KULLANMA TALİMATI

NICORETTE® FRESHMINT 4 mg naneli sakız

Çiğnenerek kullanılır.

Etkin madde: Her bir sakız etkin madde olarak 4 mg nikotin içerir.

Yardımcı maddeler: Ksilitol, sakız bazı (bütil hidroksi toluen (E321) içerir), nane yağı, susuz sodyum karbonat, akasya, titanyum dioksit (E171, beyaz renk), asesülfam potasyum, levomentol, magnezyum oksit, karnauba mumu, kinolon sarısı (E104 sarı renk)

Şeker (sukroz) veya hayvansal ürün içermez.

Bu KULLANMA TALİMATINI dikkatlice okuyunuz, çünkü sizin için önemli bilgiler içermektedir.

Bu ilaç sizin reçetesiz olarak temin edip bir doktor yardımı almadan eczacınızın tavsiyesi ile hafif bir hastalığı tedavi etmeniz içindir. Buna karşın, yine de NICORETTE® Sakız'dan en iyi sonuçları alabilmeniz için dikkatli kullanmanız gerekmektedir.

- *Bu kullanma talimatını saklayınız. Daha sonra tekrar okumaya ihtiyaç duyabilirsiniz.*
- *Eğer ilave sorularınız olursa, lütfen doktorunuza veya eczacınıza danışınız.*
- *Bu ilaç kişisel olarak sizin için reçete edilmiştir, başkalarına vermeyiniz.*
- *Bu ilacın kullanımı sırasında doktora veya hastaneye gittiğinizde doktorunuza bu ilacı kullandığınızı söyleyiniz.*
- *Bu talimatta yazılanlara aynen uyunuz. İlaç hakkında size önerilen dozun dışında* ***yüksek veya düşük doz*** *kullanmayınız.*

Bu Kullanma Talimatında:

1. **NICORETTE® FRESHMINT *nedir ve ne için kullanılır?***
2. **NICORETTE® FRESHMINT*'i kullanmadan önce dikkat edilmesi gerekenler***
3. **NICORETTE® FRESHMINT *nasıl kullanılır?***
4. ***Olası yan etkiler nelerdir?***
5. **NICORETTE® FRESHMINT*'in saklanması***

Başlıkları yer almaktadır.

1. NICORETTE® FRESHMINT nedir ve ne için kullanılır?

- NICORETTE® FRESHMINT 4 mg Sakız, etkin madde olarak her bir sakızda 4 mg nikotin içerir. NICORETTE® FRESHMINT, nikotin bağımlılığında kullanılan ilaçlar olarak adlandırılan bir ilaç grubuna dahildir.
- NICORETTE® FRESHMINT, her biri 10, 12, 15, 30, 105 veya 210 adet sakız içeren blister ambalajlarda kullanıma sunulmaktadır.
- NICORETTE® FRESHMINT, nikotin replasman (yerine koyma) tedavisinde (NRT) kullanılmaktadır. Tütün bağımlılığı tedavisinde sigara bırakma ile ilgili olarak meydana gelen nikotin bırakma belirtilerini ve nikotin arzusunu hafifletmektedir. Sigarayı bırakmaya veya bırakmadan önce azaltmaya yardımcıdır. Bu sayede sigara içilmeyecek yerlerde bulunan bağımlılara yardımcı olarak sigara içen kişi ve çevresindekilere güvenli bir alternatif oluşturmaktadır.
- NICORETTE® FRESHMINT mümkünse bir davranışsal destek programı ile birlikte

www.ilac101.com

kullanılmalıdır.

2. NICORETTE® FRESHMINT'i kullanmadan önce dikkat edilmesi gerekenler

NICORETTE® FRESHMINT'i aşağıdaki durumlarda KULLANMAYINIZ

Eğer:

- Nikotine veya NICORETTE® FRESHMINT bileşiminde bulunan yardımcı maddelerden herhangi birine aşırı duyarlılığınız var ise,
- 12 yaş altındaki çocuksanız.

NICORETTE® FRESHMINT'i aşağıdaki durumlarda DİKKATLİ KULLANINIZ

Eğer:

