

Τα βήματα προς τη διακοπή του καπνίσματος

Νεκτάριος Βραχίμης

Λειτουργός

Αρχής Αντιμετώπισης Εξαρτήσεων Κύπρου

Οι συνέπειες του καπνίσματος είναι, σε γενικές γραμμές, γνωστές σε μεγάλο τμήμα του πληθυσμού. Αρκετοί καπνιστές προσπαθώντας να μετριάσουν τις επιβλαβείς συνέπειες του καπνίσματος, προσπαθούν σε κάποια χρονική στιγμή να διακόψουν το κάπνισμα. Δυστυχώς η προσπάθεια διακοπής του καπνίσματος βασισμένη στην πρωτοβουλία του ατόμου, χωρίς κάποια υποβοήθηση, έχει μικρά ποσοστά επιτυχίας που κυμαίνονται μεταξύ 3-5%.

Είναι σημαντικό να έχουμε υπόψη ότι η εξάρτηση από την νικοτίνη είναι μία ασθένεια, που θα πρέπει να διαγιγνώσκεται και να αντιμετωπίζεται με τον ίδιο τρόπο όπως και οι άλλες μακροχρόνιες παθήσεις. Η εξάρτηση από την νικοτίνη συνδέεται με τη μακροχρόνια και καθημερινή χρήση προϊόντων καπνού και είναι ο κυριότερος λόγος που οι περισσότεροι καπνιστές δυσκολεύονται να διακόψουν το κάπνισμα από μόνοι τους. Συνεπώς, η εξάρτηση από την νικοτίνη είναι μία ιατρική κατάσταση! Δεν αποτελεί συνήθεια, κακή συμπεριφορά, ευχαρίστηση ή επιλογή τρόπου ζωής. .

Για τη διακοπή του καπνίσματος υπάρχουν αρκετές διαθέσιμες προσεγγίσεις, πέραν από την ατομική προσπάθεια, όπως είναι λ.χ. η διαδραστική τηλεφωνική συμβουλευτική, η συμβουλευτική μέσω διαδικτύου ή με τη χρήση μέσων κοινωνικής δικτύωσης, η υπνοθεραπεία, ο βελονισμός, η κινητοποιητική συνέντευξη, η βραχεία παρέμβαση, η ατομική ή ομαδική συμβουλευτική η οποία μπορεί να είναι ήπια ή εντατική και η φαρμακοθεραπεία. Με βάση τη βιβλιογραφία η βραχεία συμβουλευτική αυξάνει τις πιθανότητες επιτυχίας σε σχεδόν διπλάσιο ποσοστό από την ατομική προσπάθεια, ενώ ο συνδυασμός της συμβουλευτικής υποστηρικτικής θεραπείας με την φαρμακοθεραπεία αυξάνει το ποσοστό επιτυχίας μεταξύ 25%-35%. Στα κυπριακά δεδομένα υπάρχει η επιλογή των Προγραμμάτων Διακοπής Καπνίσματος, του Υπουργείου Υγείας, που ομολογουμένως καταβάλλουν αξιόπαινη προσπάθεια. Εντούτοις, δεν μπορεί να μην υπάρχει η επιλογή της χορήγησης φαρμακευτικών σκευασμάτων μέσω του Γενικού Συστήματος Υγείας και η θεραπεία να παρέχεται με περιορισμένες επιλογές για το θεραπευτικό προσωπικό και τον ασθενή.

