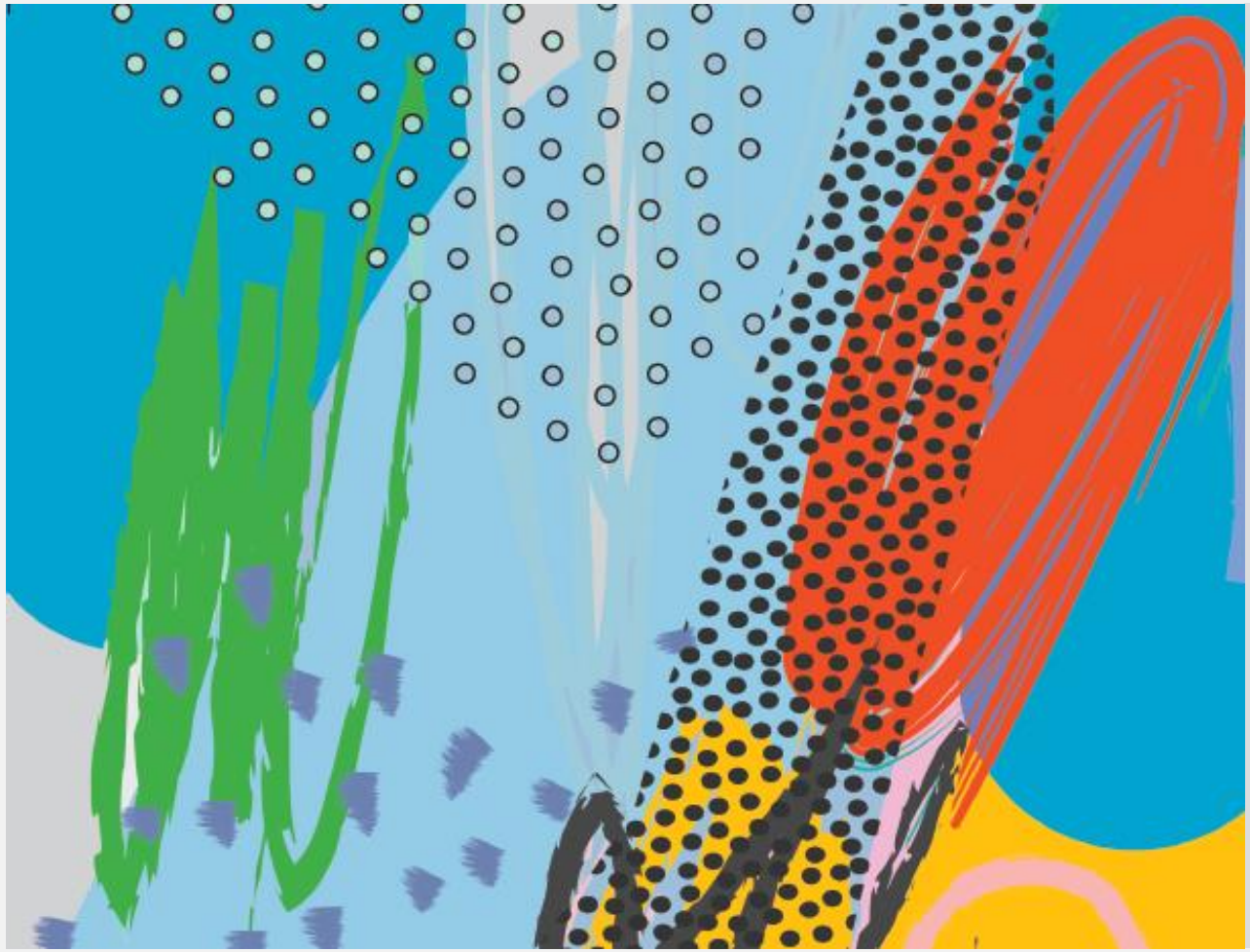


ΚΕΦΑΛΑΙΟ

05

ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΔΙΑΚΟΠΗΣ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

