

**NE BOM VEČ
KADIL, NE BOM
VEČ KADILA**



IVZ RS

INSTITUT ZA VAROVANJE ZDRAVJA
REPUBLIKE SLOVENIJE



**Odločili ste se, da boste
opustili kajenje. ČESTITAMO.
Sprejeli ste pomembno
odločitev za svoje zdravje.**

**Opustitev kajenja vam bo
prinesla številne koristi:**

1. Vaše zdravje in počutje se bosta izboljšali, prav tako tudi telesna zmogljivost.

2. Živelji boste dlje in vaše življenje bo bolj kakovostno.

3. Tveganje, da zbolite za katero od bolezni, ki so povezane s kajenjem, se bo zmanjšalo.

4. Zaustavili boste prezgodnje in hitrejše staranje oziroma gubanje kože.

5. Imeli boste lepše in bolj zdrave zobe.

6. Izboljšal se bo vaš občutek vonjanja in okušanja.

7. Vaš dom, avto, obleke, dah – vse bo dišalo lepše kot prej.

Avtorica gradiva:

Helena Koprivnikar, dr. med.

Inštitut za varovanje zdravja RS, Center za promocijo zdravja

Izdajatelj:

Inštitut za varovanje zdravja RS, Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana

Tisk je omogočilo Ministrstvo za zdravje RS.

Recenzija:

asist. mag. Mihaela Zidarn, dr. med.

Bolnišnica Golnik, Klinični oddelek za pljučne bolezni in alergijo, Golnik

Anja Simonič, univ. dipl. psih.

Bolnišnica Golnik, Klinični oddelek za pljučne bolezni in alergijo, Golnik

Lektura: Mateja Dermelj, prof.

Oblikovanje: Gorazd Učakar, arh.

Tiskarna: Tiskarna Radovljica

Leto izdaje: 2008

Naklada: 10.000 izvodov

8. Če ste noseči ali nameravate zanositi, bo opustitev kajenja izboljšala vaše možnosti, da boste imeli zdravega otroka.

9. Ljudje, s katerimi živite, še zlasti otroci, bodo bolj zdravi.

10. Dali boste dober zgled otrokom, zaradi česar bo tudi verjetnost, da bo vaš otrok pozneje posegel po cigaretah in postal kadilec, manjša.

11. Imeli boste več denarja, saj ga ne boste potrošili za cigarete.



12. Svoje razpoloženje in splošno počutje se boste naučili uravnavati bolj zdravo in zrelo kot s kajenjem.

13. Ugotovili boste, da je bilo vaše razmišljanje, da brez cigarete ne zmorate, zgolj zabloda, in se naučili normalno živeti tudi brez kajenja.

Opustitev kajenja ni lahka naloga. Pogosto zahteva trdo delo in veliko naporov, ni pa nemogoče ali neuresničljivo – kajenje lahko opustite.

ZAKAJ JE TEŽKO OPUSTITI KAJENJE?

Opustiti kajenje je pogosto težko, ker to ni zgoj navada, temveč je odvisnost. Nikotin, ki je v vseh tobačnih izdelkih, ima na človekovo počutje prijetne učinke in je tista snov v cigaretah, ki zasvoji, podobno kot heroin ali kokain. Več ko kadite, več nikotina potrebujete za enak učinek. Prav zasvojenost z nikotinom otežuje opustitev kajenja. Kadar ne pride do pravočasnega vnosa nikotina, se pojavijo odtegnitveni simptomi, saj se kadilčeve telo odzove vsakič, ko mu nikotina primanjkuje. Odtegnitveni simptomi so opisani v nadaljevanju.

MIT: KAJENJE JE NEPOGREŠLJIV DEL ŠTEVILNIH VSAKODNEVNIH RITUALOV

Kajenje predstavlja pomemben del kadilčevega življenja ter je del njegove vsakodnevne rutine, zlasti v določenih situacijah in okoljih, npr. ob jutranji kavi, med odmori, po kosilu ipd. Kadar kadilec v tovrstnih situacijah ne more kaditi, to občuti še posebej neprijetno. Takšnim situacijam in okoljem pravimo sprožilni dejavniki, saj sprožijo željo po kajenju. Prav premagovanje oziroma spremnjanje teh navad je lahko najtežje.