- Yakın zamanda geçirilmiş miyokard infarktüsü (kalp krizi), Prinzmetal anjina dahil stabil olmayan veya ağırlaşan anjina (kalp kasındaki kan akışının azalması veya kalbin beslenmesini sağlayan atardamar spazmı nedeniyle oluşan göğüste ağrı, sıkışma ve baskı hissi), şiddetli kardiyak aritmi (kalp ritim bozukluğu), yakın zamanda geçirilmiş serebrovasküler olay (felç), ve/veya kontrol altında tutulamayan yüksek tansiyonu (hipertansiyon) olan bağımlılar davranışsal destek programı gibi yöntemler ile sigarayı bırakmaları için cesaretlendirilmelidir. Eğer başarısız olunursa, NICORETTE® FRESHMINT düşünülebilir; fakat tedavi ancak doktor kontrolü altında başlatılmalıdır.
- Şeker hastalığınız varsa, sigarayı bıraktığınızda veya NICORETTE® FRESHMINT'i kullanmaya başladığınızda kan şeker seviyenizi daha sık ölçtürmeniz gerekmektedir. Buna bağlı olarak doktorunuz tarafından insülin ilaçlarınızın dozu ile ilgili düzenlemeler gerekebilir.
- Sizde mide veya duedonum (oniki parmak bağırsağı) ülseri, mide veya özefagus (yemek borusu) yangısı varsa,
- Böbrek veya karaciğer hastalığınız varsa,
- Tiroid bezleriniz fazla çalışıyorsa veya doktorunuz sizde feokromasitoma (kan basıncına etki eden bir böbrek üstü bezi tümörü) olduğunu bildirdiyse,
- Daha önce nöbet geçirdiyseniz,
- Yetişkinlere uygun kandaki nikotin seviyeleri, çocuklar için uygun olmadığından, nikotin sakızı çocukların ulaşabileceği veya yutabileceği yerlerde bırakılmamalıdır.
- Teofilin (astım tedavisinde kullanılan bir ilaç), klozapin (şizofreni hastalarında kullanılan bir ilaç), takrin (Alzheimer tedavisinde kullanılan bir ilaç) veya ropinirol (Parkinson tedavisinde kullanılan bir ilaç) gibi ilaçlar kullanıyorsanız, sigarayı bırakmanız veya azaltmanızdan dolayı bu ilaçların dozlarının tekrar ayarlanması gerekebilir.
- Aktarılan bağımlılık (sigara bağımlılığının Nicorette Freshmint Sakız ürününe aktarılması) sigara bağımlılığı ile karşılaştırıldığında daha seyrektir, zararı daha azdır ve aktarılan bağımlılığın kırılması daha kolaydır.
- Hamileyseniz veya emziriyorsanız – nikotin replasman tedavisine başlamadan sigarayı kendiliğinizden bırakmaya çalışmalısınız,
- Takma dişiniz varsa - NICORETTE® FRESHMINT'i çiğnemek sizin için zor olabilir, bazen yapışma olabilir veya seyrek de olsa takma dişlere zarar verebilir. Eğer bu tür bir problem yaşadıysanız sigarayı bırakmanıza yardımcı olmak için nikotin bandı sizin için daha uygun olabilir.

Mevcut şikayetlerinizin devam etmesi, kötüleşmesi ya da yeni şikayetlerinizin oluşması durumunda, sakız kullanımı sonlandırılmalı ve doktora başvurulmalıdır.

www.ilac101.com

Bu uyarılar, geçmişteki herhangi bir dönemde dahi olsa sizin için geçerliyse lütfen doktorunuza danışınız.

NICORETTE® FRESHMINT'in yiyecek ve içecek ile kullanılması
NICORETTE® FRESHMINT ağızda çiğnenerek uygulandığından yiyecek ve içecekler ile aynı anda kullanılmamalıdır.

Hamilelik
İlacı kullanmadan önce doktorunuza veya eczacınıza danışınız.

Sigara içmek rahim içi büyüme geriliği, erken doğum ve ölü doğum riskini arttırmaktadır.
Nikotin, bebeğe geçmektedir ve bebeğin solunum hareketlerini, dolaşımını etkiler. Dolaşım üzerindeki etkisi doza bağlıdır. Sigara içmenin bebek üzerinde ciddi zararlı etkileri vardır ve bırakılmalıdır.

Sigarayı bırakmak hem annenin hem de bebeğin sağlığını iyileştirmek için yapılabilecek tek en etkili girişimdir. Sigara kullanımından ne kadar erken dönemde uzaklaşılırsa yarar o kadar fazla olmaktadır. NRT kullanmadan sigarayı bırakmak en iyi seçenektir ama şayet başarısız olunuyorsa, NICORETTE® FRESHMINT sigara içmeye oranla daha güvenli bir alternatif olarak kullanılabilir. Nikotin replasman tedavisindeki nikotinin bebek üzerindeki olası etkileri, sigarayı bırakamayan kadınlarda, sigaranın neden olacağı risklere kıyasla daha az zararlıdır.

NICORETTE® FRESHMINT, hamilelikte sadece doktora danışılarak kullanılmalıdır. Sakızın bebek üzerindeki etkisi tam olarak bilinmemektedir. Tedavi olmadan sigarayı tamamen bırakamayan hamilelerde nikotin replasman tedavisinin yararları sigaraya devam etme riskine ağır basmaktadır.

Aralıklı dozlama sağlayan ürünler genellikle bantlardan daha düşük günlük doz sağlayacağından daha fazla tercih edilebilir. Ancak, gebelik sırasında çok yoğun bulantı/kusma sorunu yaşayan kadınlarda doktor bant kullanımını tercih edebilir. Eğer bant kullanıyorsanız, yatmadan önce çıkarmalısınız.

Tedaviniz sırasında hamile olduğunuzu fark ederseniz hemen doktorunuza veya eczacınıza danışınız.

Emzirme
İlacı kullanmadan önce doktorunuza veya eczacınıza danışınız.

