

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Rzucanie palenia w ujęciu evidence-based

Czym jest nikotynowa terapia zastępcza i jak łagodzi objawy odstawienia?

Nikotynowa Terapija Zastępcza (NTZ) jest sprawdzoną metodą walki z uzależnieniem od nikotyny, które jest klasyfikowane jako przewlekła choroba – Zespół Uzależnienia od Tytoniu (ZUT). Mechanizm działania NTZ polega na dostarczaniu organizmowi kontrolowanych dawek nikotyny. Umożliwia to wyeliminowanie szkodliwych substancji zawartych w dymie tytoniowym. Nikotyna wiąże się z receptorami w mózgu, skutecznie łagodząc uciążliwe objawy odstawienne. Terapia efektywnie redukuje nie tylko sam głód nikotynowy, ale także towarzyszące mu dolegliwości:

- drażliwość,
- niepokój,
- kłopoty z koncentracją,
- uczucie napięcia,
- inne uciążliwe objawy odstawienne.

Ostatecznym celem terapii jest stopniowe zmniejszanie dawki nikotyny, prowadzące do całkowitego i trwałego zerwania z nałogiem.

Jakie są rodzaje i jak szybko działają doustne preparaty z nikotyną?

Doustne preparaty Nikotynowej Terapii Zastępczej (NTZ) stanowią kluczowe wsparcie w walce z nałogiem. Działają, dostarczając nikotynę bezpośrednio przez śluzówkę jamy ustnej, co zapewnia błyskawiczne złagodzenie głodu nikotynowego i natychmiastową ulgę. Na rynku dostępny jest szeroki wachlarz tych środków, które pozwalają dopasować metodę do Twoich potrzeb:

- klasyczne gumy do żucia,
- pastylki do ssania,
- dyskretne tabletki podjęzykowe,
- mikrotabletki,
- inhalatory,
- aerozole (spraye).

Przykładem takiego rozwiązania są

<https://www.drmax.pl/nicorette-classic-4-mg-105-gum-do-zucia-100003780>, które pomagają kontrolować głód nikotynowy i stopniowo ograniczać liczbę wypalanych papierosów – zgodnie z zaleceniami lekarza lub farmaceuty. Choć większość środków działa w ciągu kilku minut, najszybszą opcją jest aerozol doustny. Potrafi on zniwelować palącą potrzebę zapalenia papierosa w zaledwie 60 sekund. Pamiętaj, że dawkowanie musi być ustalone indywidualnie, w zależności od stopnia Twojego uzależnienia. Kluczowa uwaga: jedzenie i picie znacząco pogarsza wchłanianie nikotyny, dlatego zawsze stosuj preparaty zgodnie z załączoną instrukcją.

Jaka jest skuteczność doustnych form NTZ według badań naukowych?

Doustne preparaty Nikotynowej Terapii Zastępczej (NTZ) wykazują bardzo wysoką efektywność kliniczną. Ich skuteczność jest konsekwentnie potwierdzana przez medycynę opartą na dowodach (wynik licznych systematycznych przeglądów i metaanaliz). Randomizowane próby kliniczne dowodzą, że stosowanie NTZ znacząco zwiększa prawdopodobieństwo trwałej abstynencji tytoniowej. W porównaniu do prób rzucania palenia bez wsparcia farmakologicznego szansa na pomyślne zakończenie tego procesu wzrasta o imponujące 50% do 60%. Kluczową rolę w powodzeniu terapii odgrywa preferencja pacjenta. Swoboda wyboru formy leku – czy to gumy, pastylki, czy aerozolu –

statystycznie podnosi ogólne szanse na sukces, co jest silnie akcentowane w badaniach naukowych.

Jak terapia łączona zwiększa szansę na rzucenie palenia?

Terapia łączona NTZ (Nikotynowa Terapia Zastępcza) wykorzystuje synergii dwóch preparatów o odmiennym mechanizmie działania, maksymalizując szanse na skuteczne rzucenie palenia.

1. Wsparcie bazowe (Wolne uwalnianie): Podstawę stanowi system wolno uwalniający nikotynę, najczęściej w postaci plastra skórniego. Utrzymuje on stały poziom substancji w organizmie, oferując ciągłą kontrolę nad podstawowymi objawami odstawienia.
2. Szybka interwencja (Doraźne działanie): Drugi element to środek szybkiej interwencji, stosowany doraźnie (np. guma, pastylka, aerozol). Służy do natychmiastowego łagodzenia nagłych i intensywnych ataków głodu nikotynowego.

Skuteczność tej metody jest potwierdzona klinicznie: jest ona znacznie efektywniejsza niż stosowanie pojedynczej formy NTZ. To podwójne wsparcie – stała pomoc bazowa i możliwość szybkiej reakcji – znacząco podnosi prawdopodobieństwo trwałego zerwania z nałogiem.

Co jest skuteczniejsze w rzucaniu palenia: NTZ, wareniklina czy bupropion?

Podkreśla się, że wareniklina jest obecnie najefektywniejszą opcją farmakologiczną stosowaną w monoterapii. Badania potwierdzają jej wyższą skuteczność niż pojedyncze formy Nikotynowej Terapii Zastępczej (NTZ). Choć wareniklina jest efektywniejsza niż bupropion w kontekście utrzymania długotrwałej abstynencji, równie imponujące rezultaty zapewnia terapia skojarzona NTZ. Na przykład, połączenie plastra z preparatem doustnym osiąga skuteczność porównywalną do tej oferowanej przez wareniklinę. Bupropion pozostaje cenną alternatywą, zwłaszcza dla pacjentów chcących zminimalizować ryzyko przyrostu masy ciała po rzuceniu palenia. Ostateczny wybór optymalnej farmakoterapii musi zawsze uwzględniać indywidualne preferencje pacjenta oraz jego ogólny stan zdrowia, dlatego niezbędna jest dokładna konsultacja medyczna.

