

S POMOCNÍKEM NIKOTINU ODVYKNETE SNÁZ

KUŘÁK MÁ DNES K DISPOZICI SLUŠNÉ PORTFOLIO PROSTŘEDKŮ PRO ODVYKÁNÍ. JE JICH ZAPOTŘEBÍ, NEBOŽ STRASTI S NÍM SPOJENÉ JSOU NEMALÉ.

Takřka vše, po čem kuřák toužící zbavit se své závislosti může sáhnout, je založeno na principu substituční léčby. Při ní je užívání původní drogy nahrazováno užíváním látky s podobnými účinky a vlastnostmi, avšak s výrazně menšími riziky.

Dobrou startovací pozicí je například každoroční chřipka, v jejímž průběhu klesá chuť na tabák téměř k nule. Vydrží-li člověk nekouřit několik nejtěžších dní nachlazení, lze na ně plynule navázat a povzbuzovat sám sebe: „Vydržel jsem to další den, zítra jdu do toho zase.“

Dalším prvkem odvykací kúry je psychologická podpora bližních. Vždyť stačí, aby někdo z nich dal najevo lhostejnost, a kuřák, jemuž hlavou neustále probíhá tisíc „dobrých důvodů“, proč si znovu zapálit, snadno zapluje do starých kolejí. Nápis o nebezpečnosti kouření na krabičkách ani výstražné obrázky

zdravotních následků, které se na nich mají vbrzku objevit, psychologickou podporu nahradit nemohou.



Záleží i na formě odvykání, již může být právě substituční léčba. Ta není vázána na lékařský předpis a existuje v několika léčebných formách – například jednu z nejčastěji používaných řad produktů lze aplikovat jako náplast (NiQuitin Clear), tvrdé pastilky (NiQuitin Mini) a orodispergovatelný

film (NiQuitin Mint). Náplast se aplikuje jednou denně na celých 24 hodin, další dvě formy, které přinášejí velmi rychlou úlevu, se podávají perorálně, vždy když se dostaví chuť si zapálit.

Všechny zmíněné přípravky neobsahují dehet ani kysličník uhelnatý, součástí cigaretového kouře, což znamená, že výrazně omezují rizika s kouřením spojená. Obsahují nikotin, jehož prostřednictvím zmírňují chuť na tabák a odstraňují příznaky doprovázející absenci nikotinu v těle kuřáka: podrážděnost, frustrace, zlost, úzkost, neklid a poruchy koncentrace. Jako součást odvykací kúry pomáhají odolávat bažení po tabáku.

Existují samozřejmě ještě další řady a také formy, například žvýkačky či spreje. Ať už se kuřák rozhodne pro kteroukoli z forem či značek, nesmí zapomenout, že s jejich pomocí láme otrocké okovy a jde vstříc svobodě.

inzerce

NiQuitin®

Cesta ke svobodě

léčivé přípravky pro odvykání kouření

- ✓ Zvýší šanci přestat kouřit
- ✓ Uleví od chuti na cigaretu
- ✓ Zmírní abstinenční příznaky



NiQuitin mini 1,5 mg a NiQuitin mini 4 mg jsou léky k užití v ústní dutině. NiQuitin Clear 21 mg, NiQuitin Clear 14 mg a NiQuitin Clear 7 mg jsou léky k vnějšímu užití – transdermální náplasti. Obsahují nikotin. O správném použití se poraďte se svým lékařem nebo lékárníkem. Před použitím si pozorně přečtěte příbalovou informaci.