VČASIH JE POTREBNIH VEČ POSKUSOV OPUŠČANJA KAJENJA, DA KADILEC USPEŠNO OPUSTI KAJENJE, NE LE EDEN.

Pogosto je potrebnih več poskusov, da kadilec uspešno opusti kajenje, ne le eden. Ne obupajte, če ste bili v preteklosti pri poskusih, da bi opustili kajenje, že kdaj neuspešni. Zapomnite si, da večina kadilcev poskuša opustiti kajenje vsaj dva- do trikrat, preden jim uspe. Če se odločite opustiti kajenje, bodo prvi trije meseci najtežji. Večina tistih, ki znova začnejo kaditi, to stori prav v prvih treh mesecih po začetku opuščanja kajenja.

OPUŠČANJE KAJENJA JE LAJKO USPEŠNEJŠE, ČE SE NANJ USTREZNO PRIPRAVITE.

V gradivu bomo nanizali nekaj praktičnih nasvetov, s katerimi bi vam radi olajšali pot do končnega cilja – življenja brez cigarete.

PREDEN ZAČNETE OPUŠČATI KAJENJE

1. Premislite, kateri so vaši osebni razlogi za to, da kadite, in tudi o tem, kateri so vaši osebni razlogi za to, da bi prenehali kaditi.

Ti namreč niso nujno vedno enaki. Razlog za kajenje je npr. lahko navidezno premagovanje stresa, razlog za opustitev kajenja pa dolgoročne pozitivne posledice za zdravje. Če boste premisili o tem, zakaj kadite, boste lažje razumeli svoje vedenje in predvideli, katere dejavnosti bo ob opustitvi kajenja koristno uvesti v življenje, da vam bodo zdravo in zrelo pomagale nadomestiti tisto, kar vam je prej dajala cigareta. Prav tako je pomembno, da premislite o najpomembnejših razlogih, zaradi katerih bi radi opustili kajenje, in sicer tudi o tistih, ki niso povezani z neposrednimi vplivi na vaše zdravstveno stanje: na primer, koliko denarja boste prihranili, pa tudi koliko časa, saj ne boste hodili na odmor zaradi cigarete, ne boste hiteli kupovat cigaret ali iskali vžigalnikov. Za vas je pomembno, da imate jasno predstavo o svojih razlogih za opustitev kajenja. Morda vam bo v pomoč, če si jih zapišete in shranite na primerno mesto – mogoče prav na tisto, kjer ste sicer hranili cigarete, npr. v torbici, v kuhinji, avtu ali kje drugje, tako da vam bodo pri roki in jih boste lahko večkrat prebrali. To je še posebej pomembno v morebitnih trenutkih krize. Opomnili vas bodo, zakaj ste se podali na pot opuščanja kajenja, in vam tudi pomagali vztrajati na njej.

2. Opazujte se, kje, kdaj in koliko kadite.

Zapisujte si svoja opažanja. Tak dnevnik vam bo zelo koristil, saj boste dodobra spoznali situacije, ki pri vas sprožijo kajenje, ter ugotovili, katere cigarete so »vaše najljubše«. Tako imenovani sprožilci kajenja so lahko različne situacije, razpoloženja, občutki, okolja, ki v vas sprožijo željo po kajenju (npr. ko ste pod stresom, ko ste z drugimi kadilci, ko pijete kavo, ko gledate televizijo, po obedu, ko vozite avto, ko igrate karte, ob pitju alkohola, po spolnem odnosu,

ko se počutite osamljene, in še mnogo drugih). Poznavanje vaših lastnih sprožilcev želje po kajenju je zelo pomembno, saj boste tako vnaprej vedeli, čemu se morate izogibati, oziroma boste lahko pripravljeni na ustrezen ukrepanje, če se boste znašli v takšni situaciji.

3. Določite datum, ko boste prenehali kaditi.

Da se boste lahko ustrezeno pripravili, naj bo to čez približno dva tedna. Vmesni čas vam bo omogočil ustrezeno pripravo, obenem pa ni tako dolg, da bi si morda premisili. Da bi dobili koristne nasvete in informacije, pred izbranim datumom obiščite svojega zdravnika ali se pogovorite s farmacevtom v najbližji lekarni ali z drugim zdravstvenim delavcem. Kajenje lahko opuščate tudi postopoma, če mislite, da boste tako bolj uspešni, kot če bi prenehali naenkrat. Nekateri strokovnjaki menijo, da je tak način opuščanja lahko manj uspešen in napornejši kakor tisti, pri katerem prenehate kaditi naenkrat. Vendar je zelo pomembno, da prisluhnete sebi in izberete način, ki se zdi najprimernejši vam. Ker postopno opuščanje lahko privede do dodatnih ovir, si morate pripraviti natančen načrt, kako boste zmanjševali število pokajenih cigaret.