Συγγραφέας

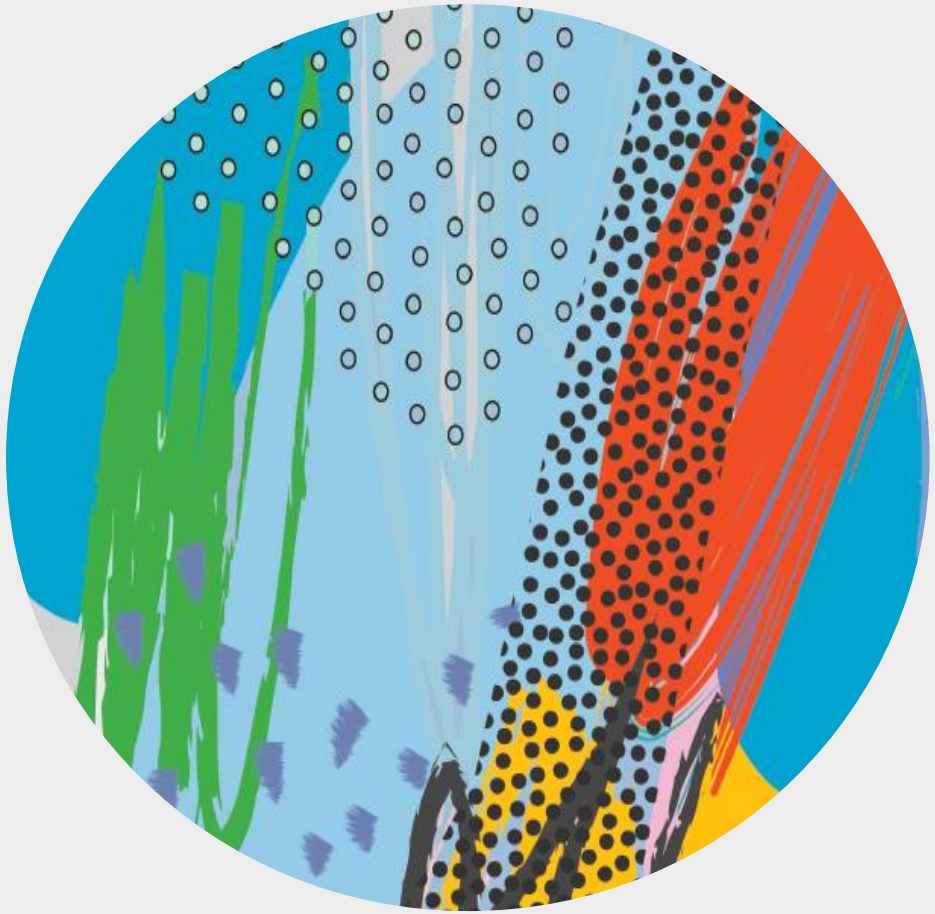
Αθανασία Πατάκα

Επίκουρη Καθηγήτρια Πνευμονολογίας - ΑΠΘ, Κλινική Αναπνευστικής Ανεπάρκειας - ΓΠΝ «Γ. Παπανικολάου» Θεσσαλονίκης

SMOKE FREE GREECE

Institute of Public Health

George D. Behrakis RESEARCH LAB HELLENIC CANCER SOCIETY



Σύνοψη

- Οφέλη από τη Διακοπή Καπνίσματος
- Είναι εύκολο να διακόψει ένας καπνιστής το κάπνισμα;
- Στερητικά Συμπτώματα
- Συνέντευξη Κινητοποίησης
- Διακοπή Καπνίσματος – Μέθοδοι Προσέγγισης
- Διακοπή Καπνίσματος σε Ομάδες Υψηλού Κινδύνου TOB.g

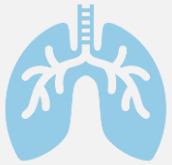
Οφέλη από τη Διακοπή Καπνίσματος

20 ΛΕΠΤΑ
βελτίωση καρδιακή συχνότητας & αρτηριακής πίεσης

8 ΩΡΕΣ
μείωση επιπέδων νικοτίνης & μονοξειδίου άνθρακα (CO)

