

Презентация на тему: «Как бросить курить. Тест на выраженность никотиновой зависимости. Фармакологические препараты, облегчающие отказ от курения: никоретте, табекс, антидепрессанты – как их принимать.»

Подготовила:
студентка 4 курса 35 группы
лечебного факультета
Долгая А. В.
Преподаватель:
Измайлов В. Е.

Как бросить курить

Существует несколько способов, помогающих бросить курить. Самым распространенным из них является замена курения применением никотиносодержащих средств. Это никотиновые пластыри, жевательные резинки, ингаляторы. Механизм их действия одинаков: они обеспечивают доступ никотина в организм, помимо сигарет, защищая тем самым человека от неприятного абстинентного синдрома. При этом эффект никотина сохраняется, однако в организм больше не поступают содержащиеся в табачном дыму токсины. Эти средства можно применять достаточно долго, пока тяга к сигаретам не пропадет.

Никотиновый пластырь наклеивается на плечо или бедро один раз в день и обеспечивает поступление в организм определенной дозы никотина через кожу. Курс продолжается 8-10 недель. Каждые три недели пластырь меняется на более слабый. У некоторых людей под пластырем может возникнуть раздражение кожи. В этом случае в следующий раз следует наклеить его на другое место.)

Никотиновая жевательная резинка обеспечивает поступление никотина через слизистую оболочку рта. Ее недостатком является неприятный для некоторых вкус и необходимость долго, около 30 минут, жевать её. Если быстро жевать и сглатывать слюну, эффект резинки снижается. Иногда она также вызывает расстройство желудка.

Никотиновый ингалятор по форме напоминает сигарету и позволяет вдыхать никотин. Поскольку его применение имитирует курение сигареты, то злостным курильщикам он может показаться более эффективным. Вместе с тем, приходится делать около 80 «затяжек» чтобы получить дозу никотина, содержащуюся в одной пластинке жевательной резинки, что не всегда удобно.

Также возможно применение специальных лекарств от курения (по рекомендации врача). Они не содержат никотина, а являются антидепрессантами, восстанавливающими душевное равновесие в начальный период отказа от курения. Они позволяют избавиться от учащенного сердцебиения и других негативных симптомов, связанных с потреблением никотина. Таблетки от курения имеет смысл применять только «заядлым» курильщикам.

Тест на выраженность никотиновой зависимости

ТЕСТ ФАГЕРСТРЕМА НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

1. Как скоро вы тянетесь за сигаретой, после того как проснетесь?
 1. в течении первых 5 минут.
 2. через 6 – 30 минут.
 3. через 31 – 60 минут.
 4. более, чем через 60 минут.
2. Тяжело ли вам воздержаться от курения в тех местах, где оно запрещено?
 1. Да.
 2. Нет.
3. От какой сигареты вам было бы тяжелее всего воздержаться?
 1. От утренней.
 2. От последующей.

4. Сколько сигарет в день вы выкуриваете?

1. До 10.
2. От 11 до 20.
3. От 21 до 30.
4. Более 30.

5. Когда вы больше курите – утром или на протяжении дня?

1. Утром.
2. На протяжении дня.

6. Курите ли вы во время болезни, когда должны придерживаться постельного режима?

1. Да.
2. Нет.

Баллы начисляются по следующей схеме: 1a - 3 балл, 1b - 2, 1c - 1; 2a - 1; 3a - 1; 4b - 1, 4c - 2, 4d - 3; 5a - 1; 6a - 1.

Максимальная сумма баллов – 10.

Интерпретация результатов теста

- от 0 до 3 баллов – низкий уровень зависимости. При решении прекратить курение основное внимание должно быть уделено психологическим факторам.
- 4-5 баллов - средний уровень зависимости. Желательно использование препаратов замещения никотина.
- 6-10 баллов – высокий уровень зависимости. Резкий отказ от курения может вызвать неприятные ощущения в организме. Справиться с ними помогут препараты замещения никотина.

Фармакологические препараты, облегчающие отказ от курения: никоретте

Средство для лечения никотиновой зависимости. После резкого отказа от курения у пациентов, ежедневно использующих табакосодержащие продукты в течение длительного времени, возможно развитие синдрома "отмены", который включает в себя: дисфорию, бессонницу, повышенную раздражительность, тревогу, нарушение концентрации внимания, снижение ЧСС, увеличение аппетита или прибавку в весе. Важным симптомом синдрома "отмены" является также желание курить.