4. Poiščite ustrezeno vrsto pomoči ali podpore, saj lahko tako zelo povečate svoje možnosti za uspešno opuščanje kajenja. Le zelo malo kadilcev lahko uspešno opusti kajenje brez pomoči in podpore.

Poiščite individualno, skupinsko ali telefonsko pomoč pri opuščanju kajenja. V Sloveniji je na voljo več oblik tovrstne pomoči. Premislite, katera vrsta dostopne pomoči pri opuščanju kajenja ali kombinacija le-teh bi vam najbolj ustreza:

- posvet pri osebnem zdravniku ali drugem zdravstvenem delavcu (medicinska sestra, ponekod farmacevt v lekarni ...);
- skupinsko opuščanje kajenja – v Sloveniji je na voljo program »Da, opuščam kajenje«; o možnostih za vključitev vanj povprašajte v najbližjem zdravstvenem domu;
- svetovalni telefon za pomoč pri opuščanju kajenja (080 27 77).

Vse omenjene vrste pomoči so brezplačne.

Žvečilni gumiji, obliži in zdravila na recept lahko skoraj podvojijo vaše možnosti za uspešno opustitev kajenja. Zmanjšajo namreč neprijetne občutke (odtegnitveni simptomi) ob prenehanju kajenja. O izbiri in uporabi nikotinskega nadomestnega zdravljenja in drugih zdravil se natančno pogovorite in pozanimajte pri svojem zdravniku ali farmacevtu v lekarni. Natančno preberite navodila za uporabo.

- Nikotinsko nadomestno zdravljenje v obliki žvečilnih gumijev in obližev različnih jakosti lahko kupite v lekarni. O ustrezni izbiri se posvetujte s farmacevtom v lekarni ali svojim zdravnikom.
- Zdravila na recept: po potrebi vam jih bo predpisal vaš zdravnik, vendar jih boste v lekarni plačali sami.

Povejte družinskim članom, prijateljem in sodelavcem, da namenljate prenehati kaditi, in jih prosite za podporo. Če so kadilci, naj ne kadijo v vaši navzočnosti in naj ne puščajo cigaret v vaši bližini. Natančno jim povejte, kako si želite, naj se vedejo do vas v tem času, na primer tudi to, ali bi radi, da vas sprašujejo o tem, kako napredujete, ali ne. Obenem jih zaprosite, naj bodo razumevajoči ob spremembah vašega razpoloženja, ki se bodo pojavile prve tedne opuščanja kajenja.

Poiščite podporo pomembne osebe v vašem življenju, ki ne kadi in vam bo v težkih trenutkih na voljo za pogovor, srečanje in spodbudo.

V najbližji knjigarni povprašajte po priročnikih za samopomoč pri opuščanju kajenja. Pobrskajte po internetu.

5. Pripravite se na neprijetne občutke, ki se bodo pojavili ob tem, ko bo vaše telo brez nikotina. Tem spremembam pravimo tudi odtegnitveni simptomi.

Odtegnitveni simptomi se kažejo kot neprijetna čustva in občutki, in to v obliki tesnobe, nervoze, jeze, nemira, vznemirjenosti, razdražljivosti, močne želje po cigaret, pa tudi kot omotičnost, glavobol, slabost, težave z zbranostjo, občutki lakote in povečanega apetita, zaprtost, motnje spanja, depresivnost, ulkusi ustne votline idr. Tako se vaše telo privaja na obdobje brez nikotina. Lahko

boste imeli enega ali več od naštetih simptomov, nekateri pa teh simptomov sploh ne bodo izkusili. Trajajo lahko različno dolgo, ponavadi dva do štiri tedne, in čez čas spontano prenehajo. Odtegnitveni simptomi so običajno najbolj intenzivni – in zato tudi najbolj moteči – v prvih treh tednih po začetku opuščanja kajenja.

