

# Sigarayý býrakmanýza alternatifler

Salý, 20 Kasým 2007

Son Güncelleme Perþembe, 17 Ocak 2008

Tiryakilerin sigarayý býrakma sürecinde en büyük sorunu olan nikotin yoksunluđuyla baþ edebilmek için pek çok alternatif var

Ayþegül Aydođan Atakan'ýn haberi

Sigarayý býraktýrma polikliniklerine bapvuran her tiryakiye uygun bir tedavi seçeeneði sunuluyor. Nikotin sakýzlarý ve bantlarýndan, burun spreyine, tablet ilaçlara kadar sigarayý býrakmada yardýmcý pek çok tedavi alternatifi mevcut. Tüm tedavilerin temeli ise vücuttaki nikotin yoksunluđunu kaldýrmaya dayanýyor.

Ýpte bilimselliði kanýtlanan, doktor ve sađlýk personeli kontrolünde kullanýlmasý gereken yöntemler.

## NÝKOTÝN SAKIZI

Ýki formu olan nikotin sakýzý, günde 25 adetten az sigara içenlerde 2 miligram, 25 ve daha fazla içenlerde ise 4 miligramlýk formlar olarak veriliyor. Günde en fazla 24 adet çiðnenmesi öneriliyor. Ýki sakýz arasýnda ise en az yarým saat ara býrakýlmasý tavsiye ediliyor.

8 - 12 hafta kullanýlmasý yeterli olurken gerektiðinde süre uzatýlabiliyor. Nikotin sakýzýnýn içerdði nikotin, yanaktan emiliyor. Bu nedenle sakýzýn çiðneme tekniði önemli. Yavaþ yavaþ bir kaç kez

çidnedikten sonra yanađýn iç yüzünde yapýptýrýlýp bir süre kalması gerekiyor. Sonra tekrar çidnenmesi ve yine yanađa yapýptýrýlýp yaklaýýk 20 dakika bu iþlemin sürdürülmesi gerekiyor. Sigarayý býrakýp iþtahý artarlarda aynı zamanda yemek yeme isteđini azaltýyor.

Nikotin sakýzý kullanacak kípilere genellikle sigara içimini tamamen durdurması ve düzenli olarak (sabah uyanmasýndan itibaren 8 - 10 saat sonrasýna kadar) sakýzý her saat çidnemesi öneriliyor.

Bir yýlda sigarayý býraktýrma oraný yüzde 29. En sýk rastlanan yan etkileri ađýz irritasyonu, çenede ađrý, hýçkýrýk ve bulantý

## NÝKOTÝN BANDI

Nikotin bandýyla vücuda saatte 1 miligram nikotinin kontrollü olarak verilmesi sađlanýyor. 24 saatte bir ve 16 saatte bir kullanýlan iki formu bulunuyor. Nikotin bandýndan sigara içimiyle alýnan nikotin miktarýnýn yüzde 50'si organizmaya geçiyor. Günde 15 adetten fazla sigara içenlerde 21 miligramlýk formuyla baþlanýp 4 hafta devam edilmesi, daha sonra ikiþer hafta süreyle sýrayla 14 miligram ve 7 miligram olarak tedavinin 8 haftaya tamamlanması öneriliyor.

Günde 10 - 15 adetten az sigara içenlerde daha düþük dozlarda baþlanabiliyor.

### Bantýn

tercihen sabah, üst kola, omuz etrafýna veya gövde ön yüzünde tüysüz bir bölgeye uygulanması ve her gün yerinin deđiþtirilmesi gerekiyor. Tedavide en önemli nokta, bant kullanan hastanýn sigara içmemesinin gerekliliđi.

Yan etkileri az, hafif veya geçici. Ancak uygulama yerinde alerjik reaksiyon, ritm bozukluđu, baþ ađrýsý, sođuk algýnlýđý benzeri belirtiler, uykusuzluk, bulantý, kas ađrýsý, sersemlik, daha nadir olarak da karýn ađrýsý, öksürük, anormal rüya görme, anksiyete ve duygusal deđiþiklikler, kabýzlyk ya da ishal, eklem ve sýrt ađrýsý görülebilir.

## NÝKOTÝN BURUN SPREYÝ

Ýki burun deliđine de birer kez püskürtülen spreý, saatte 1 - 2 doz, en fazla 5 doz öneriliyor. 3 - 6 ay süreyle kullanýlabiliyor. En yüksek seviyeye 5 - 10 dakikada ulaýýyor. En sýk karþýlaýýlan yan etkileri burun ve bođaz irritasyonu, öksürük, aksýrýk, sürekli göz ve burun akýntýsý, sinüzit, çarpýntý ve bulantý.

## ÝLAÇ TEDAVÝSÝ (BUPROPION HCL)

Nikotin yoksunluk belirtilerinin azalmasýný sađlayan "bupropion" etken maddeli ilaç, ayný zamanda kilo alma oranýný da düþürýyor. 8 hafta ile 6 ay arasýnda deđipen süreyle kullanýlabilen ilaç tedavisine, sigara býrakýlmadan önce baþlanýyor. Ýlk 3 - 4 gün farklı dozlarda kullanýlarak, 7 - 14 gün içinde bir sürede hedef býrakma günü belirleniyor. Ýlaç tedavisine devam edilirken sigara býrakýlýyor ve tedavi ayný dozda sürdürülüyor.

Yan etkileri sýklýkla baþaðrýsý, uykusuzluk, ve ađýz kuruluđu olarak görölüyor.

### Piyasaya

yeni çýkacak olan bir diđer ilaç olan "varinicline" etken maddeli ilaç ise beyinde ayný nikotin etkisi gösterebilecek. Sigarayý býraktýrma baþarı oraný ise yüzde 40 - 50'lerle ifade ediliyor. Ýlacýn 2 - 3 ay kullanýlabileceđi ancak 6 aya kadar da tedavinin uzatýlabileceđi belirtiliyor.