

FAJČENIE

- Na následky fajčenia ročne umierajú 3 milióny osôb
- V priemere každých desať sekúnd vyhasína na zemi jeden ľudský život následkom fajčenia
- Vďaka svojej zhubnej záľube stráca priemerný fajčiar až 8 rokov svojho života v porovnaní s nefajčiarom
- Rizikový fajčiar, ktorý svojej fajčiarskej vášni podľahne, stráca až 25 rokov očakávanej dĺžky života
- Pri súčasnom stúpajúcom trende spotreby cigariet môžeme za 20 rokov očakávať až 10 miliónov úmrtí zapríčinených fajčením ročne. Pre porovnanie, rovnaký počet osôb zahynul v priebehu 1. svetovej vojny



Významný lekár v „boji“ proti fajčeniu



Sir Richard Doll

„Najviac fascinujúcim objavom medicíny XX. st. bol fakt, že tak veľa chorôb a utrpenia je spôsobených fajčením.“

Menej je však fascinujúci fakt, že tomu venujeme tak málo pozornosti!

Definícia fajčenia

Fajčenia je psychosociálna a fyzická (drogová) závislosť

Vznik nikotínovej závislosti je spolu s genetickými a psychosociálnymi faktormi zodpovedný za dlhodobé pravidelné fajčenia a pri jeho zanechaní za vznik abstinenčných príznakov

FAJČENIE je :

- naučené chovanie
- psycho - sociálna závislosť
- fyzická (drogová) závislosť heroínového typu u 85 % fajčiarov
- chronické relapsujúce ochorenie s diagnózou F 17

FAJČENIE nie je:

- zlozvyk
ako sa veľmi často hovorí v médiách
- zlozvykom je napr. ohrýzanie si nechtov,

Psycho – sociálna závislosť

- SOCIÁLNOU závislosťou fajčenia začína
 - v určitej spoločnosti, sociálnej skupine, najčastejšie vrstovníkov vo veku 10 – 14 rokov
 - Začínajú viac fajčiť dievčatá ako chlapci
 - Fajčí sa pred začatím školského vyučovania po jeho skončení, cez veľkú prestávku atď.

Psycho – sociálna závislosť II.

- Neskôr fajčiari fajčia väčšinou v spoločnosti ďalších fajčiarov
- Rituál zapalovania, ponúkania cigarety je rituál, ktorý zohráva významnú úlohu pri fajčení
- U dievčat a žien je cigareta „spoločníkom“ napr. v reštaurácii, bare

Psycho – sociálna závislosť III.

- Prvé experimentovanie s cigaretou spôsobuje ponuka od kamarátov, tlak partie, spolužiakov, negatívny príklad rodičov. Teda fajčenie začína ako sociálna závislosť.
- Aj keď prvé cigarety sú sprevádzané akútnymi negatívnymi účinkami, ako je napr. pocit na zvracanie, tieto so vznikom tolerancie rýchlo vymiznú.
- Na začínajúceho fajčiara veľmi vplýva okrem prostredia, kamarátov aj opakujúci sa rituál ponúkania cigariet v spoločnosti so zapaľovaním si cigarety, manipulovanie s krabičkou cigariet a zamestnanie rúk, spôsob vdychovania a vydychovania

Psycho – sociálna závislosť IV.

- Ak sa uvedené situácie pri ktorých fajčiar siaha po cigarete opakujú vyvíja sa u fajčiara závislosť PSYCHICKÁ
- Napr. špecifické situácie pre fajčiara sú:
 - cigareta a káva
 - cigareta po jedle
 - pri telefonovaní
 - pri čakaní na autobus

Psycho – sociálna závislosť IV.

- PSYCHICKÁ závislosť je závislosť na cigarete ako na predmete bez ohľadu na jej zloženie
- Je to potreba fajčiara v určitých situáciách s cigaretou manipulovať, držať ju v ruke, pozorovať jej dym a ohorok

Fyzická (drogová) závislosť

- FYZICKÁ (DROGOVÁ) závislosť na NIKOTÍNE sa vyvíja po určitom čase, najčastejšie do 2 rokov od zahájenia fajčenia
- Na nikotíne je závislých asi 85 % fajčiarov
- Závislosť na nikotíne sa podobá závislosti na kokaine alebo heroíne

Ako zistíme, či je fajčiar závislý na nikotíne ?

- Položíme mu dve kľúčové otázky.
 1. Ako skoro ráno po prebudení si zapalujete prvú cigaretu ?
 2. Koľko cigariet denne vyfajčíte ?
- (v noci fajčiar spí, hladina nikotínu v krvi klesá, po prebudení potrebuje telu dodať dávku nikotínu, čím skôr po prebudení si zapaluje, tým viac je na nikotíne závislý)

Ako zistíme silu závislosti ?