6. Iz svojega okolja odstranite vse pepelnike in cigarete ali druge tobačne izdelke – doma, v službi, avtu ... V domačem okolju (bivalni prostori) naj velja prepoved kajenja za vse in povsod.

7. Če ste že kdaj poskušali opustiti kajenje, se spomnite, kaj vam je takrat najbolj pomagalo in kaj vas je pri tem najbolj oviralo.

Načine, ki so vam pomagali že v preteklosti, uporabite znova ter se dobro oborožite za situacije, ki so vas v preteklosti ovirale pri uspešnem opuščanju kajenja.

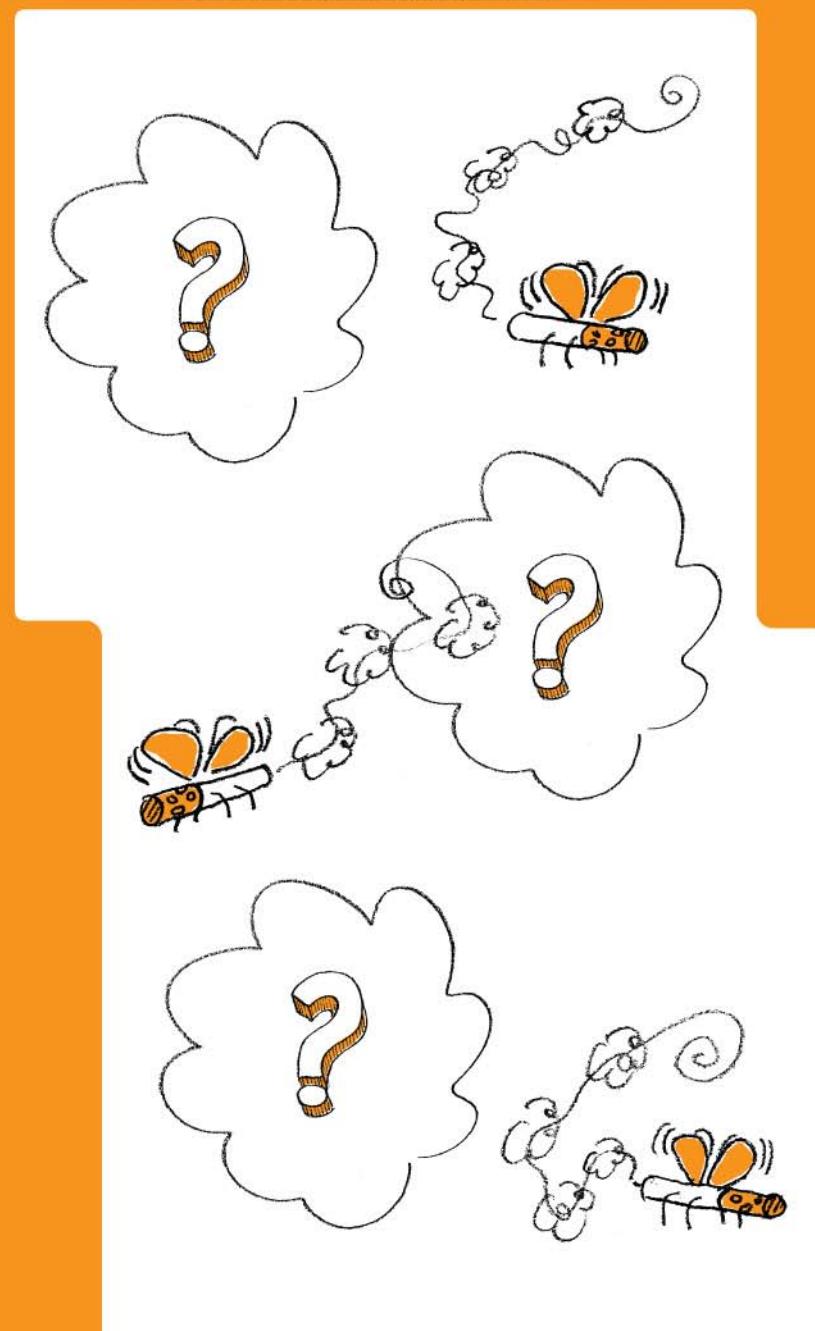
8. Če v vašem gospodinjstvu kadi še kdo, vam bo to oteževalo opuščanje kajenja. Če je mogoče, se dogovorite za skupno opuščanje kajenja ali vsaj za to, da ta oseba ne bo kadila v vaši navzočnosti ozziroma da ne bo puščala cigaret v vaši bližini.

