

PRESTANAK PUŠENJA

Prestanak pušenja

- Pušenje je veliki javno zdravstveni problem
- Prevalenca pušenja kod adolescenata u porastu
- Pušenje je uzrok razvoja karcinoma ,bolesti srca, moždanog udara,komplikacija u trudnoći, kronične opstruktivne bolesti...

Smrtni slučajevi vezani za pušenje

- 30% - Srčana oboljenja
- 80% - Karcinomi
- 80% - Kronična plućna bolest

Štetne posljedice pušenja su reverzibilne za mnoga stanja

- Rizik od infarkta i moždanog udara opada u roku od 24 sata
- Disanje je olakšano u roku od 3 dana
- Kašalj je smanjen u roku od 2 tjedna
- Rizik od kardiovaskularnih bolesti se smanjuje za 24% u roku jedne godine
- Rizik od moždanog udara normalizira se u roku od 5 godina
- Rizik od smrti jednak je onom kod nepušača nakon 15 godina

Samo mali broj pušača dobije savjete o
odvikavanju od pušenja od
zdravstvenih djelatnika sa kojima
dođu u kontakt

Prilike za pružanje pomoći pacijentima

- Tijekom periodičnih zdravstvenih pregleda
- Kod zdravstvenih problema vezanih za pušenje
- Radi kontracepcije /prekid kontracepcije
- Kod posjeta liječniku prije i za vrijeme trudnoće,te poslije porođaja
- Sa roditeljima čija djeca imaju opetovane respiratorne probleme
- Kod simptoma bolesti srca
- Nakon svakog po život opasnog događaja

Prepreke sa kojima se zd. radnici susreću u pružanju pomoći pacijentima u odvikavanju od pušenja u

- Vremenska ograničenja
- Niska razina očekivane uspješnosti
- Nedostatak znanja što treba učiniti
- Pitanja naknada
- Frustriranost pušačima

Prednost pušenja

- Smanjuje napetost
 - Povećava koncentraciju
 - Kontrolira apetit
 - Osoba se osjeća dobro
- Sve u samo **7-10** sekundi!

Pušači kao ovisnici o nikotinu

- Koriste više puta dnevno
- Održavaju razinu nikotina u mozgu
- Traže učinak uživanja koji pruža droga
- Koriste za olakšavanje teškoća pri procesu
- odvikavanja

Pušači kao ovisnici o nikotinu

- Proširuju nastojanja kako bi osigurali stalnu dostupnost cigareta
- Povratak na uživanje cigareta kao i kod alkoholičara
- Imaju velikih poteškoća u odustajanju čak i kad su motivirani za to

Stadij promjene

- Prekontemplacija (54%)
- Kontemplacija (35%)
- Priprema (15%)
- Akcija
- Održavanje

Za pacijente koji su voljni prekinuti

- Pitati
- Savjetovati
- Procijeniti
- Pomoći
- Ugovoriti

Pitati

- Upitati sve pacijente da li puše?
- Dokumentirati status upotrebe duhana u zdravstveni karton:

Trenutno/Prethodno/Nikad

Savjet

- Jasan
- Čvrst
- Prisan

Procijeniti

- Procijeniti pacijentovu volju za prestankom pušenja (trenutni prekid, nakon 6mjeseci, pripadnost posebnoj populaciji)

Pomoći

- Odrediti datum prestanka
- Obavijestiti obitelj
- Predvidjeti iskušenja i probleme
- Odstraniti duhanske proizvode iz okruženja
- Apstinencija - „**Niti jedan dim nakon datuma prestanka,**”

Pomoći

- Alkohol
- Drugi pušači u domaćinstvu
- Obezbjediti dodatnu socijalnu podršku u toku prestanka
- Preporučiti upotrebu odobrenih lijekova osim u specijalnim okolnostima

Ugovaranje - praćenje

- Vremensko podešavanje
- Biti u stalnom kontaktu sa pacijentom

Za pacijente koji nisu voljni prestati pušiti-„5R,,

- Važnost
- Rizici
- Koristi
- Prepreke
- Ponavljanje

Važnost

- Ohrabriti pacijenta i ukazati na važnost prestanka pušenja
- Motivacijska informacija ima najveći utjecaj ako je važna za pacijentov status oboljenja ili rizika

Rizici

- **Akutni rizici** - kratkoća daha, pogoršanje astme, štetnost za trudnicu i plod, impotencija, neplodnost...
- **Dugotrajni rizici** - srčani napad, moždani udar, plućni i drugi karcinomi, kronična oboljenja pluća, dugotrajna onesposobljenost i potreba za dodatnom njegom
- **Rizici okoline** - rizik od karcinoma pluća i srčanog oboljenja kod supružnika, veća stopa pušača kod djece, SIDS, mala porođajna težina kod novorođenčadi, astma oboljenja srednjeg uha i respiratorne infekcije kod djece pušača

Koristi od prestanka pušenja

- Poboljšano zdravlje
- Hrana ima bolji okus
- Poboljšano čulo mirisa
- Ušteda novca
- Imati bolje mišljenje o sebi
- Kuća ,odjeća ,automobil,dah će bolje mirisati
- Daje dobar primjer djeci