Nikotin tedavi dozlarında dahi, bebeği etkileyecek miktarda anne sütüne geçmektedir. Bu sebeple nikotinin emzirme esnasında kullanımından kaçınılmalıdır. İlk olarak nikotin replasman tedavisi olmadan sigara bırakma denenmelidir. Ancak, sigarayı bırakmada başarı sağlanamadıysa, NICORETTE® FRESHMINT kullanımına sadece hekime danışılarak başlanmalıdır. Sigarayı bırakmak için NRT'ye ihtiyacınız varsa, bebeğin alacağı nikotin miktarı, duman soluyarak alacağı miktardan belirgin olarak daha düşüktür ve daha az zararlıdır.

Bantlara kıyasla sakız gibi aralıklı olarak alınabilen NRT uygulamaları anne sütündeki nikotin miktarını azalttığından dolayı en iyi seçimdir ve bu durumda en iyisi, bebeğin ürün kullanımından hemen önce emzirilerek, mümkün olan en az miktarda nikotine maruz kalmasının sağlanmasıdır.

www.ilac101.com

Araç ve makine kullanımı
NICORETTE® FRESHMINT'in araç ve makine kullanma yeteneğiniz üzerinde bilinen bir etkisi yoktur.

NICORETTE® FRESHMINT'in içeriğinde bulunan bazı yardımcı maddeler hakkında önemli bilgiler
NICORETTE® FRESHMINT, bütil hidroksi toluen (E321) içerdiğinden lokal deri reaksiyonlarına (örneğin, kontakt dermatite) ya da gözlerde ve mukoz membranlarda irritasyona neden olabilir.

NICORETTE® FRESHMINT, azo boyar madde (kinolin sarısı) içerdiğinden alerjik reaksiyonlara sebep olabilir.

Diğer ilaçlar ile birlikte kullanımı
Nikotin replasman tedavisi ve diğer ilaçlar arasında klinik olarak ilgili olabilecek bir etkileşim saptanmamıştır.

- Nikotin, adenozin (anormal kalp ritim tedavisinde kullanılan bir ilaç) uygulaması ile uyarılan kan basıncını, kalp atım hızını ve ayrıca ağrı yanıtını (angina pectoris benzeri göğüs ağrısı) arttırabilir.

- Teofilin (astım tedavisinde kullanılan bir ilaç), klozapin (şizofreni hastalarında kullanılan bir ilaç), takrin (Alzheimer tedavisinde kullanılan bir ilaç) veya ropinirol (Parkinson tedavisinde kullanılan bir ilaç) gibi ilaçlar kullanıyorsanız, sigarayı bırakmanız veya azaltmanızdan dolayı bu ilaçların dozlarının tekrar ayarlanması gerekebilir.

Eğer reçeteli ya da reçetesiz herhangi bir ilacı şu anda kullanıyorsanız veya son zamanlarda kullandıysanız lütfen doktorunuza veya eczacınıza bunlar hakkında bilgi veriniz.

3. NICORETTE® FRESHMINT nasıl kullanılır?

Kullanılacak sakız dozu, kişinin sigara tüketim alışkanlıkları baz alınarak belirlenmelidir. Genellikle hasta günde 20'den az sigara içiyorsa, 2 mg'lık nikotin sakızı kullanmalıdır.

Günde 20 veya daha fazla adet sigara içen veya günün ilk sigarasını kalktıktan ilk 30 dakika içerisinde içen kişiler, ağır sigara tüketimi ile oluşan yüksek nikotin serum seviyelerini düşürmek için 4 mg'lık nikotin sakızı kullanmalıdırlar.

Uygun kullanım ve doz/uygulama sıklığı için talimatlar:
Sigara içmek bir alışkanlık olduğundan bırakmak zor olabilir. Bazı kişiler bir bırakma tarihi belirleyip, hemen sigarayı bırakmayı daha kolay bulmaktadırlar. Bazı kişiler ise her gün yavaş yavaş içtikleri sigaranın sayısını azaltıp sonunda kesin bir bırakma tarihi belirlemeyi tercih etmektedirler. Eğer sigarayı hemen bırakmaya hazırsanız Program 1'i izleyin. Eğer hemen bırakmaya hazır değilseniz ve zamanla bırakacağınızı düşünüyorsanız Program 2'yi izleyin.

<u>Program 1 (Hemen bırakmak için):</u>
Basamak 1: 0-3 ay
Kendiniz için, fazla stresli olmadığınız ve hazır olduğunuz bir bırakma tarihi belirleyin, 3 ay boyunca sigara içme isteğini gidermek için sakızınızı kullanın.

Basamak 2: Bırakma dönemi
3 ay sonunda günlük çiğnediğiniz sakız miktarını kademeli azaltabilecek durumda olmalısınız.

www.ilac101.com

Her gün daha az sakız çiğnemeye gayret etmelisiniz. Günde sadece 1 veya 2 sakız çiğnemeye başladığınızda tamamen bırakabilirsiniz. Ancak bıraktıktan uzun zaman sonra bile şiddetli sigara içme isteği duyabilirsiniz, bu durumda sakızı tekrar kullanabilirsiniz.

Ürünü 9 aydan fazla kullanmanız gerektiğinde doktorunuza veya eczacınıza danışınız.