9. Pripravite se na težke trenutke in situacije.

Mednje sodijo odtegnitveni simptomi, navzočnost drugih kadilcev, morebitno povečanje telesne teže, stresne situacije in obdobja, ko ste preobremenjeni, ko doživite pomembno izgubo ipd. Poskusite že vnaprej premisliti o tem, kako se boste odzvali na močno željo po cigaret ali na cigaret, ki vam jo bo kdo ponudil, in vadite svoj odziv; da bo učinek večji, lahko tudi pred ogledalom. Naučite se tehnik sproščanja in obvladovanja stresa, ki jih boste lahko pozneje uporabljali.

PREDEN ZAČNETE OPUŠČATI KAJENJE, PREMISLITE O NASLEDNJEM:

- zakaj kadite oziroma kakšne užitke vam prinaša kajenje in s čim boste te užitke lahko nadomestili, ko boste prenehali kaditi;
- katere situacije in razpoloženja pri vas sprožajo željo po kajenju;
- o najpomembnejših razlogih, zaradi katerih si želite opustiti kajenje;
- o za vas najpomembnejših koristih, ki jih bo prinesla opustitev kajenja;
- kaj vam je pri morebitnih preteklih poskusih opuščanja kajenja pomagalo;
- kaj vas je pri morebitnih preteklih poskusih opuščanja kajenja oviralo;
- o tem, katere situacije bodo po vaših predvidevanjih med opuščanjem kajenja najtežje, in o tem, kako se boste spopadli z njimi;
- katero vrsto pomoči boste morebiti poiskali oziroma bi vam ustrezala.



ZAČELI STE OPUŠČATI KAJENJE:

Pomembno je, da spremenite določene ustaljene navade, ki so povezane s kajenjem,

in da se naučite novih spretnosti in navad, ki vam bodo pomagale pri tem, da ne boste znova posegli po cigaretah. Poiščite nove prijatelje med nekadilci, nove hobije in interesne dejavnosti, ki vam bodo polepšali in popestrili življenje ter nadomestili tisti užitek, ki vam ga trenutno ponujajo cigarete.

ZELO POMEMBNO:

Pomembno je, da povsem prenehate kaditi.

Nikoli ne recite: Samo še en dim! Tako je namreč mnogo tistih, ki so bili na poti opuščanja kajenja, začelo znova kaditi. Narediti morate vse, kar je v vaši moči, da se boste izognili temu, da bi spet prižgali cigaret.

1. Čim bolj se zaposlite. Čim več časa preživite tam, kjer kajenje ni dovoljeno. Privoščite si dovolj spanja.

2. Ne popustite, in ko se pojavi želja po kajenju, preusmerite pozornost na kaj drugega.

Med odtegnitvenimi simptomi, ki se občasno pojavijo, tudi ko je od opustitve kajenja preteklo že veliko časa, je pri nekaterih nekdanjih kadih včasih še vedno navzoča želja po cigaret. Enotnega odgovora na vprašanje, kako docela in za vedno pregnati željo po kajenju, ni. Ponavadi se želja pojavi le občasno in v kratkem mine. Sčasoma se pojavila vedno redkeje. Pomembno je, da tisti čas nekako prestanete. Lahko počnete kaj, s čimer se boste zamotili, ali pa si skušate dopovedati določeno misel, ki vas bo odvrnila od tega, da bi v takem trenutku posegli po cigaret. Zaposlite roke, usta ... Pripravite si t. i. prvo pomoč, ki naj vsebuje karkoli, kar vas bo odvrnilo od tega, da posežete po cigaret - mehko žogico za stiskanje, najljubšo revijo, računalniško igrico in še in še.

- Poiščite nekoga za pogovor.
- Popijte kozarec vode. Umijte si zobe.
- Umijte si roke. Oprhajte se.
- Nekajkrat globoko vdihnite in počasi izdihnite.
- Prižgite svečo namesto cigarete.
- Pojdite ven ali v drugo sobo.
- Pojdite na sprehod, ukvarjajte se z najljubšim športom. Naredite nekaj razteznih vaj.
- Zaposlite se z najljubšim hobijem.
- Zaposlite svoje roke – primite svinčnik, rišite, napišite pismo.
- Žvečite. Privoščite si nizkokalorični prigrizek (npr. korenček, jabolko, kumarico).
- Uporabite zobotrebec, slamico.
- Znova preberite razloge, zaradi katerih bi radi opustili kajenje.
- Recite si, da se počutite bolje, da ne boste popustili ali da kajenje v tej situaciji ni ustrezna izbira ali rešitev.
- Spomnите se, da je trenutno sicer težko, vendar bo kmalu bolje, in da morate samo prestati to obdobje.



