áttetsző 25 mg/16 óra transzdermális tapasz	Első 8 hét
2. lépés	Nicorette patch áttetsző 15 mg/16 óra transzdermális tapasz	Következő 2 hét
3. lépés	Nicorette patch áttetsző 10 mg/16 óra transzdermális tapasz	Utolsó 2 hét

Enyhe dohányosok esetében

Adagolás		Időtartam
1. lépés	Nicorette patch áttetsző 15 mg/16 óra transzdermális tapasz	Első 8 hét
2. lépés	Nicorette patch áttetsző 10 mg/16 óra transzdermális tapasz	Utolsó 4 hét

### Hogyan működik?

A Nicorette® gum gyógyszeres rágógumi rágása közben nikotin szabadul fel és a nyálkahártyán keresztül a szervezetbe jut, hogy csökkentse a sóvárgást és az elvonási tüneteket.

### Hogyan javasolt alkalmazni?

Erős dohányosok esetében a nikotinpótló kezelést a 4 mg-os erősséggel; enyhe dohányosok esetében a 2 mg-os erősséggel kell kezdeni.

A napi rágógumi-igény általában 8-10 darab. A napi maximális adag 24 darab a 2 mg-os, illetve 15 darab a 4 mg-os rágógumiból.

A dohányzás abbahagyásához elengedhetetlen a cigaretta adag csökkentése, majd idővel a teljes leszokás.

A cigarettáról való leszokási terápia időtartama személyenként különböző, általában minimum 3 hónap. Ezután a nikotint tartalmazó rágógumival bevitt nikotin adag lépcsőzetesen csökkenthető. A kezelés az adagok lassú, fokozatos csökkentésével fejezhető be, napi 1-2 gyógyszeres rágógumi adagnál.

**Ha hat hét alatt nem sikerül felére csökkentenie a cigaretták számát, forduljon kezelőorvosához tanácsért!**  
**Ha kilenc hónap alatt nem sikerül teljesen leszoknia, forduljon kezelőorvosához tanácsért!**

Nicorette® Icy White gum 4 mg gyógyszeres rágógumi, 30 db

**Azoknak, akiknek az íz számít:**



- A kellemesebb íz elősegítheti az együttműködést, ami növeli a sikeres leszokás arányát.<sup>21</sup>
- A javasolt adagolás szerinti alkalmazás segíthet megfékezni a leszokás után tapasztalható súlygyarapodást.<sup>22</sup>
- Azonnali, illetve fokozatos leszokás esetén is használható.

<sup>21</sup>Forrás: Houtsmuller EJ, et al. Flavor improvement does not increase abuse liability of nicotine chewing gum. Pharmacol Biochem Behav 2002; 72:559–568.

<sup>22</sup>Doherty K, et al. Nicotine gum dose and weight gain after smoking cessation. J Consult Clin Psychol 1996; 64:799–807.



## Tévhitek és tények a nikotinról

**Tévhit:** A nikotin okozza a dohányzással összefüggő betegségeket.

**Tény:** Tény, hogy a dohányzás árt az egészségnek, de valójában nem a nikotin, hanem a cigarettafüstben található mérgező anyagok elegye a felelős a legtöbb káros hatásért. Több, mint 4 000 egyéb vegyület van a cigarettafüstben, amelyek rákot okozhatnak.

**Tévhit:** A nikotin elszínezi az ujjakat és a fogakat.

**Tény:** Nem a nikotin, hanem a kátrány okozza a sárgás-barnás elszíneződést a dohányosok ujjain és fogain.

**Tévhit:** A nikotinpótló kezelés nem biztonságosabb, mint a dohányzás maga.

**Tény:** A leszokást segítő nikotinpótló terápia előnyei túlsúlyban vannak a cigarettázásban rejlő veszélyekkel szemben.

A nikotinpótló terápiában alkalmazott nikotint szabályozott gyógyszerészeti módszerek alapján állítják elő, szemben a cigaretta nikotinjával. A cigaretta ezenkívül még 4000 különböző kémiai anyagot tartalmaz, amelyek nagyrészen felelősek a dohányzással kapcsolatos megbetegedésekért.

**Tévhit:** A nikotinpótló kezelés testsúlynövekedést okoz.

**Tény:** A legtöbb dohányos hízik, amikor leszokik a dohányzásról. A nikotinpótló kezelés során nikotin jut a szervezetbe (alacsonyabb adagban, mint a cigarettából) és a Nicorette® gyógyszeres rágógumi a javasolt adagolás szerint alkalmazva a leszokás során segíthet a súlygyarapodás megfékezésében. A testsúlynövekedés elkerülhető egészséges táplálkozással és sok mozgással.

---

A Nicorette® gum gyógyszeres rágógumik és a Nicorette® patch áttetsző transzdermális tapaszok vény nélkül kapható gyógyszerek.

Hatóanyag: nikotin.

Johnson & Johnson Kft., 1123, Budapest, Nagyenyed u. 8-14.

**A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!**