Koristi od prestanka pušenja

- Ima zdravije bebe i djecu
- Ne brine o izlaganju drugih dimu
- Bolje se fizički osjeća
- Bolje izvodi fizičke aktivnosti
- Smanjeno starenje /boranje kože

Prepreke

- Simptomi krize
- Strah od neuspjeha
- Dobivanje na težini
- Nedostatak podrške
- Depresija
- Uživanje u dimu

Simptomi apstinencijske krize

- Žudnja ili glad za cigaretom
- Razdražljivost
- Teškoće u koncentraciji i umor
- Povećan apetit
- Usporena srčana akcija
- Glavobolja i vrtoglavica
- Depresija i anksioznost
- Nesanica ili pospanost
- Diarea ili opstipacija
- Mučnina i retencija vode
- Osjećaj nadutosti

Ponavljjanje

- Biti uporan u savjetovanju pacijenata o prestanku pušenja kod svakog pacijenata kad posjeti ambulantu
- Korisnicima duhana koji su imali neuspjeh u prijašnjim pokušajima prestanka, nastojimo ohrabriti i reći da većina ljudi ima više pokušaja prije nego što prestane konačno pušiti

Pacijenti koji su nedavno prestali pušiti-Prevenција povratka/Relapsa/Ponovnog pušenja

Opće intervencije za sve prijašnje pušače
Intervencije orjentirane ka problemu

Opće intervencije za sve bivše pušače

- Koristi od prekida pušenja za zdravlje pacijenta
- Uspjeh koji je pacijent imao u tijeku prekida pušenja (trajanje apstinencije, smanjenje krize)
- Problemi koji su prisutni i oni koji su prijetnja održanju apstinencije (depresija, dobitak na težini, alkohol, drugi korisnici u domaćinstvu)

Intervencije orijentirane ka problemu

- Nedostatak podrške za prekid
- Negativno raspoloženje depresija
- Snažni produženi simptomi krize
- Dobitak na težini
- Slabljenje motivacije/osjećanje lišenosti

Lijekovi koji pomažu u prestanku pušenja

- Bupropion(Zyban)-smanjuje nagon za pušenje i smanjuje simptome nikotinske krize
- Preporučan postepeno opuštajući oblik- 150mg dnevno tijekom jednog tjedna a zatim 150mg(2 puta dnevno)7-12 tjedana
- Kontraindikacije-Poremećaji napada/konvulzije

Nikotinska žvakaća guma

- Smanjuje simptome nikotinske krize
- Najveća koncentracija nikotina koristeći n. ž.gume postiže se nakon 20-30 min
- Doziranje-2mg ili 4mg kom svaki 1-2 sata za 6 tjedana a zatim svaka 2-4 sata 3 tjedna, a nakon toga 4-8 sati tijekom 3 tjedna. Doza od 4mg je efikasnija kod teških pušača
- Komplikacije-Aktivno oboljenje temporomandibularnog zgloba, angina, nedavno preboljeli infarkt miokarda, nekontrolirana hipertenzija, nastavljeno korištenje duhana

Nikotinski inhalator

- Smanjuje simptome nikotinske krize
- Doziranje-4mg punjenje, koristiti 6-16 punjenja dnevno, a zatim polagano smanjivati
- Kontraindikacije -angina, IM, nekontrolirana hipertenzija, nastavljena uporaba duhana

Nikotinski sprej za nos

- Smanjuje simptome nikotinske krize
- Doziranje-0,5mg spreja, svaka doza=2 spreja koristiti 1-2 doze po satu, max 40 doza/dnevno
- Kontraindikacije-angina, IM, nekontrolirana hipertenzija, nastavljena uporaba duhana

Nikotinski flasteri

- Korištenjem nikotinskih flastera najveća koncentracija nikotina se postiže nakon 2-6sati
- Smanjuje simptome nikotinske krize
- Djelovanje-flaster od 21mg/sat tijekom 2 tjedna a zatim flaster od 14mg/sat 2 tjedna ,a zatim flaster od 7mg/sat tijekom 2 tjedna
- Kontraindikacije-nekontrolirana hipertenzija, IM, angina i nastavljena uporaba duhana

Svaki član TOM-e bi trebao

- Svojim nepušenjem biti uzor pacijentima i stvoriti nepušačko ozračje
- Pitati pacijenta za pušačku naviku
- Dati informacije o zdravstvenim rizicima pušenja i smanjenju rizika pušenja
- Ohrabriti pacijenta da apstiniraju izravnim savjetima i sugestijama
- Uputit pušače koji nisu u stanju prekinuti s pušenjem na programe odvikavanja od pušenja

- Propisati odgovarajuća pomoćna sredstva u odvikavanju od pušenja pušačima kojima je to potrebno
- Upoznati pušače koji su prestali pušiti sa visoko rizičnim situacijama u kojima najčešće dolazi do recidiva
- Ponuditi pušačima pisane upute poput priručnika „I Vi možete prestati pušiti,,

**Kada je u pitanju problem pušenja,
prioritet treba dati prevenciji**