Pri tem vam lahko pomaga zavedanje, da ste določen kos poti že prehodili in da morate za to, da bi dosegli cilj, preprosto nadaljevati. Tako kot z rednim telesnim treningom krepimo svoje mišice, z rednim treningom nekajenja vse bolj krepimo svoj notranji glas, da cigaret vedno znova rečemo ne.

3. Spremenite ustaljene navade, povezane s kajnjem. Izogibajte se okljem, kjer ljudje kadijo. Izogibajte se svojim lastnim sprožilcem kajenja.

Če ste imeli navado pokaditi cigaret pri zajtrku in ob prvi jutranji kavi, namesto kave raje popijte čaj. Spremenite prostor, kjer zajtrkujete. V službo pojrite po drugi poti. Takoj po končanem obedu vstanite od mize, si umijte zobe, pojrite na sprehod.

4. Zmanjšajte stres.

Uporabljajte tehnike sproščanja in obvladovanja stresa.

Pripravite si sproščajočo kopel.

Telovadite, ukvarjajte se s svojim najljubšim športom.

Preberite zanimivo knjigo.



5. Nagradite se.

Privoščite si tisto, kar radi delate in ob čemer se prijetno počutite. Hranite denar, ki bi ga sicer porabili za cigarete, in pripravite spisek želja, ki si jih boste lahko izpolnili z njim.

Vendar pa se ne nagrajujte s hrano.

6. Naj vas morebitno povečanje telesne teže ne odvrne od opuščanja kajenja.

Povečanje telesne teže ponavadi ni veliko, pri večini ljudi se telesna teža pri opustitvi kajenja zveča do pet kilogramov. Če se boste redno ukvarjali s telesno dejavnostjo in se izogibali bolj kaloričnim virom prehrane oziroma uvedli prehrano z veliko sadja in zelenjave ter se izogibali alkoholu, do povečanja telesne teže skoraj zagotovo ne bo prišlo. Stroge diete niso niti potrebne niti zaželene. Na dan je treba porabiti okrog 200 kalorij več (ob enakem vnosu hrane kot prej). To pomeni 45 minut živahne hoje ali pol ure plavanja. Če hočete zmanjšati vnos hrane, se morate odreči npr. manjši porciji čipsa ali štirim čokoladnim piškotom. Paziti pa morate na to, da želje po cigaretih ne boste tešili s hrano.

Osredotočite se na en problem naenkrat: najprej opustite kajenje, šele nato se lotite morebitnih dodatnih kilogramov. Zavedajte se, da pridobljeni kilogrami v primerjavi s kajenjem predstavljajo manjše tveganje za zdravje. Pa tudi koristi zaradi prenehanja kajenja prevladajo nad nekaj pridobljenimi kilogrami, kajne?

7. Pijte veliko vode in drugih tekočin. V času, ko opuščate kajenje, se izogibajte alkoholu, saj prav pitje alkohola lahko privede do vnovičnega začetka kajenja.

8. Bodite pripravljeni na težke trenutke in situacije.

Mednje sodijo odtegnitveni simptomi, navzočnost drugih kadilcev, morebitno povečanje telesne teže, stresne situacije in obdobja, ko ste preobremenjeni, doživite pomembno izgubo ipd. Takrat si boste morda zaželeti spet poseči po cigaretih. Vendar pa, namesto da bi znova začeli kaditi, raje poiščite pomoč in podporo.

Največ tistih, ki so začeli opuščati kajenje, začne znova kaditi v prvih treh mesecih po začetku opuščanja kajenja. Če ste spet posegli po cigaretih, naj vam to ne vzame poguma. Marsikateri nekdanji kadilec je večkrat poskušal, preden je dejansko dosegel svoj cilj in dokončno postal nekadilec.

