

### Varësia, keqpërdorimi dhe mbidoza

Medikamentet që përbëjnë nikotinë vështirë se krijojnë varshmëri. Përdorimi i produkteve të tilla është shumë më pak i rrezikshëm se pirja e duhanit. Për këtë arsye dobia e këtyre medikamenteve është më e madhe. Rreziku i mbidozës është i vogël te duhanpirësit. Prandaj këto medikamente gjithashtu mund të kombinohen (flasterat dhe ilaçet me veprim të shpejtë). Edhe kur pini duhan në të njëjtën kohë, nuk vjen te mbidoza. Me anë të ilaçeve merr shumë më pak nikotinë se sa gjatë pirjes së duhanit.

### Shtatzënia

Gratë shtatzëna duhet së pari të përpiqen që ta lënë duhanin pa i përdorur këto medikamente. Nëse kjo nuk është e mundur, atëherë mund ta ndërpresin pirjen e duhanit edhe me anë të medikamenteve që përbëjnë nikotinë. Rreziqet dhe efektet anësore të këtyre produkteve janë shumë më të vogla se pirja e duhanit. E rëndësishme është që dozimi të jetë i ulët! Të përdoren vetëm ilaçe që përbëjnë nikotinë me kohëzgjatje të shkurtër veprimi! (çamçakezi, mikrotabletat, tabletat që mbahen në gojë, inhaluesit dhe sprej për gojë).

### ► Medikamentet Bupropion dhe Varenicilin

Gjatë procesit të lënies së duhanit përdoren edhe medikamentet si Bupropion dhe Varenicilin, të cilat merren me reçetë të mjekut. Të dy ilaçet zvogëlojnë dëshirën për cigare dhe lehtësojnë simptomat e mungesës së nikotinës. Këto ilaçe mund të merren vetëm me rekomandim të mjekut. Shpenzimet për këto medikamente mbulohen nga sigurimi shëndetësor bazë. Gjatë procesit të lënies së duhanit është gjithmonë e dobishme të merrni këshilla. Kombinimi i medikamenteve dhe i këshillave sjell gjithmonë sukses më të mirë. Mund të këshilloheni në linjën telefonike në gjuhën shqipe. Një ekspert shqipfolës do të ju ndihmojë në lënien e duhanit. Eksperti ua tregon mënyrën se si mund ta leni duhanin.

Thirrni ju lutem në numrin:  
**0848 183 183**

Nëse thirrni në këtë numër do të lidheni me sekretarinë telefonike. Ju mund ta lini emrin dhe numrin tuaj të telefonit. Brenda 48 orëve juve do të ju telefonoj një ekspert shqipfolës i kësaj linje. Telefonata është falas. Këshillimi veç mund të fillojë! Informata tjera lidhur me linjën telefonike për lënien e duhanit mund të gjenden në faqen e internetit: [www.rauchstoplinie.ch](http://www.rauchstoplinie.ch).

## ► Ju mund ta ndërpreni pirjen e duhanit me anën e medikamenteve që përbëjnë nikotinë



Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung- ISGF

Konradstrasse 32  
8005 Zürich

Tel. +41 44 448 11 60 | [www.isgf.uzh.ch](http://www.isgf.uzh.ch)

Kontakt: Ibish Neziraj: 079 557 02 64 | Lirije Kordic: 078 690 50 40 | [www.jetopatym.ch](http://www.jetopatym.ch)



## Ju mund ta ndërpreni pirjen e duhanit me anën e medikamenteve që përbëjnë nikotinë

Medikamentet që përbëjnë nikotinë ndihmojnë në lënien e duhanit. Me këto medikamente do të zvogëlohen përkohësisht simptomat e mungesës së duhanit. Kështu, ju mësoheni që përditshmërinë ta kaloni pa duhan. Ky ndryshim i shprehive kërkon kohë. Për këtë arsye përdorni medikamentet për kohë më të gjatë, së paku tetë javë. Koha ideale e përdorimit do të ishte tre muaj.

### ► Sa mirë ndikojnë këto medikamente?

Medikamentet që përbëjnë nikotinë e rrisin mundësinë që pas lënies së duhanit të vazhdohet edhe më tutje pa duhan. Këto medikamente duhet të kenë dozë të lartë mjaftueshëm dhe duhet të përdoren mjaft kohë, ngase ndryshe nuk zvogëlohet dëshira për të tymosur dhe ato e humbasin efektin. Këto medikamente e mundësojnë marrjen e nikotinës në mënyrë të padëmshme. Këto nuk kanë substanca të dëmshme si tymi i duhanit që përbëhet: katran, gazëra irrituese dhe monoksid të karbonit. Përmes këtyre medikamenteve merret më pak nikotinë se sa prej cigares dhe nuk krijohet varësi.

### Ku mund të merren këto medikamente?

Këto medikamente mund të merren në barnatore, pa reçetë.

