**Что лучше – никотиновый спрей, пластырь или жвачка??**

**Курение** – самая распространенная вредная привычка в мире. От нее страдают свыше одного миллиарда жителей планеты, которые ежегодно выкуривают триллионы сигарет на сумму сотен миллиардов долларов.

Согласитесь, это внушительная сумма, и многие люди быстро отказались бы курить. К сожалению, количество курящих не только не уменьшается, но и увеличивается, вследствие чего появляются все новые и новые **способы бросить курить**.



Содержащие никотин средства не заставят вас навсегда забыть о сигаретах, как и не отобьют у вас напрочь желание курить. Они лишь немного ослабят это желание и смягчат симптомы никотиновой абстиненции, предоставив вам больше возможностей проявить силу воли.

**К никотиносодержащим продуктам** принадлежат, содержащие никотин:

- жевательные резинки,

- пластыри,

- назальные спреи.

Обычно такие продукты содержат меньше никотина, чем сигареты, и вводят его в организм медленнее, поэтому эффект привыкания бывает слабее.

Однако многие курильщики, прибегающие к помощи никотиносодержащих препаратов, используют их неправильно или недостаточно долго, чтобы проявился ожидаемый эффект.

Лучший эффект достигается, если недели за две до дня отказа от курения начать носить никотиновый пластырь, а затем добавить, скажем, никотиносодержащую жевательную резинку, леденец или ингаляцию. И пользоваться ими по меньшей мере шесть недель.

**Никотиновая жевательная резинка**

Она была первым никотиносодержащим продуктом, массового производства, и до сих пор остается самым популярным из подобных средств.

Доза никотина в жевательной резинке бывает разной — до четырех миллиграммов.

**Самое главное: не жуйте ее как обычную жвачку!** Когда у вас во рту сладкая жвачка, очень трудно сопротивляться искушению сжимать ее зубами снова и снова. Но если вы будете жевать такую жевательную резинку без остановки, то никотин быстро выделится, вы его проглотите, и все пойдет насмарку.

Чтобы от никотина из жвачки был какой-то эффект, он должен впитываться слизистой оболочкой рта. Из желудка никотин попадает в печень, где расщепляется, прежде чем успевает добраться до мозга. Поэтому нужно пожевать жвачку пару раз, а потом просто подержать во рту секунд десять. Затем снова пожевать пару раз, остановиться, и так далее. Так вы получите максимальную пользу. Используйте по меньшей мере десять жвачек в день на протяжении как минимум шести недель.

А теперь еще один совет: **чтобы воспользоваться жвачкой, не дожидайтесь острого желания курить.** Чтобы никотин из жевательной резинки оказал какое-то воздействие на организм, требуется минут 15–20. Так что к тому времени, когда вам очень захочется закурить, будет уже поздно!

И последний важный совет: **не ограничивайтесь жевательной резинкой, сочетайте ее с никотиновым пластырем.**Получены доказательства того, что использование обоих этих продуктов значительно ослабляет желание курить и снижает выраженность симптомов воздержания, что очень важно для полного отказа от курения.

**Никотиновый пластырь**

Это современное средство, помогающее избавиться от табачной зависимости и симптомов отмены на целый день.

Пластырь создает оптимальные условия для постоянного поступления в организм очищенного никотина, что помогает удовлетворить суточную потребность в нем и достичь большей эффективности лечения.

Препарат действует на протяжении 16 часов, поддерживая организм во время бодрствования и обеспечивает ему ночной отдых от никотина.

Пластырь не нужно менять в течение дня.

Полупрозрачная структура делает пластырь незаметным на коже – бросить курить с помощью этого средства можно совершенно незаметно для окружающих.

Есть мнение, что успех пластыря с никотином подтверждает один очень важный факт, связанный с курением, а именно: потребность в никотине играет для курильщика большую роль.

Что касается выбора пластыря, то можно начать со «стандартной дозы»:

* 15 миллиграммов для пластыря с 16-часовым действием, который снимают на ночь;
* 21 миллиграмм для пластыря с 24-часовым действием, который оставляют на ночь.

Пластырь с 24-часовым действием был разработан для тех, кто закуривает первую сигарету, едва проснувшись.

Для того чтобы никотин проник в организм, требуется несколько часов, так что если вы прикрепите пластырь на ночь, то к утру в вашем организме будет необходимая концентрация никотина.

Есть пластыри и с повышенным содержанием никотина (25 миллиграммов). Если вы используете стандартный пластырь и еще один никотиносодержащий продукт, но все еще тяжело переносите воздержание от сигарет, то можете воспользоваться пластырем с повышенным содержанием никотина.

**Назальный спрей с никотином**

Это один из самых быстродействующих продуктов с никотином. Правда, спрей не всем по вкусу — некоторым он кажется неприятным и поначалу раздражает слизистую носа. Но благодаря ему никотин быстро попадает в организм, и его действие заметно уже через несколько минут.

Идея употреблять никотин через нос может показаться странной, но на самом деле в этом нет ничего нового — когда-то люди регулярно нюхали табак.

Флакон назального спрея — это бутылочка с раствором никотина и с распыляющим устройством, как у духов или одеколона. Единственное, что можно отметить - продолжать пользоваться спреем следует только в тех случаях, когда другие продукты оказываются неэффективными.

Однако при выборе способа борьбы с курением обратитесь к врачу!

**Ваше здоровье в Ваших руках!!!!**