При лечении табачной зависимости заместительная терапия никотином снижает потребность в числе выкуриваемых сигарет, снижает выраженность симптомов отмены, возникающих при полном отказе от курения у тех, кто решил бросить курить.

Облегчает временное воздержание от курения, а также способствует уменьшению количества выкуриваемых сигарет у тех, кто не может или не хочет полностью отказаться от курения.

Никоретте

Формы выпуска: пластырь, жевательная резинка, таблетки, спрей.

Заядлым курильщикам (более 20 сигарет в день) рекомендуется начинать с 1 этапа терапии, применяя 1 пластырь 25 мг/16 ч, ежедневно, в течение 8 недель. Затем начинают постепенное снижение дозы препарата: 1 пластырь 15 мг/16 ч, ежедневно, в течение 2 недель, а затем — 1 пластырь 10 мг/16 ч, ежедневно, в течение 2 недель.

Незаядлым курильщикам (10-20 сигарет в день) рекомендуется начать терапию со 2 этапа (15 мг) в течение 8 недель, затем — снижение дозы до 3 этапа (10 мг) в течение завершающих 4 недель.

Никоретте

Полный отказ от курения

Единовременно жевать следует только одну подушечку, прекратив курение.

При полном отказе от курения количество жевательных резинок в день определяется степенью зависимости от никотина, но обычно составляет 8–12 шт. в день и не должно превышать 15 шт. в день. Применять жевательную резинку в указанной дозе следует до 3 мес, после чего ежедневное число жевательных резинок надо постепенно снижать до полной отмены. Препарат прекращают применять, когда суточная доза составляет 1–2 шт. в день.

Регулярное применение жевательной резинки более 12 мес обычно не рекомендуется, однако некоторым людям требуется более длительная терапия, чтобы не возобновить курение.

Сокращение количества выкуренных сигарет

Жевательную резинку следует применять между эпизодами курения для удлинения интервалов между выкуриванием сигарет, чтобы максимально снизить потребление сигарет. Если в течение 6 нед не удалось добиться снижения суточного потребления сигарет, следует обратиться за помощью к специалисту.

Временный отказ от курения

Жевательную резинку можно применять в периоды, когда необходимо воздержаться от курения, например при нахождении в местах, где запрещено курить, или в других ситуациях, когда нужно воздержаться от курения.

Никоретте

Таблетки следует держать под языком до полного растворения около 30 мин.

В течение первых дней с момента начала лечения могут возникать неприятные ощущения в ротовой полости в горле (через некоторое время исчезают).

Начальную дозу следует подбирать индивидуально в зависимости от степени табачной зависимости. Пациентам с малой степенью зависимости лечение следует начинать с 1 таблетки на прием. Пациентам с более высокой степенью зависимости (тест Фагерстрема на никотиновую зависимость > 6 баллов; либо количество выкуриваемых за сутки сигарет превышает 20), а также пациентам, которым не удалось бросить курить, применяя 1 таблетку 2 мг, следует начать лечение с 2-х таблеток по 2 мг на прием. В начале курса лечения таблетки следует принимать каждые 1-2 ч; 8-12 т по 2 мг в день, как правило, достаточно. В течение дня не следует принимать более 30 таблеток по 2 мг.

Никоретте

Спрей Никоретте® следует применять в тот момент, когда возникает непреодолимое желание закурить. После заправки контейнера поднести наконечник спрея как можно ближе к открытому рту. Нажать на дозатор сверху, высвободив таким образом 1 дозу препарата в полость рта; следует избегать попадания спрея на губы. Чтобы исключить попадание вещества в дыхательные пути, в момент нажатия на дозатор не следует совершать вдох. Для достижения наилучших результатов не следует сглатывать слюну в течение нескольких секунд после впрыскивания.

Во время использования спрея прием пищи и жидкости не рекомендуется.

Необходимо сделать 1 или 2 впрыскивания в период времени, когда обычно пациент выкуривает сигарету, а также в случае появления тяги к курению. Если после однократного впрыскивания тяга к курению в течение нескольких минут не снижается, следует произвести второе впрыскивание. Если требуются 2 дозы, то последующее применение спрея может состоять из 2 последовательных впрыскиваний.

Никоретте

Большинству пациентов требуется применение 1-2 доз спрея каждые 0.5-1 ч.