Program 2 (Azaltarak bırakmak için):

Basamak 1: 0-6 hafta

Günde kaç tane sigara içtiğinizi belirleyin. İçtiğiniz sigaranın sayısını azaltmaya başlayacağınız tarihi belirleyin. Sigara içme isteği duyduğunuzda NICORETTE® FRESHMINT'i çiğneyin ve içtiğiniz sigarayı mümkün olduğunca azaltmaya kararlı olun. Eğer 6 hafta sonunda içtiğiniz sigaranın sayısını hala azaltamadıysanız doktorunuza başvurun.

Basamak 2: 6 hafta-6 ay

Tedavi başlangıç tarihinizden 6 ay uzun olmamak kaydıyla kendinizi hazır hisseder hissetmez sigarayı bırakma girişiminde bulunmalısınız. Günde 1 veya 2 sakız çiğnemeye başlandığınızda sakız kullanımını bırakabilirsiniz.

Basamak 3: 6-9 ay

Sigarayı bırakmaya hazırsanız, sigara içmeyi tamamen bırakıp sadece ihtiyaç duyduğunuzda NICORETTE® FRESHMINT'i 3 ay daha çiğnemeye devam edin.

Eğer 9 ay sonunda sigarayı bırakma konusunda hala ciddi bir ilerleme kaydetmediyseniz doktorunuza başvurun.

Basamak 4: Bırakma Dönemi

Sigarayı tamamen bıraktıktan 3 ay sonra sakız kullanımınızı azaltabilecek durumda olmanız gerekmektedir. Her gün daha az sayıda sakız çiğnemelisiniz. Günde sadece 1 veya 2 sakız çiğnemeye başladığınızda tamamen bırakmanız gerekir. Ancak bıraktıktan uzun zaman sonra bile şiddetli sigara içme isteği duyabilirsiniz, bu durumda sakızı tekrar kullanabilirsiniz.

Ürünü 9 aydan fazla kullanmanız gerektiğinde doktorunuza veya eczacınıza danışınız.

Sakızın 12 aydan fazla kullanımı genel olarak önerilmez. Bazı kişiler sigaraya başlamayı önlemek için daha uzun süreli tedaviye ihtiyaç duyarlar. Sigara içme isteği beklenmeyen bir anda geri dönebileceğinden arta kalan sakızlar ihtiyaç duyulduğunda kullanılmak üzere saklanmalıdır.

NICORETTE® FRESHMINT 4 mg Sakız kullanmakta olan kişiler için, tedavinin bırakılması veya kullanılan sakızların azaltılması aşamasında NICORETTE® FRESHMINT 2 mg Sakız kullanılması tedaviye yardımcı olacaktır.

Tedavi sırasında tavsiye ve destek, sigara bırakma ve azaltma başarı oranını arttırmaktadır.

Sigara içenlerin büyük bir kısmı sigarayı bıraktıklarında kilo alırlar. Klinik çalışmalar bunun doza bağlı olduğunu, günde uygun dozda 2 veya 4 mg'lık 8-12 adet nikotin sakızı kullanmanın, sigara bıraktıktan sonra kilo alımını kontrol ettiğini göstermiştir.

Nikotin sakızı, sigara içmenin yasak olduğu alanlarda, sigara içilmeyen dönemlerde veya sigara içiminden kaçınılan durumlarda sigara içme isteği hissettiğinizde kullanabilirsiniz.

www.ilac101.com

Nikotinin yanı sıra, sigara içme alışkanlığına da bağımlı olabilirsiniz. Örneğin yemekten sonra belli bazı durumlarda, bazı arkadaşlarınızla birlikte olduğunuzda sigara içme isteği duyuyor olabilirsiniz. Bu davranış biçimleri sigara içme alışkanlığınızın bir parçasıdır ve yıllardır sürüyor olabilir. Sigarayı başarılı bir şekilde bırakabilmeniz için, içmeyi cazip kılan durumlardan kaçınmaya çalışmanız gerekmektedir. En çok hangi durumlarda sigara içmeyi istediğinizi düşünün ve bunlarla başa çıkabilmek için planlar yapın. Rutin programınızı değiştirmek, alışkanlığınızı bırakmanıza yardımcı olacaktır.

Arkadaşlarınız, aileniz, doktorunuz veya eczacınızdan alacağınız destek sigarayı bırakmanızı, daha az stresli ve daha çok başarılı kılacaktır. Sigarayı bırakmak için profesyonel destek almak amacıyla doktorunuza veya eczacınıza başvurabilirsiniz.

Sigarayı Bırakmak İçin Yardımcı Olabilecek Öneriler

Sigarayı daha önceden de bırakmaya çalışmış ve başarısız bir deneyimle bunun çok kolay olmadığını anlamış olabilirsiniz. Ancak artık siz de sigara içmeyen bir kişi olma yolunda ilk adımı atmış bulunuyorsunuz.
Sigara bağımlılığınızı yenerken 2 problemle karşılaşabilirsiniz.

1- Sigara içme alışkanlığınız
2- Nikotin bağımlılığı

<u>İrade</u>
Sigarayı başarılı bir şekilde bırakabilmeniz ne kadar kararlı olduğunuzla ilişkilidir. Sigarayı bırakmaya veya azaltmaya karar verdiğiniz ilk birkaç hafta belki de en zor olan aşamadır, çünkü sigara içmek hala zihninizde tazedir. Ancak zaman geçtikçe kararlılığınızın arttığını fark edeceksiniz. Arkadaşlarınıza, ailenize ve iş arkadaşlarınıza sigarayı bıraktığınızı söylemeniz ve bir tarih belirlemeniz size destek olacaktır.

