

## إستراتيجيات أخرى

هناك إستراتيجيات أخرى قد تساعدك عندما تقرّر الإقلاع عن التدخين، هي:

- الإرشاد.
- يمكن أن يتضمّن رسم خطة الإقلاع عن التدخين ما يلي:
  - ١ تحديد تاريخ للإقلاع عن التدخين.
  - ٢ مراجعة التجربة السابقة لتحديد ما أفاد وما لم يفد.
  - ٣ تحديد المشاكل المحتملة وطرق معالجتها.
  - ٤ الحصول على دعم الأهل والأصدقاء.
  - ٥ الإقلاع عن التدخين مع صديق لك.
  - ٦ الإقلاع من شرب الكحول والكافيين في أول أسبوعين.
  - ٧ تجنّب دخان الأشخاص الآخرين.
- إدراك الظروف المجهدة نفسياً أو السلبية.
- اتصل بـ Quitline (خط الإقلاع عن التدخين) العربي على الرقم 1300 7848 03
- زر الموقع [www.quitnow.info.au](http://www.quitnow.info.au) أو [www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au) أو [www.icanquit.com.au](http://www.icanquit.com.au)

## أمورٌ ينبغي تذكّرها

- يمكن أن يكون أول أسبوعين من مسعى الإقلاع عن التدخين مرحلة صعبة. إذ يظهر خلال ذلك الوقت معظم أعراض الانسحاب البدنية وبعدها تتلاشى بمرور الزمن. بعد حوالي ثلاثة أشهر يكون معظم الذين بدأوا مسعى الإقلاع قد أصبحوا لا مدخّنين مستقرّين.
- لقد حاول كثيرٌ من المدخّنين السابقين عدة مرات قبل أن يقلعوا عن التدخين نهائياً.
- التخطيط سيحسن فرصتك للنجاح.
- تبدأ الفوائد الصحية للإقلاع عن التدخين خلال ساعتين من التوقف عن التدخين.

### مراجع

- 1 Silagy C, Lancaster T, Stead L, Mant D, Fowler G 2004, *Nicotine replacement therapy for smoking cessation (Cochrane Review)*, In: The Cochrane Library, Issue 1, Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd.
- 2 Fiore MC, Smith SS, Jorenby DE et al 1994, *The effectiveness of the nicotine patch for smoking cessation: a meta-analysis*. JAMA; 271(24):1940-1947.
- 3 Fiore MC, Bailey WC, Cohen SJ, et al 2000, *Treating Tobacco Use and Dependence, Clinical Practice Guideline*, Rockville, MD: US Department of Health and Human Services, Public Health Service.

© NSW Health  
Updated and reprinted January 2013

The Quit logo is a registered trademark of The Cancer Council Victoria.

## ما هي أنواع المنتجات؟

المنتجات الطبية التي تبيّن أنها ناجحة هي:<sup>1</sup>

- علاجات تعويض النيكوتين (الوصقة والعلكة وقرص المص وقرص المص المصغّر والمنشقة والبخاخ). تتوافر كل علاجات تعويض النيكوتين هذه بدون وصفة طبية في صيدليتك المحلية ويمكن شراؤها مباشرة بدون وصفة. وبعض لصقات علاج تعويض النيكوتين مدرجة في برنامج الفوائد الصيدلانية ممّا يجعلها أرخص ثمناً. وقد يتوافر بعض المنتجات على نطاق أوسع في محلات السوبرماركت وغيرها.
  - أقراص Bupropion (Zyban) أو varenicline (Champix). يجب وصفها بواسطة طبيبك، وهي مدرجة في برنامج الفوائد الصيدلانية ممّا يجعلها أرخص ثمناً.
- لقد تبيّن أن الاستخدام الصحيح لأيّ من المنتجات الواردة أعلاه يضاعف فرص التوقف عن التدخين بين المدخّنين بكثرة.<sup>1</sup> إذا كنت قد عانيت من نوبة قلبية مؤخراً، أو إذا كنت سيدة حامل أو ترضعين من الثدي، فيجب التحدّث إلى طبيبك قبل استخدام هذه المنتجات.