Ένα βασικό στοιχείο που θα πρέπει να προϋπάρχει της έναρξης θεραπείας, είναι η καταγραφή της καπνιστικής συνήθειας του ατόμου από τον προσωπικό ιατρό, καθώς μπορεί να είναι πολύ βοηθητική. Χρειάζεται επιπλέον ένας πρωταρχικός διαγνωστικός έλεγχος που θα μπορεί να καταδείξει την κατάσταση του αναπνευστικού συστήματος και τυχόν βλάβες που έχουν προκληθεί. Στη συνέχεια, θα πρέπει να καθοριστεί η ημερομηνία διακοπής του καπνίσματος και με βάση το πλάνο που θα καταρτιστεί να προχωρήσει η θεραπεία, χρησιμοποιώντας όσες από τις θεραπευτικές επιλογές είναι διαθέσιμες. Αξίζει να σημειωθεί ότι η επιστημονική βιβλιογραφία αναγνωρίζει ότι υπάρχουν ειδικές ομάδες πληθυσμού, όπως είναι οι έφηβοι, οι έγκυοι, τα άτομα με Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια, τα άτομα με διαβήτη και τα άτομα με καρδιαγγειακά νοσήματα, οι οποίες χρήζουν συγκεκριμένης και στοχευμένης προσέγγισης.

Με βάση τα πιο πάνω γίνεται εύκολα αντιληπτό ότι για να είναι αποτελεσματική μια προσπάθεια διακοπής του καπνίσματος θα πρέπει να σταθμιστεί με βάση τις ανάγκες αλλά

και την προθυμία του ίδιου του ατόμου. Επιπλέον, η προετοιμασία, τα κίνητρα ενός καπνιστή, το ποσοστό της εξάρτησης, η ηλικία, η συνοσηρότητα και οι προσωπικοί παράγοντες επηρεάζουν τις πιθανότητες επιτυχίας. Μια ολοκληρωμένη θεραπευτική προσέγγιση θα πρέπει επίσης να λαμβάνει υπόψη και να αντιμετωπίζει πιθανές παρενέργειες από τη διακοπή καπνίσματος, όπως είναι η ευερεθιστότητα και η λήψη βάρους καθώς και να παρέχει υποστήριξη, αξιολόγηση και τη δυνατότητα συνέχισης της φαρμακοθεραπείας ακόμη και μετά την ολοκλήρωση της θεραπείας.

Εν κατακλείδι, μια επιτυχημένη προσπάθεια διακοπής του καπνίσματος διακρίνεται από πολλούς παράγοντες, οι οποίοι πρέπει να λαμβάνονται υπόψη. Επίσης, η επιτυχημένη θεραπεία θα πρέπει να περιλαμβάνει τη συμμετοχή ειδικών στη διακοπή καπνίσματος και να έχει τη δυνατότητα αναπροσαρμογής σε περίπτωση της οποιασδήποτε αλλαγής στο πλάνο διακοπής. Χρειάζεται δηλαδή να έχει ένα δυναμικό χαρακτήρα προσαρμογής, που να υποβοηθά τη δυναμική του ατόμου. Αυτή η προσπάθεια όμως δεν θα πρέπει να αφεθεί μόνο στην καλή θέληση των λειτουργών και την επιθυμία του εκάστοτε ενδιαφερόμενου. Χρειάζεται και την ουσιαστική στήριξη της Πολιτείας, η οποία θα παρέχει τα μέσα και την τεχνογνωσία που θα καθιστούν μια θεραπεία περισσότερο αποτελεσματική. Είναι καιρός η διακοπή του καπνίσματος να αντιμετωπιστεί σαν ζήτημα δημόσιας υγείας, όπου η επιτυχής αντιμετώπισή του θα επιφέρει περισσότερα πλεονεκτήματα στο χώρο της υγείας.

Βιβλιογραφία:

European Network for Smoking and Tobacco Prevention (2018). Κατευθυντήριες οδηγίες για τη θεραπεία εξάρτησης από τη νικοτίνη. Brussels. Belgium.

Fiore, M. C., Bailey, W. C., Cohen, S. J., Dorfman, S. F., Goldstein, M. G., Gritz, E. R., Heyman, R.B., Jaen, C.R., Kottke, T.E., Lando, H.A. and Mecklenburg, R.E., (2008).. Treating Tobacco use and dependence. Clinical practice guideline update Rockville, MD, US Department of Health and Human Services.