

Инструкция по применению никотиновой жевательной резинки

Никотиновая жевательная резинка снабжает организм никотином. Она работает как временное средство, помогающее бросить курить, уменьшая симптомы отмены никотина, включая тягу к никотину. Никотиновые жевательные резинки могут помочь в ситуациях, когда у вас внезапно возникает желание закурить. Перед использованием никотиновой жевательной резинки прочтите полностью инструкцию, приведенную ниже. Часто перечитывайте ее, чтобы убедиться, что вы правильно используете никотиновые жевательные резинки.

Основные рекомендации

1. Постарайтесь не курить во время использования жевательной резинки. Это может вызвать легкое головокружение и тошноту.
2. Большинство людей, которые курят ежедневно, начинают с 4 мг никотиновой жевательной резинки. Используйте не менее 8 штук в день.
3. Не ешьте и не пейте во время жевания резинки.
4. **Жуйте жевательную резинку медленно**. Перестаньте жевать резинку, когда почувствуете вкус никотина или легкое покалывание во рту. Затем прижмите жевательную резинку к щеке.
5. Когда покалывание почти исчезнет (это займет около минуты), снова начните жевать резинку.
6. Повторяйте эти шаги на протяжении примерно 30 минут. Чем дольше и медленнее вы будете жевать каждую пластинку, тем лучше она будет работать.
7. Если вы “сорвались” и закурили во время того, как пытаетесь бросить курить, в большинстве случаев вы можете спокойно продолжать использовать никотиновые жевательные резинки.
8. Если у вас есть сильная или частая тяга, вы можете жевать до двух пластинок жевательной резинки в час.
9. Никотиновые жевательные резинки можно использовать регулярно по следующему рекомендованному графику. Вы можете жевать резинки дольше указанного времени:
 - 1-6 неделя: Жуйте по одной пластинке каждые один-два часа (не менее 9 штук каждый день, чтобы повысить ваши шансы бросить курить).
 - 7-9 неделя: Жуйте по одной пластинке каждые два-четыре часа.
 - 9-12 неделя: Жуйте по одной пластинке каждые четыре-восемь часов.

Нельзя...

- Глотать жевательную резинку.
- Жевать резинку слишком быстро. Слишком быстрое жевание может вызвать икоту, изжогу, тошноту или другие побочные эффекты.
- Жуйте более 20 пластинок в день.

Адаптировано из Руководства по приему лекарств. Уиллиамс ДжМ, Штайнберг МЛ, Зимменнанн МН, Ганди КК, Стипельман Б, Бадсок ПД, Зидонис ДМ. Сравнение двух видов интенсивности консультирования по поводу табачной зависимости при шизофрении и шизоаффективном расстройстве. J Subst Abuse Treat, Июнь;38(4):384-93, 2010