## كيف يعمل العلاج بتعويض النيكوتين (NRT)؟

- ينشأ الضرر الموجود في دخان التبغ عن المواد الكيميائية السامة التي يزيد عددها على ٤٠٠٠ مادة. وأكثر الأشياء ضرراً بالنسبة للنيكوتين الموجود في السجائر هو أنه يبيّن مدمناً على التدخين. يؤدي NRT عمله بالتعويض عن النيكوتين الذي يتم الحصول عليه عادة من السجائر، حيث يتم الحصول على النيكوتين من اللصقة والعلكة وقرص المص وقرص المص المصغّر والمنشقة وبخاخ الفم.
- يعطي البخاخ الفموي النيكوتين بعد حوالي ٦٠ ثانية عبر بطانة الفم.
  - تعطي اللصقة النيكوتين ببطء عبر الجلد.
  - تعطي المنشقة النيكوتين بدرجة أسرع قليلاً عبر الفم.
- وبما أن هذه المنتجات تعطي جرعة منخفضة وثابتة من النيكوتين بالمقارنة مع السجائر، فإنها:
- تقلّل إدمان الجسم على النيكوتين الموجود في السجائر
  - تقلّل من أعراض الانسحاب، مثل اشتها السجائر وعدم النوم وضعف التركيز والقلق.

## منتجات لمساعدتك على

# Quit<sup>®</sup> smoking

## الإقلاع عن التدخين

قد

لا يكون من السهل

الإقلاع عن التدخين. فمنتجات

التبغ تؤدي إلى الإدمان، ولذلك فإنه

من الأسهل الإقلاع عن التدخين إذا حصلت

على مساعدة لذلك. هناك مجموعة من

المنتجات الطبية المتوافرة التي يمكن

أن تضاعف فرصك للنجاح.<sup>1</sup>

للمزيد من المعلومات  
تحدّث إلى طبيبك أو  
الصيدلي.

اتصل بـ **Quitline**

(خط الإقلاع عن التدخين)

العربي على الرقم

1300 7848 03 مجاناً

للحصول على مشورة ودعم

خلال مسيرتك للإقلاع عن

التدخين.



Health

## كيف تستخدم الـ NRT

ليس المقصود أن تكون المعلومات التالية بديلاً لمعلومات الدواء للمستهلكين التي ترافق الـ NRT. تذكر أن تقرأ معلومات الدواء للمستهلكين الموجودة في علبة الـ NRT قبل أن تستخدم المنتجات.

### اللصقة

لصقة النيكوتين هي قطعة لاصقة تلتصقها على جلدك. وهي تفرز ببطء النيكوتين الذي يمتصه جسمك عبر جلدك. تعمل اللصقة بالتعويض عن جزءٍ من النيكوتين الذي تستنشقه عادةً من السجائر.

- إذا كنت تدخّن أكثر من ١٠ سجائر في اليوم ابدأ باللصقة الأقوى، إما لصقة الـ ١٥ ملغ/١٦ ساعة أو لصقة الـ ٢١ ملغ/٢٤ ساعة.
- إذا كنت تدخّن أقل من ١٠ سجائر في اليوم أو إذا كان وزنك أقل من ٤٥ كلغ ابدأ إما بلصقة الـ ١٤ ملغ/٢٤ ساعة أو لصقة الـ ١٠ ملغ/١٦ ساعة.
- يُعتبر لصق اللصقة لمدة ١٦ ساعة في اليوم بذات فعالية لصقتها ٢٤ ساعة في اليوم.<sup>1</sup>
- يُعتبر استخدام اللصقة مدة ٨ أسابيع بذات فعالية استخدامها لمدد أطول، وليس هناك ما يثبت أن تخفيف الجرعة تدريجياً أفضل من التوقف عن استخدام اللصقة مرة واحدة.<sup>1,2</sup>
- قد يحتاج بعض المدخّنين السابقين للعلاج لمدة أطول بالـ NRT لتجنّب العودة إلى التدخين، إلّا أنه لا يوصى باستخدام لصقات NRT بانتظام أكثر من ٩ أشهر.

يجب أن تستخدم لصقات النيكوتين بصورة صحيحة لكي تؤدي دورها بفعالية وتساعدك على الإقلاع عن التدخين.

- يتم استخدام لصقة واحدة في اليوم.
- ضعها على الجلد النظيف والجاف والأملس على الذراع أو الجزء العلوي من الجسم، في الصباح.
- اختر موضعاً مختلفاً كل يوم لتجنّب الطفح الجلدي.

