

Διακοπή Καπνίσματος

Ευρωπαϊκές Κατευθυντήριες Οδηγίες για Ομάδες Υψηλού Κινδύνου (TOB.g)

Βάσω Ευαγγελοπούλου, MD, PhD
Πνευμονολόγος – Εντατικολόγος



ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΕΓΧΟΥ &
ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ (ΚΕΕΛΠΝΟ)

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ



Co-funded by
the Health Programme
of the European Union

TOB.g

- Tobacco Cessation Guidelines for High Risk Populations
- Ευρωπαϊκό πρόγραμμα υγείας με φορέα υλοποίησης το ΚΕΕΛΠΝΟ (Κέντρο Ελέγχου Ειδικών Λοιμώξεων και Πρόληψης Νοσημάτων)



Ομάδες Υψηλού Κινδύνου

- Εγκυμονούσες γυναίκες
- Έφηβοι
- Ασθενείς με Διαβήτη Τύπου II
- Ασθενείς με Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ)
- Ασθενείς με Καρδιαγγειακά Νοσήματα (CVD)

Κάπνισμα και Εγκυμοσύνη

- Περίπου το 50% των γυναικών, διακόπτουν το κάπνισμα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης
- 6-19% των γυναικών συνεχίζουν το κάπνισμα
- 29-85% ξαναρχίζουν το κάπνισμα μετά την εγκυμοσύνη

Ιδιαιτερότητες

- Το κάπνισμα κατά τη διάρκεια της κύησης είναι η κυριότερη αποτρέψιμη αιτία:
 - της βρεφικής θνησιμότητας
(150% υψηλότερή όταν η μητέρα είναι καπνίστρια)
 - των πρόωρων γεννήσεων
(υπολογίζεται ότι ευθύνεται για το 15%)
 - των λιποβαρών νεογνών

Διακοπή Καπνίσματος

- Ιδιαίτερα επιτακτική η διακοπή κατά το πρώτο 3μηνο της κύησης
- Δεν υπάρχει ασφαλής αριθμός τσιγάρων

Κάπνισμα και Εφηβεία

- Περισσότεροι του 50% των ευρωπαίων εφήβων αναφέρουν πειραματισμό με προϊόντα καπνού
- 21% των μαθητών στην Ευρώπη είναι καπνιστές (έχουν καπνίσει τις τελευταίες 30 μέρες)
- 13% αναφέρουν καθημερινή χρήση

Ιδιαιτερότητες

- Ο εθισμός στη νικοτίνη αναπτύσσεται νωρίς, στην εφηβεία
- Μικρότερη επίγνωση της εθιστικής ιδιότητας της νικοτίνης
- Η έναρξη του καπνίσματος σε μικρή ηλικία αποτελεί προγνωστικό δείκτη για συνέχιση του καπνίσματος και μετά την ενηλικίωση



Διακοπή Καπνίσματος

- Μεγάλο ποσοστό εφήβων ενδιαφέρεται να διακόψει το κάπνισμα
- Κρίσιμη περίοδος για παρέμβαση και διακοπή
- Αποτροπή βραχυπρόθεσμων και μακροπρόθεσμων συνεπειών στην υγεία

Κάπνισμα και Διαβήτης

- Το κάπνισμα είναι πρωταρχικός παράγοντας κινδύνου για τον Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου II
- Υψηλή επικράτηση του καπνίσματος ανάμεσα σε άτομα με διαβήτη στην Ευρώπη (μικρότερος συσχετισμός ανάμεσα στις γυναίκες απ' ότι στους άνδρες)

Ιδιαιτερότητες

- Η ημερήσια κατανάλωση καπνικών προϊόντων είναι υψηλότερη ανάμεσα στους διαβητικούς απ' ότι στον γενικό πληθυσμό
- Ο κίνδυνος διαβήτη αυξάνεται ανάλογα με τη βαρύτητα του καπνίσματος

Διακοπή Καπνίσματος

- Πιθανή πρόσληψη βάρους μετά την διακοπή
- Χαμηλά ποσοστά επιτυχημένης διακοπής
- Χαμηλή επίδραση των παραινέσεων διακοπής
- Αδυναμία των διαβητικών να διακόψουν
- Μεγαλύτερες πιθανότητες κατάθλιψης ή άγχους
- Άγνοια της επιβάρυνσης του διαβήτη από το κάπνισμα

Κάπνισμα και Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ)