Каждый час разрешается принимать не более 4 дозированных впрыскиваний спрея. Не следует впрыскивать более 2 доз спрея одновременно или применять более 64 доз в течение суток (или 4 дозы в час в течение 16 ч).

Каждый флакон содержит не менее 150 доз.

Спрей Никоретте® следует использовать во всех случаях возникновения тяги к курению или для недопущения тяги в ситуациях, которые могут ее провоцировать. Пациентам, желающим или способным отказаться от курения немедленно, следует сразу заменить выкуривание сигарет спреем Никоретте® и, как только представится возможность, снизить количество впрыскиваний до их полного прекращения.

Пациентам, желающим снизить количество выкуриваемых сигарет, следует применять спрей для местного применения по потребности между эпизодами курения в целях увеличения промежутков времени между курением и с целью как можно большего снижения курения.

Табекс

Внутрь, целиком, запивая достаточным количеством жидкости. Не следует превышать рекомендованные дозы. Прием препарата желательно начинать после установки пациента на полный отказ от курения.

Препарат следует применять по следующей схеме: с 1-го по 3-й день — по 1 табл. 6 раз в день (каждые 2 ч), постепенно уменьшая число выкуренных сигарет. Таблетку следует принимать между эпизодами курения для удлинения интервалов между выкуриванием сигарет, чтобы максимально снизить их потребление. Интервал приема каждые 2 ч должен соблюдаться. Если результат неудовлетворительный, лечение следует прекратить и через 2–3 мес можно начать его снова.

При хорошем эффекте лечение продолжают по следующей схеме: с 4-го по 12-й день — по 1 табл. каждые 2,5 ч; с 13-го по 16-й день — по 1 табл. каждые 3 ч; с 17-го по 20-й день — по 1 табл. каждые 5 ч; с 21-го по 25-й день — по 1–2 табл. в день.

Настоятельно рекомендуется отказаться от курения не позднее 5-го дня от начала лечения. Сочетание медикаментозной терапии с консультациями, в т.ч. с мерами психологической поддержки пациента, достоверно повышает эффективность лечения.

Антидепрессанты

Существует лишь несколько антидепрессантов, которые известны достаточной эффективностью в борьбе с курением. Мы рассмотрим 2 эффективных антидепрессанта – Зибан и Чантикс.

Зибан (бупропион)

Изначально бупропион выпускался лишь в виде препарата для лечения депрессии. Пациенты, принимающие его, вскоре стали сообщать о снижении потребности в сигаретах и уменьшении симптомов абстиненции при прекращении курения. После этого появился бренд Зибан – первый антидепрессант помогающий бросить курить.

Зибан

Как работает Зибан?

Считается, что Зибан работает, воздействуя на химические вещества, участвующие в передаче сообщений между нервными клетками мозга. При повышении активности этих веществ, потребность никотина заметно снижается. Точно не известно как действует зибан на химию мозга, т.к. он не был изначально создан для этого.

Эффективность Зибана

Зибан считается таким же эффективным, как средства никотинзаместительной терапии (НЗТ), такие как никотиновые пластыри. Некоторые исследования показывают, что около трети курильщиков, использующих зибан, чтобы бросить курить, не курят год после лечения, что превышает показатели эффективности НЗТ.

ЧАНТИКС

Чантикс (в России известен как Чампикс) – препарат который, по сути, не является антидепрессантом, но имеет схожий с ним эффект.

В мозге есть нервы, известные как никотиновые ацетилхолиновые рецепторы, на которые непосредственно влияют никотин. Курение активирует эти рецепторы, высвобождая дофамин в кровь и регулируя такие параметры как пульс, дыхание, аппетит и настроение. Это способствует чувству стимуляции и релаксации в результате курения. Когда уровень дофамина быстро падает, курильщику необходима следующая доза никотина для активации этих рецепторов.

Чампикс активирует эти же рецепторы, имитируя действие никотина. Это даёт курильщику подобный никотину эффект. После этого, когда человек курит, никотин не вызывает высвобождение дофамина. Нет дофамина – нет удовольствия, нет желания потребления никотина. То есть Чантикс работает двумя путями – сначала заменяет, а затем снижает эффект никотина.

По некоторым данным Чампикс помогает избавиться от табака примерно в 20% случаев. Но этот процент может быть значительно выше при совмещении лекарства с другими способами бросить курить.