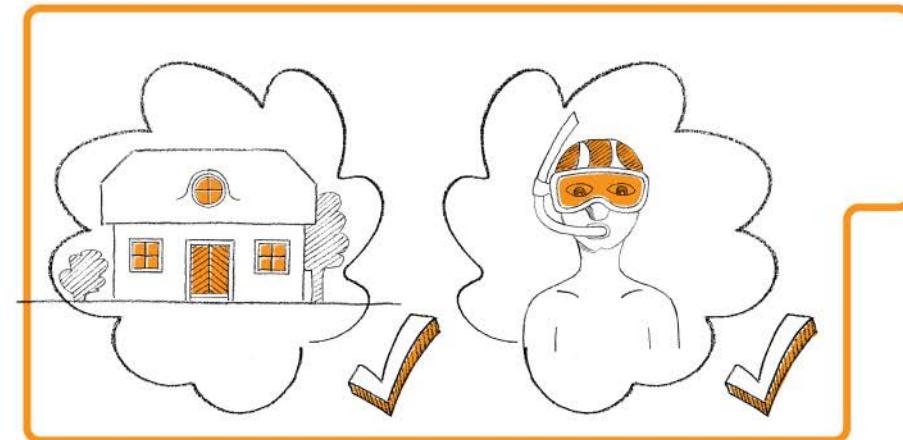
Če ste spet posegli po cigaretih, čeprav ste se trdno namenili, da tega ne boste storili, ne obupajte. Odpustite si ta spodrlsjaj in takoj nadaljujte opuščanje kajenja. Vprašajte se, kaj je bil dejanski razlog za to, da ste znova posegli po cigaretih, in bodite še bolj previdni in pripravljeni na tovrstne situacije. Iz spodrlsija se poskušajte čim več naučiti. Nikakor pa ne razmišljajte o tem, da lahko sem in tja pokadite kako cigaretto ali celo kak zavojček. Ena cigareta se morda zdi neškodljiva, vendar vas lahko hitro znova pripelje do rednega kajenja.

ŽIVLJENJE BREZ CIGARETE

**Bodite ponosni nase, saj vam
je uspelo in ste dosegli
zastavljeni cilj. Čestitamo.**

Vsek dodaten dan, ko ne kadite, predstavlja večjo verjetnost, da v vašem življenju odslej ne bo več prostora za cigarete. Še vedno pa bodite pozorni na sprožilce kajenja in se uprite morebitni želji po cigaretah, ki se lahko občasno vrne. Posebna previdnost je potrebna ob nekaterih dogodkih, ko bi lahko znova posegli po njih (npr. počitnice, poroke, družinske zabave ipd.), predvsem pa ob stresnih situacijah (bolezen, smrt ljubljene osebe, izguba službe, težave z denarjem ipd.). Ob morebitni želji po kajenju se spomnите na najpomembnejše razloge, zaradi katerih ste opustili kajenje. Če ste si jih zapisali, jih znova preberite ter tako obudite. V spomin si prikličite vse prednosti nekajenja, ki ste jih izkusili po tem, ko ste kajenje opustili, med drugim tudi to, koliko denarja ste že prihranili ali lahko porabili v druge namene.

Če ste morda pridobili telesno težo, ne posegajte znova po cigaretah kot po načinu za zmanjševanje telesne teže. Preverite svoje prehranske navade ter obseg telesne dejavnosti. Povečano število kilogramov je najpogosteje posledica tega, da ste začeli jesti več ali neustrezeno hrano ter da ste premalo telesno dejavni. Spremenite prehranske navade in v svoje življenje uvedite tiste telesne dejavnosti, ob katerih uživate. To je lahko na primer vrtnarjenje ali intenzivna telesna dejavnost - izberite tisto, ob kateri uživate in se sprostite. S telesno dejavnostjo začnite počasi in postopno ter jo prilagodite svoji zmogljivosti. S sprostitevijo in prijetnimi občutki ob telesni dejavnosti boste zmanjšali tudi občutke stresa. Ne pozabite tudi na tehnike sproščanja in obvladovanja stresa, ki ste jih uporabljali med opuščanjem kajenja.