- **FAGERSTRÖMOV test nikotínovej závislosti** (podľa Heatherton et al., 1991)
- Dotazník obsahuje 6 otázok,
 - odpovede sú obodované
 - podľa počtu bodov hodnotíme „silu“ závislosti
 - navrhujeme postup pri liečbe nikotínovej závislosti

Abstinenčné príznaky

- Súbor dočasných príznakov, fyzických a mentálnych zmien
- Objavujú sa pri zastavení alebo obmedzení príjmu nikotínu už do 2 hodín po poslednej cigarete
- *Trvajú 3 týždne až 3 mesiace*
- Túžba po cigarete môže pretrvávať aj roky

Abstinénčné príznaky z nedostatku nikotínu

- Silné nutkanie fajčiť tzv. „craving“)
- Zlá nálada/depresia
- Nespavosť
- Podráždenosť, zlosť
- Úzkosť
- Neschopnosť sústredenia
- Neschopnosť oddychovať
- Zvýšená chuť do jedla
- Najhoršie vnímajú abstinénčné príznaky ťažký fajčiari, so stresami doma a v práci
- Fajčiari, ktorí sa už pokúšali prestať fajčiť

Trvanie abstinenčných príznakov, u tých ktorí sa pokúšali prestať fajčiť

• Podráždenosť/agresivita	menej ako 4 týždne	50%
• Depresia	menej ako 4 týždne	60%
• Nepokoj	menej ako 4 týždne	60%
• Porucha koncentrácie	menej ako 2 týždne	60%
• Zvýšená chuť do jedla	viac ako 10 týždňov	70%
• Nočné budenie sa	menej ako 1 týždeň	25%
• Silná túžba po nikotíne	viac ako 2 týždne	70%

Otázka

Odpoved'

Body

1. Ako skoro po prebudení si
zapalujete prvú cigaretu ?

do 5 min

3

za 6–30 min

2

za 31-60 min

1

po 60 min

0

2. Je pre Vás obtiažne nefajčiť
tam, kde to nie je dovolené ?

áno

1

nie

0

3. Ktojej cigarety by ste sa nerád
vzdal ?

tej prvej ráno

1

Ktojejkoľvek inej

0

Zlyhanie pri odvykaní od fajčenia

- LAPS
 - pošmyknutie, krátkodobé zlyhanie a vrátenie sa k fajčeniu na krátky čas (1 až 2 dni)
- RELAPS
 - návrat fajčiara k fajčeniu po určitom čase nefajčenia

Nebezpečné situácie podporujúce

- LAPS
 - stresové situácie doma a na pracovisku
 - návšteva diskotéky
 - účasť na svadbe
 - samotné odvykanie od fajčenia je stres
- RELAPS
 - fajčenie v rodine manžela, manželky
 - fajčenie na pracovisku
 - priatelia – fajčiari
 - stresové situácie
 - alkohol
 - káva
 - túžba po cigarete

Prevencia zlyhania

- LAPS
 - relaxačné, dychové cvičenia
 - teplý kúpeľ
 - relaxačná hudba
 - šport
 - koníček
- RELAPS
 - predchádzať rizikovým situáciám – nechodiť do „krčmi“
 - na čas medzi priateľov, ktorí fajčia
 - naučiť sa rozpoznávať a zvládať takéto situácie

Schéma liečby nikotínovej závislosti (dg – F 17)

Predpoklad – fajčiar si praje prestať

- Psychosociálna závislosť: najčastejšie situácie spojené s cigaretou, dopredu si pripraviť náhradné riešenia, zmeniť denný stereotyp, napr. začať pravidelne športovať, nechodiť na pivo, nepiť kávu
- Fyzická (drogová) závislosť:
určiť si deň D, pomoc odborníka, farmakologická liečba na potlačenie abstinenčných príznakov

Základné princípy liečby tabakovej závislosti

- Liečba zahŕňa nielen nefarmakologické, ale aj farmakologické metódy zanechania fajčenia.
- Liečba tabakovej závislosti predstavuje aj ekonomicky efektívny spôsob zníženia výskytu chorôb súvisiacich s fajčením a predčasných úmrtí.

- Podľa epidemiologických výskumov okolo 70 % fajčiarov chce prestať fajčiť, ale len okolo 5 % fajčiarov je dlhodobo úspešných v zanechaní fajčenia bez poradenstva alebo farmakoterapie, len silou svojho rozhodnutia a pevnej vôle.
- Preto samotní fajčiari stále viac požadujú odborné rady od svojich lekárov a zdravotníkov.

