

Istruzioni per le pastiglie alla nicotina

Le pastiglie 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 pastiglie alla nicotina sono utili in caso di un improvviso impulso a fumare. Leggere tutte le istruzioni riportate di seguito prima di utilizzare le pastiglie alla nicotina. Consultarle frequentemente in modo da assicurarsi di stare utilizzando le pastiglie correttamente.



Istruzioni generali

1. Evitare di fumare quando si assumono le pastiglie. Ciò potrebbe causare una leggera sensazione di capogiro e nausea, pertanto si sconsiglia di fumare.
2. Per la maggior parte dei fumatori abituali, si consiglia di cominciare con pastiglie alla nicotina da 4mg. Assumere almeno 9 pastiglie al giorno
3. Evitare di mangiare e bere mentre si assumono le pastiglie.
4. Non bere bevande gassate, caffè o succhi di frutta quando si assumono le pastiglie.
5. Lasciare sciogliere lentamente la pastiglia in bocca. Cercare di deglutire il meno possibile.
6. Usare di tanto in tanto la lingua per spostare la pastiglia da un lato all'altro lato della bocca fino a che non si sarà completamente sciolta. Ciò potrebbe durare da 20 a 30 minuti circa.
7. **Non masticare o inghiottire la pastiglia.**
8. Qualora si commettesse “uno sgarro” e si fumasse mentre si cerca di smettere, è possibile continuare ad assumere le pastiglie in tutta sicurezza nella maggior parte dei casi.
9. Le pastiglie alla nicotina possono essere usate regolarmente secondo il seguente programma, sebbene questo fornisca solo una guida generale e sia possibile assumere le pastiglie per un periodo di tempo più lungo.
 - Settimane 1-6: Assumere una pastiglia ogni una o due ore (assumere almeno 9 pastiglie al giorno per smettere di fumare più facilmente)
 - Settimane 7-9: Assumere una pastiglia ogni due ore fino a un massimo di quattro ore
 - Settimane 9-12: Assumere una pastiglia ogni quattro ore fino a un massimo di otto ore

Non...

- Assumere più di una pastiglia alla volta.
- Assumere più di 20 pastiglie in un giorno.
- Mangiare o bere mentre si ha una pastiglia in bocca.

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