1. Doğru günü belirleyin
Sigarayı bırakmak için en iyi zaman diye bir şey yoktur. Fakat sigarayı tamamen bırakmak veya azaltmak için çok uzak olmayan bir tarihi belirlemeniz gerekir. Bugün sizin bırakma gününüzdür. Çok stresli olmadığınız bir gün belirlemeye çalışmalısınız.

2. Rutin alışkanlıklarınızı kırın
Yıllardır belli zamanlarda, belli durumlarda, bazı insanlarla sigara içmeyi alışkanlık haline getirmiş olabilirsiniz. Sigara içmeyi en fazla özleyeceğiniz zamanları düşünün ve bu zamanlarla başa çıkmak için plan yapın. Rutininizi değiştirmeniz sigara içme alışkanlığından uzaklaşmanıza yardımcı olacaktır.

3. Bir arkadaşınızla birlikte bırakın
Sigara içen yakın bir arkadaşınızla birlikte sigarayı bırakmanız iyi bir fikirdir. Karar vermenizi güçlendirecek ve kararlılık sahibi olmanızı kolaylaştıracaktır. Bir arkadaşınızı veya ailenizden birisini sizinle birlikte bırakması için teşvik edin. Başka bir insanın tam olarak neler hissettiğinizi bilip sizi anlaması moral desteği verecek, sizinle paylaşacak birinin olması size yardımcı olacaktır.

4.Cazip kılıcı durumlardan uzaklaşın
Sigarayı bırakmaya karar verdiğinizde başarılı olabilmeniz için etrafınızda, evinizde ve arabanızda sigara, kibrit, çakmak gibi sigarayı hatırlatacak şeyleri bulundurmayın.
Arkadaşlarınızı incitmeden, size sigara teklif etmemelerini ve size yakın bir yerde dumanını üflememelerini rica edin. Sigarayı bıraktığınızı arkadaşlarınıza açıklayın. Arkadaşlarınızdan ilk

haftalarda bu tarz bir destek almanız, en zor zamanlarınızda en faydalı olacak şeydir. Zayıf bir zamanınızda isteyeceğiniz en son şey, elinizin altında hazır bir sigara bulunmasıdır.

5. Her günün kararını ayrı verin
Bırakma gününe geldiğinizde o gün kesinlikle tamamen bıraktığınız düşüncesine izin vermeyin. Çünkü bu size insanüstü bir işmiş gibi gelecektir. Sadece kendinize "Bugün sigara içmeyeceğim" sözünü verin. Ve her gün aynı şekilde yapın. Bu küçük düşüncenin size nasıl faydalı olduğunu gördüğünüzde şaşıracaksınız.

6. Kendinizi oyalayacak bir şeyler bulun
Sigara içmek aklınıza geldiği zaman kendinizi başka şeylerle oyalayarak dikkatinizi dağıtın. Kendinize acımayın. Ayağa kalkın ve bir şeyler yapın. Uzun zamandır yapmayı düşündüğünüz bir işi yapın, bahçenizi temizleyin ya da bir hobinizle ilgilenin. Unutmayın ki sigara içme isteği sadece birkaç dakika süren bir istektir.

7. Rahatlamayı öğrenin
Sigarayı bıraktığınız zaman spor yapmaya başlamanız sadece daha sağlıklı bir vücuda sahip olmanızı sağlamakla kalmayıp aynı zamanda sizi rahatlatacaktır. Egzersizin yararı, stres ve gerginlikten kurtulmanızı sağlamaktır. Düzenli olarak yaptığınızda hem fiziksel hem psikolojik olarak yararını görürsünüz. Eğer uzun zamandır spor yapmıyorsanız ilk önce kısa süre ile başlayıp birkaç hafta sonra egzersiz yaptığınız süreyi artırabilirsiniz. Bazı kişiler sigarayı bıraktıklarında kilo almanın kendileri için bir problem olacağını düşünmektedir. Egzersiz yapmak hem rahatlamanızı hem de kilonuzu kontrol altında tutmanızı sağlayacaktır.

8. Ya para ya sigara
Sigarayı bırakmanın en belirgin faydalarından biri de fazladan elinizde para kalmasıdır. Bunu daha da belirgin hale getirmek için, bir kutu alıp içmediğiniz her sigaranın parasını içine koyarak paranızın nasıl biriktiğini görün. Bu parayı kendinize ödül vermek için harcayın. Sigara içmediğiniz için ödülü hak ediyorsunuz.

9. Yeniden sigara içme arzusuyla mücadele etmek
Sigarayı bıraktıktan sonra bile stresli olduğunuz bir zamanda sadece bir sigara içmenin size yardımcı olacak tek şey olduğunu düşünebilirsiniz. Bazı durumlarda veya sosyal ortamlarda, daha zor denemelerden geçip bir ya da iki sigara içmiş olabilirsiniz. Bundan sonra da tek seçeneğinizin tekrar sigara içmeye başlamak olduğunu düşünmeye başlamış olabilirsiniz. Bu düşüncelerin sizi yanıltmasına izin vermeyin. Başarısızlığa uğradığınızı düşünmeyin. Öncelikle neden sigara içmeyi bırakmak istediğinizi düşünün ve bu arada içtiğiniz birkaç sigaranın sizi ele geçirmesine izin vermeyin. Bırakma planınıza geri dönün ve tekrar başlayın. Başarabilirsiniz.