- Το κάπνισμα είναι η βασική αιτία ανάπτυξης ΧΑΠ
- Οι χρόνιοι καπνιστές έχουν 50% πιθανότητα να αναπτύξουν ΧΑΠ κατά τη διάρκεια της ζωής τους.
- Ασθενείς με ΧΑΠ που εξακολουθούν να καπνίζουν: 32,8-70%
 - Ασθενείς με ήπια ΧΑΠ: 54-77%
 - Ασθενείς με σοβαρή ΧΑΠ: 38-51%

Ιδιαιτερότητες

- Περίπλοκο και ετερογενές κλινικό προφίλ
- Η ΧΑΠ είναι συστηματική νόσος
- Χαμηλότερα ποσοστά διακοπής ανάμεσα στους ασθενείς έναντι του γενικού πληθυσμού επειδή:
 - Βαρείς καπνιστές
 - Υψηλότερα επίπεδα εθισμού στη νικοτίνη
 - Συνυπάρχουσες νόσοι
 - Ψυχολογικό προφίλ της ΧΑΠ (κατάθλιψη, άγχος κτλ)
 - Μικρότερο κίνητρο διακοπής

Διακοπή Καπνίσματος

- Μείωση αναπνευστικών συμπτωμάτων
- Μειωμένες εισαγωγές σε νοσοκομεία
- Βελτίωση αναπνευστικών συμπτωμάτων εντός ενός έτους
- Μείωση θνησιμότητας
- Μείωση εξέλιξης της ΧΑΠ
- Βελτίωση της ανταπόκρισης σε βρογχοδιασταλτικά και εισπνεόμενα κορτικοειδή
- Μείωση αναπνευστικών λοιμώξεων

Παθητικό Κάπνισμα και ΧΑΠ

- Ερεθιστικό για το αναπνευστικό
- Συσχετισμός ανάμεσα στο παθητικό κάπνισμα κατά την παιδική ηλικία και συμπτωμάτων ΧΑΠ
- Ισχυρές ενδείξεις αυξημένου κινδύνου πρόκλησης άσθματος

Κάπνισμα και Καρδιαγγειακά Νοσήματα (CVD)

- CVD: Η πρώτη αιτία νοσηρότητας και θνησιμότητας με 17 εκατομμύρια θανάτους παγκοσμίως
- Κάπνισμα: Κυριότερος παράγοντας CVD θνησιμότητας
- Το 10% όλων των περιπτώσεων CVD αποδίδεται στο κάπνισμα
- Το παθητικό κάπνισμα αυξάνει τους κινδύνους για CVD κατά 20-30%

Ιδιαιτερότητες

- Ο κίνδυνος CVD αυξάνεται ανάλογα με τη βαρύτητα του καπνίσματος και το βάθος εισπνοής
- Οι γυναίκες παρουσιάζουν σπανιότερα CVD από τους άντρες, αλλά η θνησιμότητα από CVD είναι υψηλότερη στις γυναίκες συγκριτικά με τους άντρες

Διακοπή Καπνίσματος

- Η πιο αποτελεσματική παρέμβαση για πρόληψη και θεραπεία των CVD
- Πολύ σημαντική βελτίωση από τις πρώτες εβδομάδες, που συνεχίζεται

TOB.g

- Εκπαιδευτικά σεμινάρια για επιστήμονες υγείας στην Ελλάδα και τη Ρουμανία
- Οι επιστήμονες υγείας συμμετείχαν σε πιλοτικές παρεμβάσεις στις ομάδες υψηλού κινδύνου
- Αξιολόγηση του προγράμματος στον πρώτο και έκτο μήνα από τους επιστήμονες υγείας και τις ομάδες υψηλού κινδύνου
- Αποτελέσματα:
 - Να αυξηθεί η ικανότητα παροχής βοήθειας από τους επιστήμονες υγείας
 - Να βοηθηθούν στη διακοπή καπνίσματος οι ασθενείς των ομάδων υψηλού κινδύνου

E- Learning

- Επιμορφωτικό διαδικτυακό πρόγραμμα
- Έναρξη Νοέμβριος 2017
- Παρακολούθησαν πάνω από 100 επιστήμονες υγείας από 15 χώρες της ΕΕ και 9 εκτός ΕΕ (μέχρι 31/01/2018)
- 32,1% ανήκει στην ηλικιακή ομάδα 30-39 ετών
- <http://elearning.tob-g.eu/moodle/course/index.php>

Σας ευχαριστώ



<http://tob-g.eu>



ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΕΓΧΟΥ &
ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ (ΚΕΕΛΠΝΟ)
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

TOB.g



Co-funded by
the Health Programme
of the European Union