

Pembantu Anda berhenti merokok Products to help you stop smoking

Berhenti mungkin tidak mudah. Olahhan tembakau bisa menagih dan lebih mudah berhenti merokok kalau dibantu. Ada sejumlah obat-obatan yang bisa melipatgandakan peluang Anda agar berhasil.

Obat semacam apa itu?

Obat-obatan yang menunjukkan keberhasilan adalah:

1. **Pengobatan Penggantian Nikotin**
Koyo, karet dan isapan.
Semua pengobatan penggantian nikotin tersedia di apotek di wilayah Anda tinggal dan dapat dibeli tanpa resep.
2. **Tablet Zyban**
Obat ini memerlukan resep dokter dan termasuk di dalam daftar Obat Tersubsidi, yang menjadikannya lebih murah.

Pemakaian tepat dari obat-obatan ini telah menunjukkan perlipatan peluang berhenti di antara perokok berat. Kalau Anda baru saja kena serangan jantung, sedang hamil atau menyusui, bicarakanlah dengan dokter sebelum memakai obat-obatan ini.

Cara Pengobatan Penggantian Nikotin atau NRT itu bagaimana?

NRT menggantikan nikotin yang didapat dari rokok - dengan nikotin yang dialihkan oleh karet, koyo atau isapan.

- Karet pelan-pelan mengalihkan nikotin lewat selaput dalam mulut.
- Koyo pelan-pelan mengalihkan nikotin lewat kulit.
- Isapan mengalihkannya agak lebih cepat lewat paru-paru.

Obat-obatan ini dengan tetap mengalihkan dosis rendah nikotin jika dibandingkan dengan rokok, maka:

- ketagihan tubuh Anda akan nikotin dalam rokok berkurang, dan
- gejala berhenti mendadak berkurang, ump rasa mengidam rokok dan cemas.

Cara memakai NRT

Bagi yang seharusnya merokok 10 batang atau lebih, dianjurkan untuk memakai dosis tinggi NRT.

Karet: Kunyah 3 - 4 kali.

Pipihkan dan tempatkan di antara gusi dan pipi.

Buang setelah 30 menit.

Pakailah secara teratur, misalnya satu karet setiap jam.

Karet bukan untuk kunyahan seperti permen karet tapi tempelan dalam mulut.

Koyo: Di pagi hari tempelkan ke kulit lengan atau tubuh bagian atas yang bersih, kering dan mulus. Tiap hari berganti tempat agar kulit tidak gatal.

Isapan: Menyerupai rokok dan nikotin terisap lewat mulut. Mungkin bermanfaat bagi yang rindu akan ulah merokok.

Agar mujarab NRT harus diterapkan selama paling sedikit tujuh minggu.

Ada perokok yang mencampuradukkan gejala berhenti mendadak dari tembakau dengan pengaruh sampingan NRT. Mereka menjadi tegang, berkobar, tertekan, sulit tidur atau mengidam rokok saat memakai NRT. Ini mungkin gejala berhenti mendadak dari nikotin.

Ini bisa terjadi bila nikotin dari NRT belum benar-benar menggantikan nikotin dari rokok. Beberapa jenis NRT bisa digabungkan untuk menarapkan keberhasilan untuk berhenti, misalnya koyo dengan karet, atau koyo dengan isapan.

Ada yang mengalami pengaruh sampingan, tetapi biasanya lunak. Bila Anda merasa prihatin, bicarakanlah dengan dokter.

Zyban itu apa?

Zyban adalah obat tanpa nikotin yang membantu kita berhenti merokok. Hanya tersedia dengan resep, jadi Anda harus meminta kepada dokter. Zyban bisa digabungkan dengan NRT untuk membantu Anda berhenti.

Kiat-kiat lain

Hal-hal lain yang bisa membantu Anda bila ingin berhenti adalah:

- Penasihatatan
- Mengembangkan rencana penghentian
- Menentukan tanggal berhenti
- Mengurangi jumlah rokok yang Anda isap sebelum tanggal berhenti
- Berhenti bersama dengan teman
- Mengurangi asupan alkohol dan kopi dalam dua minggu pertama
- Menghindari asap rokok orang lain

Setelah sekitar 3 bulan kebanyakan yang berhenti menjadi bukan perokok yang mantap.

Perlu diingat bahwa

- Banyak mantan perokok telah berkali-kali berupaya sebelum mutlak berhenti.
- Perencanaan bisa menarapkan peluang berhasil.
- Bila berhenti, keuntungan kesehatan mulai terasa dalam dua jam.

Keterangan lebih lanjut

- Bicarakanlah dengan dokter atau apoteker.
- Teleponlah Quitline lewat 131 848. Bila perlu menelepon dalam bahasa Inggris, hubungi Layanan Penterjemah Lisan dan Tulisan TIS lewat nomor 131 450.