24 ΩΡΕΣ
αποβάλλεται το CO, βελτίωση της οξυγόνωσης του οργανισμού

48 ΩΡΕΣ
απομάκρυνση νικοτίνης, βελτίωση γεύσης & όσφρησης



72 ΩΡΕΣ
χαλαρώνουν οι βρόγχοι & αυξάνεται ο αναπνεόμενος όγκος αέρα στους πνεύμονες

2 - 12 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ
βελτίωση κυκλοφορίας του αίματος, ορατή βελτίωση επιδόσεων σε βάδισμα/άσκηση

3 - 9 ΜΗΝΕΣ
υποχωρούν τα αναπνευστικά συμπτώματα (βήχας, δύσπνοια, απόχρεμψη)

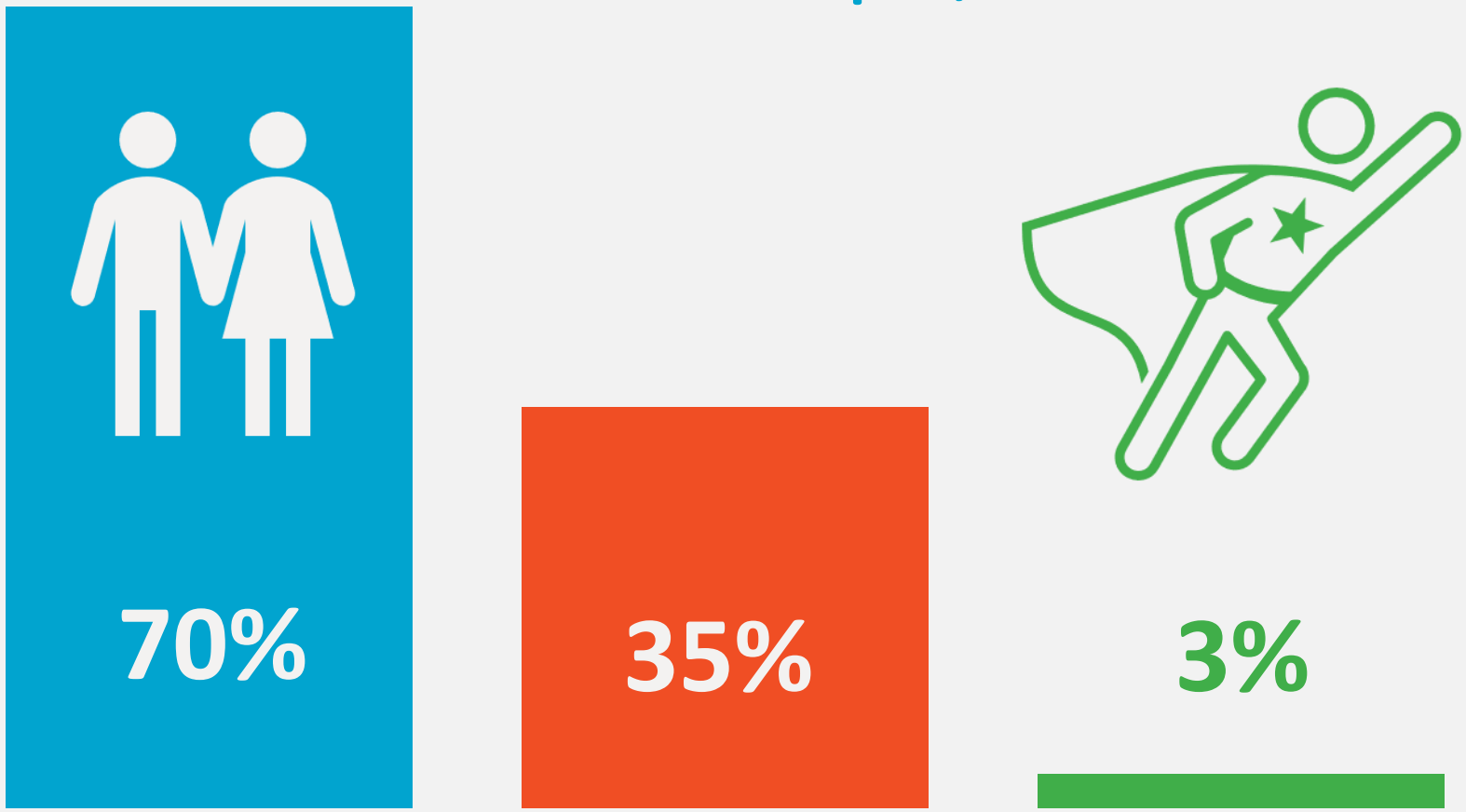
5 ΧΡΟΝΙΑ
ο κίνδυνος καρδιακής προσβολής μειώνεται στο μισό