### العلكة

- تتوافر علكة النيكوتين بقوة ٢ ملغ و٤ ملغ. يوصى عادة بقوة الـ ٤ ملغ إذا كنت تدخّن ٢٠ سيجارة أو أكثر في اليوم أو إذا كنت مدخّناً لم تستطع الإقلاع عن التدخين باستخدام علكة الـ ٢ ملغ.
- لا ينبغي مضغ علكة النيكوتين كما تفعل بالعلكة العادية، بل استخدمها ك لصقة فموية.
- استخدم العلكة بانتظام، مثلاً قطعة واحدة في الساعة، على النحو التالي:
  - امضغها ٣ – ٤ مرات إلى أن تشعر بتنميل أو بطعم «شبيه بالفلفل».
  - سطّحها وضعها بين خدّك ولنتك.
  - من حين لآخر نقلّ العلكة في فمك وامضغها مرتين أو ثلاث مرات لإطلاق مزيدٍ من النيكوتين حسب الحاجة.
  - يجب تجنّب أكل أو شرب أي شيء باستثناء الماء لمدة ١٥ دقيقة قبل المضغ وخلاله.<sup>٣</sup>
  - ارمِ العلكة بعد ٣٠ دقيقة.

- توصي الإرشادات الطبية العامة بأن تستخدم العلكة كل ساعة إلى ساعتين خلال اليوم، ولفترة شهر إلى ٣ أشهر.<sup>٣</sup>
- يوصى بعدم مضغ أكثر من ٢٠ قطعة بقوة ٢ ملغ أو ١٠ قطع بقوة ٤ ملغ في اليوم الواحد.
- قد يحتاج بعض المدخّنين السابقين للعلاج لفترة أطول بالـ NRT لتجنّب العودة إلى التدخين، إلّا أنه لا يوصى باستخدام علكة NRT بانتظام أكثر من ١٢ شهراً.

## قرص المص أو قرص المص المصعّر

يعمل هذا المنتج بذات طريقة عمل علكة النيكوتين، فيتم امتصاص النيكوتين إلى مجرى الدم عبر بطانة الفم. وبما أنه يتم مص القرص إلى أن يذوب تماماً، فقد يمتص الدم كمية من النيكوتين أكبر بما يصل إلى ٢٥٪ ممّا يتم امتصاصه بجرعات مشابهة من العلكة. وهذا يعني أن القرص قد يكون أشدّ فعالية في تخفيف أعراض الانسحاب من النيكوتين.

- استخدم قرصاً واحداً كل مرة.
- لا تستخدم أكثر من ١٥ قرصاً في اليوم.
- يجب نقل القرص داخل الفم من حينٍ لآخر ومصّه إلى أن يذوب (يستغرق ذلك ٢٠–٣٠ دقيقة).
- لا تأكل أو تشرب أثناء مضّ القرص.
- استخدم القرص مرة كل ساعة أو ساعتين لمدة حوالي ستة أسابيع.
- لمدة الأسابيع الثلاثة التي تلي ذلك، استخدم قرصاً كل ساعتين إلى ٤ ساعات.
- إذا لزم الأمر، تابع استخدام قرص كل ٤–٨ ساعات لمدة ٣ أسابيع ومن ثمّ استخدم قرصاً إذا اشتهيت التدخين كثيراً لمدة تصل إلى ١٢ أسبوعاً.

يتوافر القرص بقوتين، ومن السهل أن تقرّر أيّهما مناسب لك. إذا كنت تدخّن أول سيجارة في اليوم:

- خلال ٣٠ دقيقة من وقت استيقاظك فاستخدم قرص الـ ٤ ملغ.
- خلال مدة أطول من ذلك فاستخدم قرص الـ ٢ ملغ.

### المِنْشَقَة

يتألّف هذا الجهاز من قطعة بلاستيكية للفم وعبوة تحتوي على ١٠ ملغ من النيكوتين، وقد يكون مفيداً للذين يشاقون لحركة رفع السيجارة باليد إلى الفم.

- تشبه المِنْشَقَة سيجارة ويتم استنشاق النيكوتين عبر الفم.
- بعد ٢٠ دقيقة من الاستخدام المكثّف مع الاستنشاق العميق للتنفيخ المستمر ستكون قد استخدمت كل النيكوتين الموجود في العبوة.

أما البرنامج الموصى به من الشركة الصانعة فهو مايلي:

- ٦-١٢ عبوة في اليوم لمدة ١٢ أسبوعاً.
- ٣-٦ عبوات في اليوم لمدة أسبوعين.
- ١-٣ عبوات في اليوم لمدة أسبوعين.
- قد يحتاج بعض المدخّنين السابقين للعلاج لفترة أطول بالـ NRT لتجنّب العودة إلى التدخين، إلّا أنه لا يوصى باستخدام مِنْشَقَة الـ NRT بانتظام أكثر من ١٢ شهراً.