Pomembno: Nikoli ne recite:

»Samo en dim.«

**Pomembno je, da nikoli več
ne posežete po cigaretah.**



Preberite tudi:

DEJSTVA O ŠKODLJIVOSTI KAJENJA



IZZIVI OPUŠČANJA KAJENJA



PASIVNO KAJENJE



GIBAJ SE VELIKO IN OPAZIL BOŠ RAZLIKO



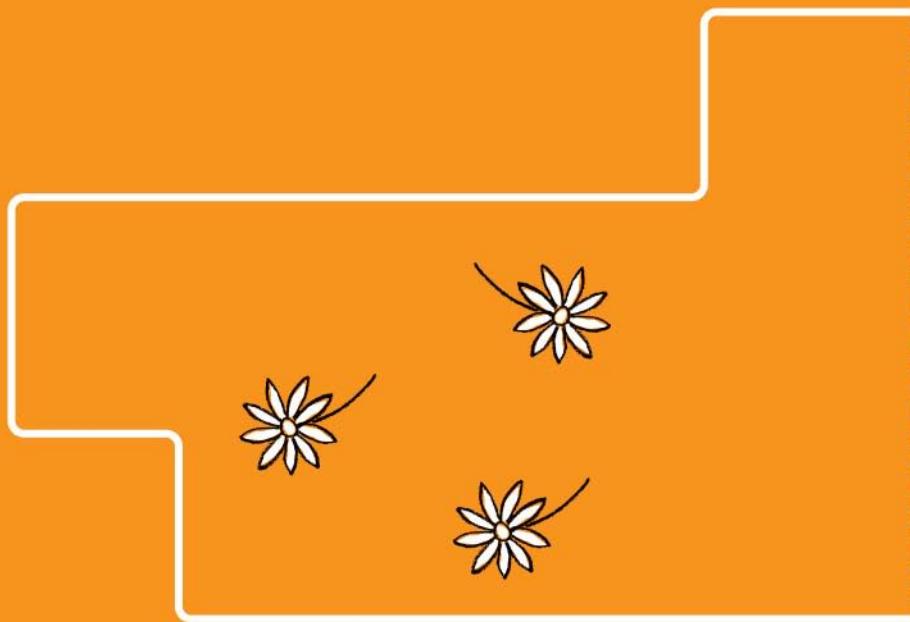
KO TE STRESE STRES



Gradiva lahko dobite na območnih Zavodih za zdravstveno varstvo.
Dodatne informacije lahko poiščete tudi na spletnih straneh
Inštituta za varovanje zdravja www.ivz.si.

Literatura:

1. U. S. Department of Health and Human Services. The Health Consequences of smoking: a report of the Surgeon General. Washington, Government Printing Office, 2004.
2. Britton J et al. Nicotine Addiction in Britain. Royal College of Physicians of London.
3. Benowitz NL. Clinical Pharmacology of Nicotine: Implications for Understanding, Preventing and Treating Tobacco Addiction. Clinical Pharmacology and Therapeutics, April 2008; 83(4):531-541.
4. Polito JR. Nicotine Dependency Recovery. Whyquit.com 2005.
5. Čakš T. Opustite kajenje in zmagajte: Oris pomoči pri odvajanju od kajenja. Ljubljana: CINDI Slovenija, 2004.
6. Ranney L, Melvin C, Lux L, McClain E, Lohr KN. Systematic Review: Smoking Cessation Intervention Strategies for Adults and Adults in Special Populations. Annals of Internal Medicine, December 2006; 145(11):845-56.
7. U. S. Department of Health and Human Services. The Health Benefits of Smoking Cessation: a report of the Surgeon General. Washington, Government Printing Office, 1990.
8. Fiore M. C. et al. Clinical Practice Guideline: Treating Tobacco Use and Dependence: 2008 Update. U. S. Department of Health and Human Services. Public Health Service, June 2008.
9. Henningfield JE, Fant RV, Buchhalter AR, Stitzer ML. Pharmacotherapy for Nicotine Dependence. CA A Cancer Journal for Clinicians 2005;55:281-99.
10. Wang D, Connock M, Barton P, Fry_smith A, Aveyard P, Moore D. "Cut down to quit" with nicotine replacement therapies in smoking cessation: a systematic review of effectiveness and economic analysis. Health Technology Assessment 2008;12(2).
11. U. S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health, Clearing the Air: Quit Smoking Today. NIH Publications No. 03-1647, National Cancer Institute, April 2003.



NE BOM VEČ KADIL, NE BOM VEČ KADILA



IVZ RS

INSTITUT ZA VAROVANJE ZDRAVJA
REPUBLIKE SLOVENIJE