10 ΧΡΟΝΙΑ
ο κίνδυνος μειώνεται στα επίπεδα του μη καπνιστή

15 - 20 ΧΡΟΝΙΑ
ο κίνδυνος για καρκίνο του πνεύμονα είναι ελάχιστα μεγαλύτερος από ότι στους μη καπνιστές

SMOKE FREE GREECE
Institute of Public Health
George D. Behrakis RESEARCH LAB HELLENIC CANCER SOCIETY

Είναι εύκολο να διακόψει ένας καπνιστής το κάπνισμα;



Έχουν σκεφτεί να διακόψουν το κάπνισμα

Έχουν Κάνει προσπάθεια διακοπής

Επιτυγχάνει τη διακοπή για 1 έτος

Jarvis, 2004

SMOKE FREE GREECE
Institute of Public Health
George D. Behrakis RESEARCH LAB HELLENIC CANCER SOCIETY

Στερητικά Συμπτώματα

2-12 ώρες Έναρξη

1η εβδομάδα Κορύφωση

8-12 εβδομάδες Διάρκεια

- **Ευερεθιστότητα, Νευρικότητα, Ανησυχία**
- **Δυσφορία (ή κατάθλιψη)**
- **Δυσκολία συγκέντρωσης**
- **Έντονη επιθυμία για κάπνισμα**
- **Διαταραχές ύπνου**
- **Αυξημένη όρεξη, Αύξηση σωματικού βάρους στους 3 πρώτους μήνες**
- **Δυσκοιλιότητα ή διάρροια**
- **Βραδυκαρδία ή ταχυκαρδία**

SMOKE FREE GREECE
Institute of Public Health
George D. Behrakis RESEARCH LAB HELLENIC CANCER SOCIETY

Συνέντευξη Κινητοποίησης Ι.

Καταγραφή καπνιστικής συμπεριφοράς

- Ταξινόμηση καπνιστών σε σχέση με την προθυμία διακοπής:
  - ✓ επιθυμούν τη διακοπή
  - ✓ σε διαδικασία σκέψης και προετοιμασίας για τη διακοπή
  - ✓ δεν επιθυμούν να διακόψουν
  - ✓ πρώην καπνιστές που διέκοψαν πρόσφατα

Βαθμονόμηση εξάρτησης

- Κλίμακα Fagerström (Fagerström Test for Nicotine Dependence - FTND)
- Εκτίμηση σοβαρότητας στερητικών συμπτωμάτων
- Εκτίμηση δυσκολίας διακοπής
- Αναγκαιότητα φαρμακευτικής θεραπείας

Συνέντευξη Κινητοποίησης ΙΙ.

Κανόνας 5A

Ενίσχυση του καπνιστή που επιθυμεί τη διακοπή

Κανόνας 5R

Κινητοποίηση όσων δεν επιθυμούν να διακόψουν

Διακοπή Καπνίσματος – Μέθοδοι Προσέγγισης

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ

Άμεση επαφή στο ιατρείο, τηλεφωνικά, διαδικτυακά,

Μέσω ομαδικής θεραπείας
Παρεμβάσεις αυτοβοήθειας
Σύντομες συμβουλές
Συμβουλευτική υποστήριξη

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Υποκατάστατα νικοτίνης
Βουπροπιόνη
Βαρενικλίνη

ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ

Συμβουλευτικής
και
Φαρμακευτικής Αγωγής

Διακοπή Καπνίσματος σε Ομάδες Υψηλού Κινδύνου TOB.g I.

