

KE TXARRAK STOP!

Osasuna hobetu nahi duzu? Ez dago ezer hoberik erretzeari uztea baino!

Badituzu botikak horretan laguntzeko. Erretzeko grina gutxitzen dute eta abstinentzia arindu. Halere, zuk erabakia hartzea eta ahalegina egitea da garrantzitsua. Osasun arloko profesional batek eskainiko dizkizu botika horiek, eta zure tratamenduaren jarraipena egingo du.

Zitisiniklina (Todacitan® edo Recigarum®) duzu horietako bat.

Nola hartu behar da?

Aho bidez hartzen da, baso bat urekin, taulan adierazitako jarraibidearen arabera.

Tratamenduak 25 egun irauten du, eta, horretarako, medikamentuaren kutxa bat (100 konprimatu) nahiko da.

Erretzeari utzi behar diozu tratamendua hasi eta 5. egunerako, asko jota. Erretzen jarraitzeak edo nikotinadun produktuak erabiltzeak kontrako efektuak areagotu ditzake.

Erretzeari uztea lortzen ez bada, tratamendua eten egin behar da. Jende asko behin baino gehiagotan saiatzen da, lortu arte. Tratamenduari berriro ekin ahal izango zaio 2 edo 3 hilabete igaro ondoren.

Ahaztuz gero, ez bikoiztu hurrengo dosia.



Eguneko konprimatu kopurua		Jarraibidea 12 ordutan							
25 eguneko tratamendua	1. eguna	6	☐	☐	☐	☐	☐	☐	2 ordurik behin
	2. eguna	6	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	3. eguna	6	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	4. eguna	5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Erretzeari uzteko azken eguna
	5. eguna	5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	6. eguna	5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	2,5 ordurik behin
	7. eguna	5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	8. eguna	5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	9. eguna	5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	10. eguna	5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	11. eguna	5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	3 ordurik behin
	12. eguna	5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	13. eguna	4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	14. eguna	4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	15. eguna	4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	5 ordurik behin
	16. eguna	4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	17. eguna	3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	5 ordurik behin
	18. eguna	3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	19. eguna	3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	20. eguna	3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	21. eguna	1 edo 2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	22. eguna	1 edo 2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	23. eguna	1 edo 2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	24. eguna	1 edo 2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	25. eguna	1 edo 2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	

Hemendik egokitutako taula: Citisina para el tratamiento de la dependencia del tabaco (Sacyl)

Hobe tabakorik gabe. Gida praktikoa tabakoa kontsumitzeari uzteko


ZITISINIKLINA

(Todacitan® edo Recigarum®)



Ez hasi botika hau hartzen, baldin eta...

- osagairen bati alergia badiozu
- bihotzeko arazoak badituzu (angina ezegonkorra, duela gutxi izandako infartua, aritmiak)
- duela gutxi istripu zerebrobaskularra izan baduzu
- haurdun bazaude edo bularra ematen ari bazara
- tuberkulosiaren aurkako tratamendua hartzen ari bazara



Egoera batzuetan, **zure osasun arloko profesionalak baloratuko du har dezakezun ala ez**, adibidez: hipertentsioa, atherosklerosia, ultzera gastrikoa, hipertiroidismoa, diabetesa, eskizofrenia...

Ez dago gomendatuta:

- 18 urtetik beherakoa edo 65 urtetik gorakoa bazara.
- Gibel- edo giltzurrun-gutxiegitasuna baduzu.

Tratamantuan zehar kontuan hartzeko gomendioak:

- Kontsultatu zure osasun arloko profesionalari portaera-alteraziorik, suizidio-ideiarik edo depresio-sintomarik izanez gero.
- Metodo antikontzeptibo eraginkorrak erabili ugaltzeko adinean dagoen emakumea bazara. Eta antisorgailu hormonalak erabiltzen badituzu, barrera-metodo bat gehitu beharko duzu, hala nola preserbatiboak.



Gogoratu:

Sendagai honek ondorio kaltegarriak eragin ditzake, oro har tratamenduaren hasieran agertzen direnak eta denborarekin gutxitzen direnak. Hauek dira ohikoenak:

- ondoez gastrointestinala
- aho lehorra eta dastamenaren alterazioa
- jateko gogoan aldaketak eta pisua handitzea
- zorabioak, zefaleak, nekea eta mialgia
- takikardia eta hipertentsioa
- larruazaleko erupzioa



Gainera:

Farmakoaren finantzaketaz balia zaitzake 18 urtetik gorakoa bazara, tabakismoa tratatzeko laguntza-programa baten barruan bazaude (banaka edo taldean), egunean 10 zigarro edo gehiago erretzen badituzu eta mendekotasun handia baduzu (zure osasun arloko profesionalak neurtuko du). Beste medikamentu batzuekin bezala, dagokizun zenbatekoa ordainduko duzu. Urteko saiakera bat finantzatzen da.