

ΙΑΤΡΕΙΑ ΔΙΑΚΟΠΗΣ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

Ελένη Κουτίνου

Νοσηλεύτρια, Msc, Προϊσταμένη Χειρουργείου, Νοσοκομείο Σισμανόγλειο, Αθήνα

Το κάπνισμα σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ) είναι υπεύθυνο για τον θάνατο εκατομμυρίων ανθρώπων σε όλο τον κόσμο, ετησίως. Αποτελεί μια χρόνια υποτροπιάζουσα κατάσταση και πολλές φορές η θεραπεία της είναι δύσκολη. Εκτιμάται ότι, παγκόσμια υπάρχουν 1,1 δισεκατομμύρια άτομα που χρησιμοποιούν προϊόντα καπνού και οι περισσότεροι απ' αυτούς επιθυμούν να διακόψουν το κάπνισμα^{1,2}

Παρότι τα περισσότερα κράτη λαμβάνουν μέτρα περιορισμού του καπνίσματος εκατομμύρια άνθρωποι ταλαιπωρούνται από τις επιπτώσεις του καπνίσματος περιορίζοντας όχι μόνο το προσδόκιμο επιβίωσης αλλά και την ποιότητα της ζωής τους. Η διακοπή του καπνίσματος και οι στρατηγικές πρόληψης παρέχουν τεράστια δυνατότητα για τη βελτίωση της δημόσιας υγείας.¹⁻³

Τα τελευταία χρόνια στα πλαίσια της ενημέρωσης για τους κινδύνους από το κάπνισμα καθώς και την κινητοποίηση των καπνιστών για τη διακοπή του καπνίσματος λειτουργούν πάνω από 40 Οργανωμένα Ιατρεία Διακοπής Καπνίσματος σε νοσοκομεία της χώρας. Η λειτουργία των Ιατρείων Διακοπής Καπνίσματος έχει στόχο να βοηθήσει τον καπνιστή που επιθυμεί να διακόψει το κάπνισμα και να μειώσει το

σύνδρομο στέρησης εφόσον υπάρχει. Παρότι, η επιθυμία και η σκέψη όλων σχεδόν των καπνιστών είναι να διακόψουν κάποια στιγμή το κάπνισμα, όμως μικρό ποσοστό απ' αυτούς το επιτυγχάνουν λόγω του εθισμού τους στη νικοτίνη. Οι καπνιστές πρέπει να καταλάβουν ότι χρειάζονται επίμονη προσπάθεια ενώ οι επαγγελματίες υγείας πρέπει να παρέχουν ενημέρωση και σωστή καθοδήγηση.¹⁻³ Τα δημογραφικά στοιχεία δείχνουν όσον αφορά τα Ιατρεία Διακοπής Καπνίσματος στην Ελλάδα:^{4,5}

- Περίπου 13000 επισκέπτες- καπνιστές.
- Οι καπνιστές είχαν ηλικία 16-75 ετών (κυρίως 35-55 ετών).
- Περίπου το ποσοστό των ανδρών ήταν 60% ενώ των γυναικών 40%.
- Το 65% των καπνιστών είχε υψηλό μορφωτικό επίπεδο.
- Πάνω από 55% των καπνιστών ήταν βαριά εξαρτημένοι καπνιστές.
- Τα ποσοστά διακοπής του καπνίσματος ήταν μεταξύ 40-60% στο τέλος της αγωγής και 20-35% ένα χρόνο μετά τη διακοπή.

Σκοπός των Αντικαπνιστικών Ιατρείων είναι:^{4,5}

Η ενημέρωση των ενδιαφερόμενων σχετικά με τις βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος.

- Η ενημέρωση των ενδιαφερόμενων

για τα οφέλη της διακοπής καπνίσματος.

- Η κινητοποίηση των καπνιστών για τη διακοπή καπνίσματος.
- Η εφαρμογή της κατάλληλης φαρμακευτικής αγωγής και της παρέμβασης για κάθε καπνιστή.
- Η πρόληψη υποτροπής της καπνιστικής συνήθειας.

Ο ρόλος λοιπόν των Ιατρικών Διακοπής Καπνίσματος είναι σημαντικός και η ομάδα απαρτίζεται από πλήθος επαγγελματιών υγείας, όπως ιατρικό και νοσηλευτικό

προσωπικό, ψυχολόγους, επισκέπτριες υγείας, διατροφολόγους, διαιτολόγους και γραμματειακή Υποστήριξη. Με την αποχώρηση του καπνιστή από το Ιατρείο Διακοπής Καπνίσματος πρέπει να επικυρώνεται το επόμενο ραντεβού του έτσι ώστε ο καπνιστής να μπορεί να συνειδητοποιεί την υποχρέωση του με το ξεκίνημα της προσπάθειας του.^{4,5}

Το αποτέλεσμα της προσπάθειας πολλές φορές δεν είναι απόλυτα ικανοποιητικό απαιτείται όμως ενθάρρυνση στην αποτυχία και αναγνώριση της επιτυχίας.¹

Βιβλιογραφία

1. Σχέδιο δράσης W.H.O. Ελληνική Αντικαρκινική Εταιρεία. 2000.
2. Yosho Mino, Jun Shigemi, Tabahiko Otsu, Toshihide Tsuda, Babazono A. Does smoking cessation improve mental health? JP and Clinical Neurosciences. 2000;(54)169-172.
3. Mackay J, Eriksen M. The Tobacco Atlas. Geneva. WHO:2002.
4. Γκράτσιου Χ. Διακοπή καπνίσματος- Νέα θεραπευτική προσέγγιση: Βαρενικλίνη: Νέος Τρόπος Δράσης. Ιατρικές Εξελίξεις, Μάιος, 2007.
5. Μητρούσκα Ι. Τι πετύχαμε στην προσπάθεια διακοπής καπνίσματος. Ιατρικές Εξελίξεις, Μάιος, 2007.