### Sa kushtojnë këto?

Sigurimet shëndetësore bazike nuk i paguajnë këto medikamente. Disa sigurime shtesë i paguajnë krejtësisht ose pjesërisht. Pyetni te sigurimi i Juaj shëndetësor për mundësitë që ju ofrojnë.

### Duhanpirësit që konsumojnë shumë duhan

Nëse duhanpirësi tymos më shumë se 20 cigare në ditë apo në rast të rikthimit në tymosje kombinimi i flasterave dhe i medikamenteve me ndikim të shkurtër siç janë (çamçakezët, mikrohapat, hapat që mbahen në gojë, inhaluesit dhe sprej për gojë) mund të jenë efikas.



### ► Në dispozicion ka produkte të ndryshme që përbëjnë nikotinë:

| Zëvendësues i nikotinës   | Ndikimi   | Përdorimi   | Përparësitë   |
|---|---|---|---|
| <b>Depotpflaster (Flaster)</b>  | Nikotina merret përmes lëkurës dhe i zvogëlon (zbutë) simptomat e mungesës së duhanit.  | Flasteri duhet të ngjitet për çdo ditë në vende të ndryshme në lëkurë. (Vendin e ngjijtes së flasterit në lëkurë ta ndëroni çdo ditë.)  | Përdoret lehtë. Liron nikotinën në mënyrë të rregullt dhe automatike.   |
| <b>Kaudepot Çamçakezët</b>  | Nikotina merret përmes mukozës së gojës. I zbutë simptomat e mungesës së duhanit.   | E rëndësishme është mënyra e përdorimit. Çamçakezin duhet ta përtypni 20 deri 30 sekonda pastaj ta ndërpreni përtypjen dhe ta vendosni çamçakezin në mes të faqes dhe mishit të dhëmbëve me kohëzgjatje të njëjtë. Gjatë 30 minutave ta përtypni ngadalë dhe të bëni pauza rregullisht. Para dhe pas përdorimit të çamçakezit nuk duhet të hani as të pini për 15 minuta. | Shpërqendrim përmes përtypjes. Goja është në veprim. Dozimi bëhet në mënyrë të pavarur, sipas nevojës.  |
| <b>Lutsch-tablette (Tabletat që mbahen në gojë)</b>                                       | Nikotina merret shpejtë përmes mukozës së gojës. I zbutë simptomat e mungesës së duhanit.   | E rëndësishme është mënyra e përdorimit. Tableta duhet të shkrihet 20 deri 30 sekonda dhe pastaj të vendoset në mes të faqes dhe mishit të dhëmbëve me kohëzgjatje të njëjtë. Para dhe pas përdorimit të tabletës nuk duhet të hani as të pini për 15 minuta.   | Është një alternativë tjetër në vend të çamçakezit. Është e përshtatshme për personat që preferojnë një tabletë në vend të çamçakezit. Dozimi bëhet sipas nevojës.    |
| <b>Microtablette (Sublingual-tablette) (Mikrotabletat) tabletat që vendosen nën gjuhë</b> | Është një pilulë e vogël e cila ka të njëjtin ndikim si tabletat që mbahen në gojë dhe si çamçakezi. Nikotina merret përmes mukozës së gojës. I lehtëson simptomat e mungesës së duhanit. | Pilula vendoset nën gjuhë, ku për 20 deri në 30 minuta e lëshon nikotinën dhe fillon të shkrihet. Para dhe pas përdorimit të pilulës nuk duhet të hani as të pini për 15 minuta.  | Tepër diskrete. E përshtatshme për duhanpirësit dhe duhanpirëset mesatare dhe të fortë.   |
| <b>Inhaler (Inhaluesit)</b>   | Nikotina merret shpejtë përmes mukozës së gojës dhe i lehtëson simptomat e mungesës së duhanit.   | Inhalatori përbëhet nga një pjesë e cila vendoset në gojë, ku në të vendoset një fishek. Përmes pjesës që vendoset në gojë thithet nikotina dhe mentoli i cili përmes mukozës së gojës shpërndahet në trup. Megjithatë produkti quhet "Inhalues" nuk thithet avull.   | Pjesa e cila vendoset në gojë është e ngjashme si cigarja dhe të jep përshtypjen e një cigareje ne dorë. Gjithashtu gjatë përdorimit të duket sikur thith një cigare. |
| <b>Mundspray (Sprej për gojë)</b>   | Nikotina merret shpejtë përmes mukozës së gojës dhe i lehtëson simptomat e mungesës së duhanit.   | Në momentin kur ndjeni dëshirë për të tymosur cigare mund ta spërkatni një herë gojën. Gjatë përdorimit nuk duhet t'i lagni buzët dhe nuk duhet ta thithni. Disa sekonda pas përdorimit nuk duhet të gëlltiteni.  | Sprej për gojë mund të jetë më efikas se sa medikamentet tjera që përbëjnë nikotinë.  |