Dlaczego połączenie farmakoterapii ze wsparciem behawioralnym jest najskuteczniejsze?

Skuteczna walka z nałogiem tytoniowym wymaga złożonej strategii, która uderza jednocześnie w fizyczne i psychiczne aspekty uzależnienia. Łącząc farmakoterapię ze wsparciem behawioralnym, można zwiększyć szanse na trwałe rzucenie palenia nawet o imponujące 70-100%. Preparaty farmakologiczne (jak NTZ, wareniklina czy bupropion) łagodzą uciążliwe objawy fizyczne odstawienia. Kluczowe jest jednak wsparcie psychologiczne, realizowane przez Terapię Poznawczo-Behawioralną (CBT). Uczy ona pacjenta rozpoznawania wyzwalaczy i budowania zdrowych mechanizmów radzenia sobie z głodem psychicznym. W codziennej praktyce klinicznej personel medyczny stosuje Minimalną Interwencję Antynikotynową, opartą na prostym schemacie „5P”, który stanowi podstawę działań wspierających:

- pytaj o używanie tytoniu,
- poradź, by rzucić palenie,
- poznaj gotowość do rzucenia,
- pomóż w procesie rzucania,
- planuj działania kontrolne i wspierające.

Jak dobrać odpowiednią metodę farmakologiczną do rzucania palenia?

Leczenie uzależnienia od tytoniu jest procesem ściśle indywidualnym. Zawsze rozpoczynamy od weryfikacji gotowości pacjenta do zerwania z nałogiem. Kluczowym narzędziem diagnostycznym jest Kwestionariusz Fagerströma (FTND), który precyzyjnie mierzy stopień fizycznego uzależnienia. Wynik FTND decyduje o doborze i dawkowaniu farmakoterapii, która jest rekomendowana osobom palącym intensywnie - zużywającym przynajmniej 10 papierosów dziennie. Stosowane środki farmakologiczne to m.in.: Nikotynowa Terapija Zastępcza (NTZ), wareniklina lub bupropion. Gdy pełna abstynencja jest niemożliwa do osiągnięcia, rozważana jest strategia Redukcji Szkód. Polega ona na stosowaniu alternatyw (np. e-papierosów) w celu minimalizacji ekspozycji na toksyny dymu tytoniowego. Należy jednak pamiętać, że długotrwałe użycie tych zamienników niesie za sobą potencjalne ryzyko zdrowotne.

FQA

1. Czy uzależnienie od nikotyny jest klasyfikowane jako choroba?

Tak, uzależnienie od nikotyny jest oficjalnie klasyfikowane jako przewlekła i nawracająca choroba w Międzynarodowej Statystycznej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych pod kodem ICD-10 F17.2.

1. Czy istnieją sytuacje, w których nie należy stosować Nikotynowej Terapii Zastępczej?

Tak, Nikotynowej Terapii Zastępczej (NTZ) nie należy stosować w okresie ciąży oraz podczas karmienia piersią.

1. Jakie inne leki bez nikotyny są stosowane w leczeniu uzależnienia od tytoniu?

Poza warenikliną i bupropionem stosuje się także Cytyzynę - naturalny alkaloid roślinny, który jest porównywalnie skuteczny do NTZ i bardziej koszt-efektywny. Nortryptylina, trójcykliczny lek przeciwdepresyjny, stanowi terapię drugiej fazy.

1. Jakie narzędzia i metody pomagają w weryfikacji abstynencji oraz dodatkowo wspierają rzucanie palenia?

W weryfikacji abstynencji od tytoniu wykorzystuje się pomiar tlenku węgla (CO) w wydychanym powietrzu za pomocą smokerlyzera. Dodatkowym wsparciem jest Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym (TPPP) oferująca poradnictwo, a także aktywność fizyczna i techniki mindfulness, które pomagają w radzeniu sobie z głodem nikotynowym i kontrolą masy ciała.

<https://laboratoria.net/aktualnosci/32692.html>



15-06-2026

Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł

Fundacja na rzecz Nauki Polskiej (FNP) ogłosiła listę .



15-06-2026

Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki

Do 21 sierpnia trwa nabór na studia podyplomowe "Komunikacja naukowa i popularyzacja nauki".



15-06-2026

Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki

W polskim finale konkursu FameLab.



15-06-2026

Aż połowę studentów cechuje negatywna

emocjonalność

Oraz wycofanie z relacji społecznych.



15-06-2026

Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku

Może skracać sen lub utrudniać zasypianie.



15-06-2026

Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków

Wskazał w rozmowie z PAP psycholog dr Michał Kosakowski z UAM.



15-06-2026

Nieufność wobec szczepień ma źródła psychologiczne

Szczepienia są jednym z najskuteczniejszych narzędzi ochrony zdrowia publicznego.



15-06-2026

[Prof. Agnieszka Chacińska z Nagrodą Polskiej Akademii Nauk](#)

Biolożka molekularna i dyrektorka Międzynarodowego Instytutu PAN

Informacje dnia: [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#)

Partnerzy