

# NON bruciare la tua VITA ALLUNGALA



FARMACIE  
COMUNALI  
RIUNITE

Il tuo farmacista  
ti può aiutare.

Cosa voglio **FARE**

Aumentare  
la mia aspettativa  
di vita

Fare le scale  
senza faticare

Garantire  
a mio figlio  
una vita più sana

Gustare di più il sapore  
e l'odore dei cibi

Cosa NON voglio più **FARE**

Essere schiavo  
di un'abitudine

Uscire per  
poter fumare

Tossire

Sentire l'odore di fumo  
su di me e nella mia casa

“Bruciare”  
un bel po' di soldi



# In farmacia puoi trovare

Smettere di fumare è difficile. Se l'impresa all'inizio ti appare troppo ardua, in farmacia potrai trovare un aiuto per affrontare la tua battaglia al fumo. Esistono infatti molti prodotti che possono fornire all'organismo la nicotina in piccole dosi per evitare o ridurre i sintomi da astinenza che, almeno inizialmente, possono rappresentare un deterrente. Per tutti il dosaggio iniziale dipende dal numero di sigarette fumate e il trattamento non va protratto oltre 6 mesi. L'ampia scelta consente a ciascuno di trovare, con l'aiuto ed il consiglio del farmacista, il prodotto idoneo alle proprie esigenze.

## Formulazione

## Modalità d'impiego

## Formulazione

## Modalità d'impiego

- **cerotti** da 16 ore (15 - 10 - 5 mg)
- **cerotti** da 24 ore (21 - 14 - 7 mg)



La nicotina viene assorbita attraverso la pelle: rilasciano un quantitativo costante di nicotina per 16 o 24 ore, dopo di che vanno sostituiti con un nuovo cerotto, da applicare in un'area diversa per evitare irritazioni. Il loro effetto non è immediato ma occorrono 2 o 3 giorni di applicazione.

- **gomme masticabili** da 2 mg e da 4 mg



Vanno masticate fino a quando si avverte un forte sapore di nicotina; quindi si lasciano "riposare" tra guancia e gengiva e si ricomincia a masticare quando il sapore scompare. Bisogna evitare di deglutire troppo frequentemente perché la nicotina inghiottita non viene assorbita e può provocare disturbi allo stomaco.

- **pastiglie** da 2 mg e da 4 mg



Devono essere lasciate sciogliere lentamente in bocca (30 minuti circa) spostandole con la lingua da una parte all'altra senza masticarle o inghiottirle, distanziandole almeno 15 minuti dall'assunzione di cibi o bevande. Le persone che fumano la prima sigaretta nella prima mezz'ora dopo il risveglio del mattino dovrebbero iniziare con il dosaggio più alto.

- **inalatori** da 10 mg



La cartuccia contenente la nicotina va inserita in un bocchino. Il dispositivo viene usato allo stesso modo in cui si fuma una sigaretta e può risultare più gradito da chi dipende fortemente dalla gestualità legata all'atto del fumare. La nicotina aspirata viene rapidamente assorbita attraverso la mucosa della bocca.

L'uso di questi prodotti non è esente da effetti indesiderati: tutte le formulazioni possono causare nausea, cefalea, tachicardia. Con i cerotti possono comparire eritema e irritazioni, mentre le preparazioni per uso orale (gomme, pastiglie) e gli inalatori possono provocare una lieve irritazione della gola e del cavo orale.

Quando si usano questi sostituti non si deve assolutamente fumare per non inalare troppa nicotina.

## Per facilitare il cammino...

- Stabilite il giorno in cui smettere - ad esempio il primo giorno dell'anno, la giornata della lotta contro fumo o il vostro compleanno.
- Non accontentatevi di ridurre il numero delle sigarette fumate, ma smettete completamente.
- Dite alle persone che frequentate che avete smesso di fumare chiedendo loro di aiutarvi non fumando in vostra presenza.
- Nei ristoranti sedetevi nelle sale riservate ai non fumatori.
- Stare senza fumare potrebbe all'inizio rendervi facilmente irritabili. Chiedete alla vostra famiglia sostegno e comprensione: sapendo che avete smesso di fumare saranno più disponibili a passare sopra ai vostri malumori.
- Non tenete scorte nascoste, temendo un improvviso impellente bisogno di fumare: sono una tentazione a cui è difficile resistere.
- Cercate di identificare cosa scatena la voglia di fumare. Annotate su un diario quando, dove e come vi sentite quando accendete una sigaretta. Una volta identificate le occasioni che vi inducono a fumare, potrete essere in grado di evitarle.

Le "sigarette elettroniche", attualmente molto pubblicizzate, non sono ancora metodi approvati per la disassuefazione dal fumo. Sulla loro sicurezza si nutrono alcune perplessità: nel numero di Sani&Informa a breve disponibile in farmacia, sarà pubblicato un articolo di approfondimento su questo argomento. Chiedine una copia al tuo farmacista.