

Zastępca terapia nikotynowa nieskuteczna?

W końcu przyznał, że siam sam przed sobą... Jesteś uzależniony. Dotychczas nie wyobrażał sobie dnia bez papierosa. Teraz jednak podjął decyzję i postanowił trzymać się swojego postanowienia. Chcesz rzucić palenie. Obawiasz się jednak, że twoja silna wola może okazać się zbyt słaba, by samemu stawić czoła problemowi. Proces uwalniania się od nałogu zerwanie z nałogiem to proces, który wymaga dużej cierpliwości i konsekwencji. Opinie na temat tego, jakie metody rzucania palenia wybrać, są... podzielone. Według jednych powinno ono nastąpić gwałtownie (to trudniejszy wariant), dla innych bardziej skuteczne i zdrowe jest stopniowe uwalnianie się od nikotyny. Tutaj zastosować można zasadę regularnego zmniejszania liczby wypalanych papierosów. Wciąż jednak dostarczasz białkomu organizmowi substancji trujących, z drugiej strony mają one cię pod ręką... pokusa białki... Innym rozwiązaniem może być nikotynowa terapia zastępcza. Okazuje się jednak, że jej skuteczność stoi pod dużym znakiem zapytania. Alternatywa dla palenia Obecnie na rynku jest mnóstwo produktów, które mogą stanowić składnik zastępczej terapii nikotynowej. Jednymi z najbardziej popularnych są... środki farmakologiczne, takie jak gumy i plastry nikotynowe. Ich działanie polega na tym, że uwalniają one nikotynę, która przez błony śluzowe i skórę dostaje się do krwi. Jej działanie jest niemal natychmiastowe, uaktywnia się po kilku sekundach. Guma żuje się co kilka godzin, plaster wystarcza jeden na dzień. Tym samym gładki nikotynowy jest zaspokajany, do głosu nie dochodzą... objawy odstawienia, takie jak rozdrażnienie, zdenerwowanie, brak koncentracji. Nikotyna dostarczana jest jednak w mniejszych dawkach niż w papierosach, z czasem też jej codzienne zapotrzebowanie się zmniejsza. Placebo czy recepta na rzucenie palenia Reklamy produktów przekonują... cię, że kiedy zaopatrzysz się w te środki, rzucenie palenia będzie proste. Wydaje się więc, że dzieńki nim odeprzesz pokusę sięgnięcia po papierosa. Przyzwyczaisz się zatem do życia bez niego, pokonasz nawyk, codzienne rytuały staną ci obce. Z czasem zrezygnujesz też z terapii zastępczej. Czy faktycznie zapewnią ci to gumy i plastry nikotynowe? Zastępcza terapia nikotynowa nie jest efektywna mimo, że wielu wierzy w zapewnienia speców od marketingu. Ich zdanie na temat produktów nikotynowych nie jest jednak zgodne z opinią specjalistów, naukowców z Harvard School of Public Health i Uniwersytetu w Massachusetts w Stanach Zjednoczonych. Dowiedli oni, że gumy i plastry nikotynowe nie wpływają na proces rzucania palenia, ani na wytrwanie w niepaleniu. Droga do skolenia z nałogiem jest taka sama, jak bez żadnych wspomagaczy, tyle że bardziej kosztowna. Naukowcy po zbadaniu ok. 800 osób, które przeszły przez udram rzucania palenia, doszli do wniosku, że ci, którzy korzystali z terapii zastępczej, nie odnieśli większych sukcesów niż ci, którzy liczyli tylko na siebie, ewentualnie wsparcie znajdowali w sesjach terapeutycznych.

About the Author

Autor: Dominika

Source: <http://www.farmacja.org.pl>