

Istruzioni per le gomme alla nicotina

Le gomme alla nicotina rilasciano nicotina nel corpo. Sono una soluzione temporanea per aiutare a smettere di fumare riducendo i sintomi da astinenza di nicotina, tra cui la voglia di nicotina. Le gomme alla nicotina sono utili in caso di un improvviso impulso a fumare. Leggere tutte le istruzioni riportate di seguito prima di utilizzare le gomme alla nicotina. Consultarle frequentemente in modo da assicurarsi di stare utilizzando le gomme correttamente.



Istruzioni generali

1. Evitare di fumare quando si usano le gomme. Ciò potrebbe causare una leggera sensazione di capogiro e nausea.
2. Per la maggior parte dei fumatori abituali, si consiglia di cominciare con gomme alla nicotina da 4mg. Usare almeno 8 gomme al giorno.
3. Evitare di mangiare o bere mentre si mastica la gomma.
4. **Masticare la gomma alla nicotina lentamente.** Smettere di masticare la gomma non appena si sente il sapore di nicotina o un leggero formicolio in bocca. Trattenere quindi la gomma all'interno della guancia.
5. Una volta che il formicolio è quasi sparito (in un minuto circa), riprendere a masticare la gomma.
6. Ripetere per circa 30 minuti. La gomma è tanto più efficace quanto più si mastica a lungo e lentamente.
7. Qualora si commettesse “uno sgarro” e si fumasse mentre si cerca di smettere, è possibile continuare a usare le gomme in tutta sicurezza nella maggior parte dei casi.
8. Nel caso in cui il desiderio di fumare fosse frequente o molto intenso, è possibile masticare fino a due gomme in un'ora.
9. Le gomme alla nicotina possono essere usate regolarmente secondo il seguente programma, sebbene questo fornisca solo una guida generale. È possibile usare le gomme per un periodo di tempo maggiore del seguente:
 - Settimane 1-6: Masticare una gomma ogni una o due ore (almeno 9 gomme al giorno per smettere di fumare più facilmente)
 - Settimane 7-9: Masticare una gomma ogni due ore fino a un massimo di quattro ore
 - Settimane 9-12: Masticare una gomma ogni quattro ore fino a un massimo di otto ore

Non...

- Inghiottire la gomma.
- Masticare la gomma troppo velocemente. Masticare la gomma troppo velocemente potrebbe causare singhiozzo, bruciore di stomaco, nausea o altri effetti collaterali.
- Masticare più di 20 gomme in un giorno.



Adattamento da Medication Management Manual. Williams JM, Steinberg ML, Zimmermann MH, Gandhi KK, Stipelman B, Budsock PD, Ziedonis DM. Comparison of two intensities of tobacco dependence counseling in schizophrenia and schizoaffective disorder. J Subst Abuse Treat, Jun;38(4):384-93, 2010