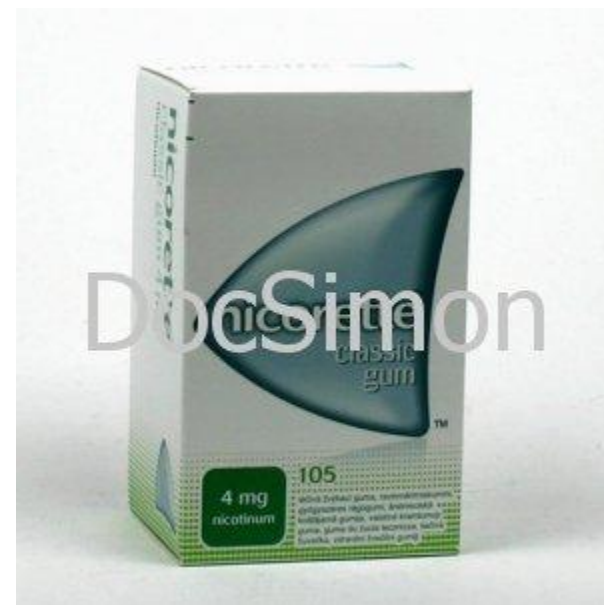
Nefarmakologická liečba zahŕňa:

- Psycho sociálnu podporu
- Poradenstvo
- Zvládnutie nového chovania sa
- Nácvik nových schopností zvládnuť konkrétne situácie
- Je účinná najmä u psychickej závislosti

Farmakologická liečba

- Náhradná terapia nikotínom
- Terapia liekmi
- Jasné vysvetlenie a návod na užívanie
- Doporučená u závislých fajčiarov, pokiaľ nejde o kontraindikáciu

Farmakoterapia



- nikotín
žuvačky
náplasti
podjazykové tabletky
inhalátor
- lieky
Bupropion
Vareniciline

NICORETTE IS NOW AVAILABLE IN MINT. HALLELUJAH!

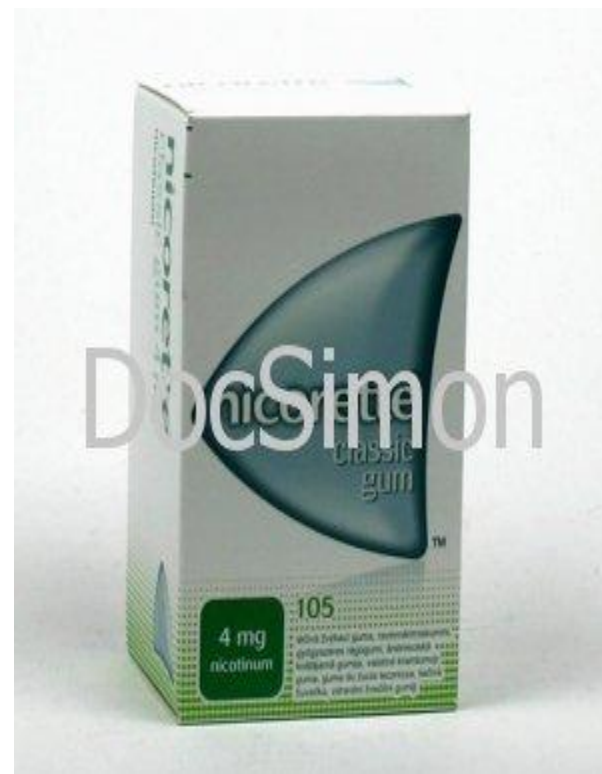


Voľnopredajné lieky

Dlhodobá úspešnosť
NNT vs placebo:
asi 2x vyššia



Žuvačky 2 a 4 mg



Liečba žuvačkami je závislá od stupňa závislosti fajčiara.

- Ťažko závislí by mali začať žuvačkami obsahujúcimi 4 mg nikotínu (prvé 3 týždne) inak sa doporučuje používať žuvačku s 2 mg nikotínu.
- Väčšina fajčiarov vyžaduje 8-12 žuvačiek denne (aspoň 1 žuvačka každú 1-2 hodiny).
- Postupne sa počet žuvačiek v danom dni znižuje.
- Liečbu treba ukončiť, keď denná potreba klesne na 1 až 2 žuvačky denne.
- Dĺžka liečby je individuálna. **Doporučuje sa však v trvaní 3 mesiacov.**

Úspešnosť jednotlivých metód pri odvykaní od fajčenia

Spôsob odvykania	% abstinujúcich fajčiarov za obdobie 12 mesiacov
• Pevná vôľa	3
• Pomocné letáky	4
• Krátka konzultácia s odborníkom	5
• Krátka konzultácia s odborníkom + liečba nikotínovými náhradami	6
• Pravidelné konzultácie u odborníka	10
• <u>Pravidelné konzultácie u odborníka</u> <u>+ liečba nikotínovými náhradami</u>	<u>20</u>