### البخّاخ الفموي

يحتوي الوعاء على ١٥٠ جرعة نيكوتين (١ ملغ بالجرعة). يبدأ النيكوتين الخارج من الجرعة بالعمل بعد ٦٠ ثانية ويساعد على تلاشي اشتهاء التدخين بسرعة.

- عند الاستخدام للمرة الأولى، أو إذا كان هناك انقطاع عن الاستعمال لمدة يومين أو أكثر، يجب إعادة برمجة مضخة البخّاخ لضمان الحصول على الجرعة الصحيحة.
- لا تأكل أو تشرب أثناء استعمال البخّاخ الفموي لأن ذلك يحدّ من فعاليته.
- بضغط أعلى الوعاء يتم إطلاق الرش إلى داخل الخد أو تحت اللسان.
- لا ترشّ على الشفتين.
- لا ترشّ مباشرة داخل الحلق.

- لا تستنشق أثناء الرش لتجنّب دخول الرش إلى الحلق.
- قد يؤدي الاستنشاق إلى الحازوقة (الفواق) أو شعور بالحرق في مؤخرة الحلق.

- إن المِنْشَقَة مصمّمة لامتصاص النيكوتين عبر بطانة الفم، لذا من الأفضل عدم البلع لمدة عدة ثوانٍ بعد الرش.
- الجرعة الموصى بها هي رشّة إلى رشتين في الأوقات التي كنت تدخّن فيها سيجارة أو عندما تشتهي فيها التدخين، ولغاية ٤ رشّات في الساعة.
- عدد الرشّات الأقصى هو ٦٤ رشّة في أية فترة مكوّنة من ٢٤ ساعة. يوصى بهذه الجرعة لمدة الستة أسابيع الأولى، ومن ثمّ يتم تخفيضها في فترة الستة أسابيع التي تليها.

## تذكّر أن:

- تقرأ المعلومات التي على العبوة وأن تتقيّد بها
- تراجع طبيبك أو الصيدلي للاطلاع على مزيدٍ من المعلومات.

## أعراض الانسحاب والآثار الجانبية

يخلط بعض المدخّنين بين أعراض الانسحاب من التبغ وآثار الـ NRT الجانبية. وقد يُصابون بالتوتر أو سرعة التأثر أو الاكتئاب أو انقطاع النوم أو اشتهاء السجائر عند استخدامهم الـ NRT. ويمكن أن تكون هذه من أعراض الانسحاب من النيكوتين.

ويمكن أن يحصل ذلك عندما لا يكون النيكوتين من الـ NRT قد حلّ بشكل صحيح محل النيكوتين الذي كان الشخص يحصل عليه من السجائر. يمكن الدمج بين أنواع مختلفة من الـ NRT لتعزيز فرص النجاح، مثلاً يمكن استخدام اللصقة إلى جانب أحد الأشياء التالية:

- العلكة
- قرص المص
- قرص المص المصعّر
- المنشقة
- البخّاخ الفموي

يشعر البعض بآثار جانبية، إلّا أنها تكون عادة خفيفة.

يمكن أن تشمل الآثار الجانبية ما يلي:

- طفحٌ على الجلد في موضع لصق اللصقة. يساعد تغيير موضع اللصقة بلسقها في منطقة جديدة كل يوم على تقليص تهيج الجلد، وتتوافر أيضاً كريمات طبيّة للجلد.
- الحازوقة (الفواق) وعُسر الهضم وتهيج الفم.

تحدّث إلى طبيبك إذا ساورك القلق.

ملاحظة: بعض منتجات الـ NRT مأمونة الجانب لاستخدامها خلال الحمل والإرضاع من الثدي أو بعد حدوث نوبة قلبية أو سكتة دماغية. اتصل بـ Quitline (خط الإقلاع عن التدخين) العربي على الرقم 03 7848 1300 للحصول على المزيد من المعلومات.

## Varenicline (Champix) و bupropion (Zyban)

يتوافر في أستراليا دواءان لا يحتويان على النيكوتين يساعدان الناس على ترك التدخين. يتوافر bupropion (Zyban) و varenicline (Champix) بموجب وصفة طبية فقط، ويمكن الحصول عليهما عبر برنامج الفوائد الصيدلانية، لذلك فإن كلفتهما مدعومة. تحدّث إلى طبيبك عن ملاءمة هذين الدواءين لك لأنّ كلاّ منهما يعمل بطرق مختلفة وقد يكون غير مناسب لبعض الناس. يمكن أن يزيد استخدام هذين الدواءين من فرص الإقلاع عن التدخين بنجاح.