Ευρωπαϊκό πρόγραμμα TOB.g

(Tobacco Cessation Guidelines for High Risk Populations)

Φορέας υλοποίησης στην Ελλάδα

Κέντρο Ελέγχου Πρόληψης Νοσημάτων (ΚΕΕΛΠΝΟ)

Διάρκεια

2014 - 2017

- Σχεδιάσθηκαν σεμινάρια για επιστήμονες υγείας
- Πιλοτικές παρεμβάσεις σε ομάδες υψηλού κίνδυνου
  - ✓ Έφηβοι
  - ✓ Γυναίκες σε κύηση
  - ✓ Ασθενείς με διαβήτη τύπου ΙΙ
  - ✓ Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια
  - ✓ Καρδιοαγγειακά νοσήματα

SMOKE FREE GREECE

Institute of Public Health

George D. Behrakis RESEARCH LAB HELLENIC CANCER SOCIETY

Διακοπή Καπνίσματος σε Ομάδες Υψηλού Κινδύνου TOB.g II.

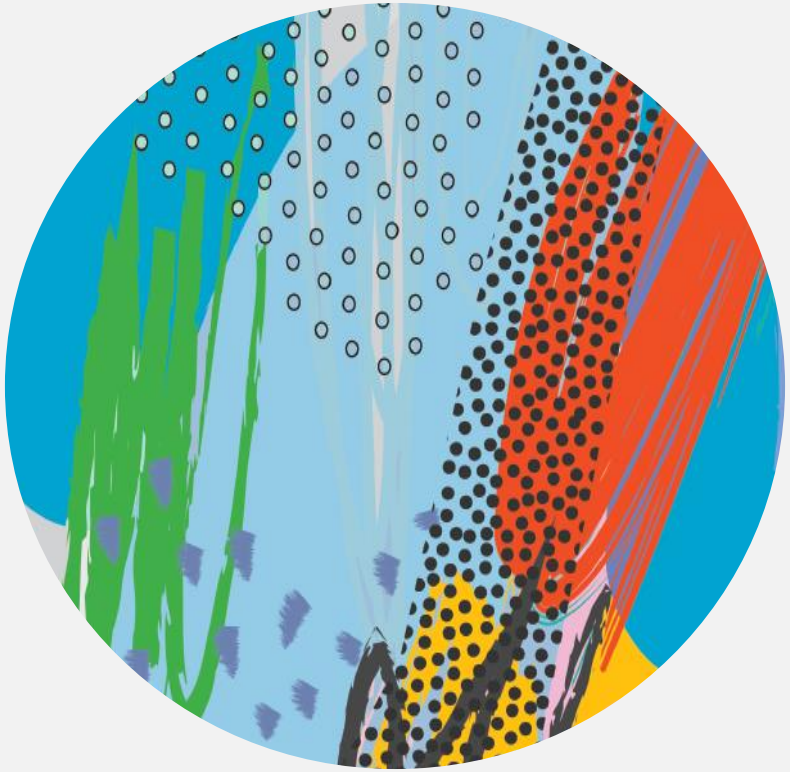
Αξιολόγηση προγράμματος στον 1ο και 6ο μήνα εφαρμογής

- σημαντική βελτίωση της ικανότητας των επιστημόνων που συμμετείχαν, ως προς τη διακοπή καπνίσματος σε ασθενείς
- αύξηση της επιτυχίας διακοπής του καπνίσματος στις ομάδες υψηλού κινδύνου

Προϊόντα

- βιβλίο με τις κατευθυντήριες οδηγίες, διαθέσιμο στη διεύθυνση tob-g.eu
- επιμορφωτική διαδικτυακή πλατφόρμα (E-Learning): ελεύθερη πρόσβαση μέσω της ηλεκτρονικής διεύθυνσης http://elearning.tob-g.eu/moodle/course/index.php.

SMOKE FREE GREECE
Institute of Public Health
George D. Behrakis RESEARCH LAB HELLENIC CANCER SOCIETY



SMOKE FREE GREECE

Institute of Public Health

George D. Behrakis RESEARCH LAB HELLENIC CANCER SOCIETY