

Υπάρχει τρόπος να κόψω το κάπνισμα πιο ανώδυνα; Έχω προσπαθήσει πολλές φορές μόνος μου αλλά μετά από κάποιο διάστημα υποτροπιάσα...

Η διακοπή του καπνίσματος είναι η πρώτη και πιο ουσιαστική θεραπευτική παρέμβαση για ένα πλήθος νοσημάτων εκτός από του αναπνευστικού. Περίπου ένας στους τρεις θανάτους ανδρών μέσης ηλικίας οφείλεται στο κάπνισμα.

24.000 Έλληνες κάθε χρόνο χάνουν τη ζωή τους εξαιτίας του καπνίσματος!!!

Το κάπνισμα θεωρείται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας ΝΟΣΟΣ κι έτσι θα πρέπει να αντιμετωπίζεται.

Οι υποτροπές μετά τη διακοπή είναι ένα από τα χαρακτηριστικά της νόσου και οι καπνιστές δεν θα πρέπει να απογοητεύονται αλλά πρέπει να ζητούν βοήθεια από εξειδικευμένους επαγγελματίες υγείας.

Έχει βρεθεί πως περίπου 70% των καπνιστών ισχυρίζονται πως θέλουν να διακόψουν το κάπνισμα και πως περισσότεροι από 40% προσπάθησαν να διακόψουν τον τελευταίο χρόνο και πως σκόπιμα σταμάτησαν να καπνίζουν για τουλάχιστον μία ημέρα.

Υπάρχουν τρόποι υποβοήθησης των καπνιστών για τη διακοπή του καπνίσματος. Οι γιατροί θα πρέπει να υιοθετήσουν την ίδια συμπεριφορά με άλλα χρόνια νοσήματα (διαβήτης, υπέρταση).

- Η θεραπευτική παρέμβαση στηρίζεται σε:
- Κινητοποίηση των ασθενών να διακόψουν το κάπνισμα
- Ενίσχυση της κινητοποίησης για την έναρξη διακοπής
- Διευκόλυνση των συμπτωμάτων στέρησης
- Πρόληψη υποτροπών

Η ΒΑΣΙΚΗ ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΗ ΕΙΝΑΙ Η ΒΟΥΛΗΣΗ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΤΗ ΝΑ ΔΙΑΚΟΠΕΙ ΤΟ ΤΣΙΓΑΡΟ!!!

Η επιλογή της φαρμακευτικής αγωγής υποβοήθησης εξαρτάται από τα παρακάτω:

- Προτίμηση καπνιστού
- Εμπειρία καπνιστού
- Ανάγκες καπνιστού
- Ιστορικό καπνιστού
- Καταλληλότητα καπνιστού
- Πιθανές αλληλεπιδράσεις φαρμάκων που λαμβάνει ο καπνιστής
- Πιθανές παρενέργειες

Τα βασικά φάρμακα υποκατάστασης είναι:

1. Υποκατάστατα Νικοτίνης: Υπάρχουν σε διάφορες μορφές και θα πρέπει να χορηγούνται ανάλογα με τη βαρύτητα του καπνίσματος. Στη Ελλάδα διατίθενται ως: αυτοκόλλητα, τσίχλες, εισπνεόμενα (Inhaler).

2. Βουπροπιόνη (Zyban), Βαρενικλίνη (Champix): φάρμακα που ελαττώνουν την επιθυμία για κάπνισμα και τα συμπτώματα στέρησης. Η συχνή επικοινωνία καπνιστή και ιατρού για τυχόν προβλήματα είναι ουσιαστική για την αποτελεσματική διακοπή του καπνίσματος!!!