

# Omamna pogubnost

**N**ikotin je močan živčni strup. Odraslega človeka bi lahko usmrtili, če bi mu v kri naenkrat vbrizgali 50 miligramov nikotina. Tudi kadilec, ki dnevno pokadi 20 cigaret, v telo vnese okoli 50 miligramov nikotina – in ostane živ. Smrt ne nastopi iz razloga, ker se zastrupljanje izvaja postopoma.

Nikotin neugodno vpliva predvsem na srce in ožilje. Povzroči zoženje žil, kar onemogoča zadostno preskrbo tkiva s krvjo in tako tudi s hranljivimi snovmi in kisikom. Srce se novi situaciji prilagaja s hitrejšim bitjem – povprečno se srce pri kadilcu zoži in razširi v minuti 10 do 15-krat pogosteje kot pri nekadilcu. Kot posledica zoženega ožilja in hitrejšega srčnega utripa se pojavi tudi povišan krvni tlak. Zaradi nikotina, ki pospešuje strjevanje krvi, pa v krvnem obtoku tudi pogosteje nastajajo strdki, zato se lahko težave stopnjujejo do popolne zamašitve žil. Nikotin prizadene še spolne žleze. Zdravniki ugotavljajo, da 70 odstotkov moških, ki v ambulantni potoži zaradi impotence, pokadi več kot 15 cigaret na

dan. Pri ženskah pa je neplodnost dva do trikrat bolj izražena pri kadilkah kot pri nekadilkah.

## Izhod iz omame

Svetovna zdravstvena organizacija ocenjuje, da po enem letu brez cigarete vztraja le manj kot 5 odstotkov tistih, ki so poskusili prenehati kaditi brez pomoči.

Nikoli ni prepozno za spremembe v življenju človeka, zato se čimprej pogovorite s svojim zdravnikom. Lahko vam ponudi pomoč. Vareniklin je tista učinkovina, ki je skrita v belih in svetlomodrih filmsko obloženih tabletah in vas lahko reši. V možganih se veže na isti receptor, isto mesto kot nikotin iz cigarete, in vzpodbudi procese, ki dajejo podoben občutek lagodnosti, kot ga občutimo ob kajenju cigarete. Prednost uporabe omenjene učinkovine je tudi v tem, da ni potrebno, da prenehate kaditi čez noč. Šele ko je želja po spremembi dovolj močno izražena, si postavite cilj oziroma določite datum, ko bo omama s cigaretami za vas postala zgodovina. Da pa boste lahko »vključili« tudi voljo, ki dopolnjuje željo, potrebujete za začetno zdravljenje škatlico vareniklina z enajstimi belimi in štirinajstimi svetlomodrimi tabletami. Približno en teden pred datumom, ki ste ga izbrali za »dan D«, boste začeli z jemanjem

belih tabletk. Da se bo lahko telo počasi pripravilo na spremembo, tabletko v prvih treh dneh vzamete enkrat dnevno, predvidoma zjutraj. V naslednjih štirih dneh boste tablete jemali zjutraj in zvečer, vsak dan ob približno istem času. Cigaretam se v tem času ni potrebno odpovedati, res pa je, da zdravilo zmanjša slo po cigareti, zato bo želja po omami iz dneva v dan manj izražena. Osmi dan, ko je telo že sprejelo novo učinkovino, začnete jemati svetlomodre tablete, ki za razliko od belih vsebujejo dvojni odmerek vareniklina. Ko po navodilu zaužijete vse tablete iz prve škatlice, vas do cilja loči še deset tednov. Raziskave dokazujejo, da boste v 44,2 odstotka zmagali že po dvanajstih tednih. Če ste v času jemanja tablet kdaj zagrešili in si prižgali kakšno cigareto, pa se lahko jemanje tablet podaljša še za dvanajst tednov. Pogovorite se z zdravnikom, da skupaj naredita načrt, kako doseči zastavljeni cilj. Zdravilo ima še »dodano vrednost«, in sicer podporni program, s katerim vas bo podrobno seznanil vaš zdravnik oziroma farmacevt. V času terapije imate namreč možnost, da v kriznih situacijah pokličete na telefonsko številko in dobite podporo tudi v obliki pogovora s človekom, ki vas razume in vam želi pomagati.

Lidija Pavlovič



Za lažje slovo od cigarete vam bo pomagal zdravnik z brezplačnimi nasveti na:

[www.med.over.net/forum/kajenje](http://www.med.over.net/forum/kajenje).

o **novi možnosti** odvajanja od kajenja se posvetujte z osebnim zdravnikom.



Pfizer Luxembourg SARL, 283 Route D'Arlon, L-8011 STRASSEN LUKSEMBURG,  
PFIZER, podružnica Ljubljana, Letališka cesta 3c, 1000 Ljubljana  
[www.pfizer.si](http://www.pfizer.si)