10. Eğer başarılı olamazsanız
Bazı kişiler için sigarayı bırakmak diğer kişilere göre daha zor olabilir. İlk seferinde başarısız olursanız cesaretiniz kırılmasın. Başka bir sefer tekrar deneyin. Bunu yapabilirsiniz. Unutmayın uzun süredir sigara içen kişiler arasında en fazla sigarayı bırakma başarısı gösterenler genellikle birkaç kez bırakmayı deneyenlerdir. Eğer başarılı olamadıysanız tekrar deneyin.

Uygulama yolu ve metodu:
Ağız içinde çiğnenerek kullanılır.

NICORETTE® FRESHMINT'in çiğneme tekniği normal sakızlardan farklıdır. NICORETTE® FRESHMINT çiğnenerek, nikotinin salınması sağlanır ve ağız mukozasından nikotinin emilmesi için beklenir.

NICORETTE® Sakız'ı Çiğneme Tekniği (Çiğne-park et)

- Tadı ağzınızda belirgin hale gelene kadar yavaşça çiğneyin.
- Diş eti ve yanaklar arasında bekletin.
- Tadının azaldığını hissettiğinizde tekrar çiğneyin.

Sigara içme isteği duyduğunuz her seferde yalnızca 1 adet sakızı "NICORETTE® Sakız Çiğneme Tekniği" ile çiğneyin.

Çiğneme tekniği ile sakızı 30 dakika kadar çiğnemeye devam edin.

Bu süre sonunda sakız tadını kaybedecektir.

Çiğnenen NICORETTE® FRESHMINT dikkatli bir şekilde çıkartılıp atılmalıdır.

NICORETTE® FRESHMINT'i çiğnerken kesinlikle sigara içilmemelidir.

NICORETTE FRESHMINT'in tek başına kullanımı
Nikotin sakızının tek başına kullanılması durumunda günde 24 adetten fazla sakız çiğnenmemelidir. Genellikle günde uygun dozda 8 ila 12 adet sakız yeterlidir. Belirlenen doz aşılmamalıdır. Başarı şansını arttırmak için önerilen dozun altına düşülmemelidir. Önerilen doza nikotin bağımlılığınız göz önünde bulundurularak karar verilir ve size özeldir.

NICORETTE FRESHMINT'in nikotin bandı ile beraber kullanımı
Yüksek bağımlılığa sahipseniz, ilerlemiş yoksunluk semptomlarınız varsa veya tek nikotin replasman tedavisi ürünüyle başarısız olduysanız, yoksunluk semptomlarından hızlı bir şekilde kurtulmak için nikotin bandı ile beraber NICORETTE® 2 mg Sakız kullanabilirsiniz. Nikotin bandı ile beraber günde 15 adetten fazla NICORETTE® 2 mg Sakız çiğnenmemelidir.

Değişik yaş grupları:
Çocuklarda kullanımı:
Doktor tavsiyesi olmadan 18 yaşın altındaki çocuklarda kullanılmamalıdır.

Yaşlılarda kullanımı:
Yaşlı kişilerde doz ayarlaması gerekli değildir.

Özel kullanım durumları:
Böbrek yetmezliği:
Şiddetli böbrek yetmezliğiniz varsa doktorunuz hastalığınıza bağlı olarak ilacınızın dozunu ayarlayacaktır.

Karaciğer yetmezliği:
Orta ila şiddetli karaciğer yetmezliğiniz varsa doktorunuz hastalığınıza bağlı olarak ilacınızın dozunu ayarlayacaktır.

Eğer NICORETTE® FRESHMINT'in etkisinin çok güçlü veya zayıf olduğuna dair bir izleniminiz varsa doktorunuz veya eczacınız ile konuşunuz.

Kullanmanız gerekenden daha fazla NICORETTE® FRESHMINT kullandıysanız:
Nikotin sakız ve/veya sigara kullanımı kaynaklı nikotinin aşırı kullanımı, doz aşımı belirtilerine neden olabilir. Sakızın yutulması sonucu zehirlenme riski düşüktür; çünkü çiğneme olmadığında emilim yavaştır ve eksiktir.

www.ilac101.com

Eğer almanız gereken adetten fazla sayıda NICORETTE® FRESHMINT kullanırsanız bulantı (kendini hasta hissetme), kusma, tükürük artışı, karın ağrısı, ishal, terleme, baş ağrısı, baş dönmesi, duyma güçlüğü veya belirgin güçsüzlük duyabilirsiniz. Daha yüksek dozların alındığı vakalarda bu semptomları takiben hipotansiyon, zayıf veya düzensiz nabız, solunum güçlüğü, bitkinlik, dolaşım kolapsı ve genel konvülsiyonlar gelişebilir. Bu durumda nikotin alımı hemen durdurulmalı ve en yakın hastaneye başvurulmalıdır. Doktora veya hastaneye gittiğinizde bu kullanma talimatını ve sakızın ambalajını yanınızda götürünüz.

