

Инструкция по применению никотиновых пастилок

Никотиновые пастилки снабжают организм никотином. Они работают как временное средство, помогающее бросить курить, уменьшая симптомы отмены никотина, включая тягу к никотину. Никотиновые пастилки могут помочь в ситуациях, когда у вас возникает внезапное желание закурить. Перед использованием никотиновой пастилки прочтите полностью инструкцию, приведенную ниже. Часто перечитывайте ее, чтобы убедиться, что вы правильно используете никотиновые пастилки.



Основные рекомендации

1. Постарайтесь не курить, когда вы используете пастилку. Это может вызвать легкое головокружение и тошноту.
2. Большинство людей, которые курят ежедневно, начинают с 4 мг никотиновых пастилок. Используйте не менее 9 пастилок в день.
3. Не ешьте и не пейте во время использования пастилки.
4. Не пейте газированные напитки, кофе или фруктовые соки, когда используете пастилку.
5. Положите пастилку в рот и дайте ей медленно раствориться. Постарайтесь глотать как можно меньше.
6. Время от времени перемещайте пастилку языком с одной стороны рта на другую, пока она полностью не растворится. Это займет от 20 до 30 минут.
7. **Не разжевывайте и не глотайте пастилки.**
8. Если вы “сорвались” и закурили во время того, как пытаетесь бросить курить, в большинстве случаев вы можете спокойно продолжать использовать никотиновые пастилки.
9. Никотиновые пастилки можно использовать регулярно по следующему рекомендованному графику. Вы можете использовать их дольше указанного времени:
 - 1-6 неделя: Используйте по одной пастилке каждые один-два часа (не менее 9 штук каждый день, чтобы повысить ваши шансы бросить курить).
 - 7-9 неделя: Используйте по одной пастилке каждые два-четыре часа.
 - 9-12 неделя: Используйте по одной пастилке каждые четыре-восемь часов.

Нельзя...

- Использовать несколько пастилок за один раз.
- Использовать более 20 пастилок в день.
- Есть или пить пока пастилка находится во рту.

Адаптировано из Руководства по приему лекарств. Уиллиамс ДжМ, Штайнбергг 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