Tedavi sırasında yetişkinler tarafından tolere edilebilir dozda nikotin, çocuklarda ciddi zehirlenme semptomları oluşturabilir ve öldürücü olabilir. Çocuklarda nikotin zehirlenmesi şüphesi olduğu takdirde ivedilikle acile başvurulmalı ve tedavi edilmelidir.

NICORETTE® FRESHMINT 'ten kullanmanız gerekenden fazlasını kullanmışsanız bir doktor veya eczacı ile konuşunuz.

NICORETTE® FRESHMINT'i kullanmayı unutursanız

Unutulan dozları dengelemek için çift doz almayınız.

Sigara içme isteğinizle baş etmek için ihtiyaç duyduğunuzda 1 sakız çiğneyin.

NICORETTE® FRESHMINT ile tedavi sonlandırıldığında oluşabilecek etkiler

Belirlenen tedavi süreniz tamamlanmadan NICORETTE® FRESHMINT'i bırakırsanız, tedaviniz başarılı olamayabilir.

4. Olası yan etkiler nelerdir?

Tüm ilaçlar gibi, NICORETTE® FRESHMINT'in içeriğinde bulunan maddelere duyarlı olan kişilerde yan etkiler olabilir. Bu etkiler nadiren ciddi etkilerdir. Hemen hepsi nikotine bağlı olan bu etkiler, sigara içerken de ortaya çıkabilen yan etkilerdir.
Bazı belirtiler, sigarayı bırakma sonucunda gelişen nikotin yoksunluğu ile ilişkili olabilir. Bu belirtiler şunlardır;

- sinirlilik ve saldırganlık,
- moral bozukluğu,
- baş dönmesi, sersemlik, bulanık görme, mide bulantısı,
- uyarılara aşırı tepki gösterme,
- üzüntü ya da depresif duygudurum,
- hüsran ya da kızgın ruh hali,
- kaygı bozukluğu,
- gece uyanmaları veya uyku bozukluğu
- huzursuzluk,
- konsantrasyon bozukluğu,
- tahammülsüzlük,
- iştah artışı/kilo alma,
- öksürük,
- kabızlık,
- diş eti kanaması,
- ağız içi ülser (aft) ya da soğuk algınlığı,
- şiddetli sigara içme isteği,
- kalp atım hızında düşme,

www.ilac101.com

- burun kanallarının ve boğazın gerisinin şişmesi

NICORETTE® FRESHMINT sigara tüketimi ve diğer yollarla verilen nikotin ile de ilişkili olabilecek benzer yan etkilere neden olabilir ve bu yan etkiler genellikle doza bağlıdır. Hastalar tarafından bildirilen istenmeyen etkilerin çoğu tedaviye başlandıktan sonraki 3-4 hafta içerisinde ortaya çıkmaktadır.

Sigara dumanını soluma alışkanlığı olmayan kişiler tarafından aşırı miktarda NICORETTE® FRESHMINT kullanımı;
- bulantıya,
- baygınlığa
- baş ağrılarına yol açabilmektedir.

Çözünmüş nikotinin aşırı miktarda yutulması ilk olarak hıçkırmaya neden olabilir.

Eğer nikotin sakız devamlı olarak çiğnenirse, nikotin çok hızlı salınır ve yutulur. Bu durumda;
- boğazda tahriş,
- mide rahatsızlığı
- hıçkırık meydana gelebilir.

Hazımsızlığa yatkın kişilerde, başlangıçta hafif düzeylerde hazımsızlık ya da mide yanması olabilmekte; daha yavaş çiğneme ya da daha gerekiyorsa daha sık ve daha düşük doz ile genellikle bu sorunun üstesinden gelinebilmektedir.

Sakız, protez dişlere yapışabilir ve seyrek de olsa protez dişlere zarar verebilir.

Aşağıdakilerden biri olursa, NICORETTE FRESHMINT'i kullanmayı durdurunuz ve DERHAL doktorunuza bildiriniz veya size en yakın hastanenin acil bölümüne başvurunuz:
- Aşırı duyarlılık reaksiyonu (yüz, ağız, dudaklar, boğaz ve dilde şişme, ciltte kaşıntı, ciltte şişme, ağız zarında ülser (aft) ve iltihaplanma, nefes almada zorluk ve baş dönmesi)
- Göğüs rahatsızlığı ve ağrısı
- Akciğere giden hava yollarında daralma
- Nefes darlığı
- Yutma güçlüğü
- Kalp atışında hızlanma / hızlı kalp atışı
- Kalpte geri dönüşümlü atım bozukluğu veya kalp atışlarında anormallik
- Nöbet geçirmek

Bunların hepsi çok ciddi yan etkilerdir.

Eğer bunlardan biri sizde mevcut ise, sizin NICORETTE FRESHMINT'e karşı ciddi alerjiniz var demektir. Acil tıbbi müdahaleye veya hastaneye yatırılmanıza gerek olabilir.

NICORETTE® FRESHMINT'in diğer yan etkileri şunlardır:

Yan etkiler şu şekilde sınıflandırılır:
Çok yaygın :10 hastanın en az 1'inde görülebilir.
Yaygın :10 hastanın birinden az, fakat 100 hastanın birinden fazla görülebilir.
Yaygın olmayan :100 hastanın birinden az, fakat 1.000 hastanın birinden fazla görülebilir.
Seyrek :1.000 hastanın birinden az, fakat 10.000 hastanın birinden fazla görülebilir.
Çok seyrek :10.000 hastanın birinden az görülebilir.
Bilinmiyor :Eldeki verilerden tahmin edilemiyor.

www.ilac101.com

Çok yaygın
- Baş ağrısı
- Hıçkırık
- Mide bulantısı
- Boğaz tahrişi
- Ağız veya boğaz ağrısı

Yaygın
- Baş dönmesi
- Kusma
- Ağızda yanma hissi
- Anormal tat veya tat kaybı
- Ellerde ve ayaklarda karıncalanma veya uyuşma
- Karın ağrısı veya karın bölgesinde rahatsızlık
- İshal
- Ağız kuruluğu
- Şişkinlik veya gaz çıkarma
- Tükürük artışı
- Ağızda ağrı ve iltihaplanma
- Hazımsızlık
- Yorgunluk
- Aşırı duyarlılık reaksiyonu (alerjik reaksiyonlar)
- Öksürük

Yaygın olmayan
- Anormal rüya
- Çarpıntı
- Deride kızarıklık
- Çene-kas ağrısı
- Yüz ve/veya boyunda ani kızarma
- Kaşıntı
- Geğirme
- Dilde şişme, kızarma, ağrı
- Ağız içi mukozasında kabarcık ve soyulma
- Ağız içinde uyuşukluk
- Kurdeşen
- Aşırı terleme
- Döküntü
- Yorgunluk
- Göğüs rahatsızlığı ve ağrısı
- Halsizlik, genel rahatsızlık hissi veya kendini iyi hissetmeme (kırıklık)
- Sıcak basması
- Yüksek tansiyon
- Akciğere giden hava yollarında daralma
- Ses bozukluğu
- Nefes darlığı
- Burunda tıkanıklık hissi

- Hapşırma
- Boğazda gerginlik
- Çene ağrısı

Seyrek
- Yutma güçlüğü
- Özellikle ağızda his azalması veya hassasiyet
- Öğürme
- Ciltte şişme ve ödem
- Keyifsizlik
- Hasta hissetme (kusma)

Çok seyrek
- Kalpte geri dönüşümlü atım bozukluğu veya kalp atışlarında anormallik

Bilinmiyor
- Boğaz kuruluğu
- Miderahatsızlığı
- Dudak ağrısı
- Ciltte kızarıklık
- Ağız yüz bölgesinde ağrı
- Anafilaktik reaksiyon (vücutta alerjen maddelere karşı oluşabilen ciddi alerjik reaksiyon)
- Kas gerginliği
- Bulanık görme
- Artmış gözyaşı salgısı
- Nöbet geçirmek

Sigara bırakma esnasında ağız ülseri oluşabilir, sebebi bilinmemektedir.
Eğer bu kullanma talimatında bahsi geçmeyen herhangi bir yan etki ile karşılaşırsanız doktorunuzu veya eczacınızı bilgilendiriniz.

Yan etkilerin raporlanması
Kullanma Talimatında yer alan veya almayan herhangi bir yan etki meydana gelmesi durumunda hekiminiz, eczacınız veya hemşireniz ile konuşunuz. Ayrıca karşılaştığınız yan etkileri www.titck.gov.tr sitesinde yer alan "İlaç Yan Etki Bildirimi" ikonuna tıklayarak ya da 0 800 314 00 08 numaralı yan etki bildirim hattını arayarak Türkiye Farmakovijilans Merkezi (TÜFAM)'ne bildiriniz. Meydana gelen yan etkileri bildirerek kullanmakta olduğunuz ilacın güvenliliği hakkında daha fazla bilgi edinilmesine katkı sağlamış olacaksınız.

5. NICORETTE® FRESHMINT'in saklanması

NICORETTE® FRESHMINT'i çocukların göremeyeceği, erişemeyeceği yerlerde ve ambalajında saklayınız.

Son kullanma tarihiyle uyumlu olarak kullanınız.

Kutunun alt yüzünde belirtilen son kullanma tarihinden sonra NICORETTE® FRESHMINT'i kullanmayınız.

www.ilac101.com

Son kullanma tarihi geçmiş veya kullanılmayan ilaçları çöpe atmayınız! Çevre ve Şehircilik Bakanlığınca belirlenen toplama sistemine veriniz.

25ºC altındaki oda sıcaklığında saklayınız.

Eğer üründe ve/veya ambalajında bozukluklar fark ederseniz NICORETTE® FRESHMINT'i kullanmayınız.

Ruhsat sahibi: Johnson and Johnson Sıhhi Malzeme San. ve Tic. Ltd. Şti.
Ertürk Sok. Keçeli Plaza No:13 Kavacık/Beykoz/İstanbul
Tel: (0216) 538 22 00

Üretim yeri: McNeil AB
Norrbroplatsen/Helsingborg/İsveç

Bu kullanma talimatı // tarihinde onaylanmıştır.

www.ilac101.com