

Ειδικά Ιατρεία Διακοπής Καπνίσματος

Ήδη από το 1999, οι καπνιστές μπορούν να απευθυνθούν στα Ιατρεία Διακοπής του Καπνίσματος που λειτουργούν επιτυχώς και στην Ελλάδα τόσο στα Δημόσια Νοσοκομεία όσο και σε Ιδιωτικά Κέντρα. Έτσι σήμερα υπάρχει η δυνατότητα βοήθειας προς τον καπνιστή που επιθυμεί να διακόψει το κάπνισμα. Στα ιατρεία αυτά ακολουθείται συγκεκριμένη διαδικασία κατά τη θεραπευτική παρέμβαση διακοπής του καπνίσματος σύμφωνα με τις επιστημονικές μεθόδους και τις διεθνείς οδηγίες. Τα Ειδικά Ιατρεία Διακοπής του Καπνίσματος λειτουργούν με προγραμματισμένα ραντεβού και τουλάχιστον όσο αφορά τα δημόσια νοσοκομεία, πληροφορίες για τους τρόπους επικοινωνίας χορηγούνται από τη γραμμή 1142.

Στα ιατρεία αυτά γίνεται αρχικά μία ενημέρωση των καπνιστών σχετικά με τα προβλήματα που προκαλεί το κάπνισμα, τη σημασία που έχει για τη βελτίωση της υγείας η διακοπή του καπνίσματος καθώς και για τους τρόπους με τους οποίους ένας καπνιστής μπορεί να βοηθηθεί ώστε να σταματήσει να καπνίζει. Στη συνέχεια προγραμματίζεται ένα ραντεβού ένταξης όπου θα συμπληρωθούν ειδικά ερωτηματολόγια αξιολόγησης των κινήτρων για τη διακοπή του καπνίσματος και του βαθμού εξάρτησης από αυτό. Οι καπνιστές εντάσσονται σε πρόγραμμα βοήθειας και απεξάρτησης από το κάπνισμα που διαρκεί 2-3 μήνες με θεραπευτική αγωγή και ιατρική παρακολούθηση. Ο καπνιστής δεσμεύεται να σταματήσει το κάπνισμα σε μια συγκεκριμένη ημερομηνία-στόχο (ημερομηνία διακοπής καπνίσματος), που συνήθως εντοπίζεται σε ένα χρονικό διάστημα 1-2 εβδομάδων από την ένταξή του στο πρόγραμμα και στη συνέχεια τίθεται σε θεραπευτική βοήθεια για τη διακοπή καπνίσματος. Η απόφαση για το ποια θεραπεία θα χρησιμοποιηθεί στηρίζεται σε στοιχεία όπως η πρόθεση και η δυνατότητα συμμόρφωσης του καπνιστή, προηγούμενες εμπειρίες με χρήση βοηθημάτων για τη διακοπή του καπνίσματος, σε αντενδείξεις σε συγκεκριμένες θεραπευτικές επιλογές και η πιθανότητα παρενεργειών από άλλες, καθώς και την προσωπική προτίμηση του καπνιστή. Η αποδοχή των δυσκολιών που χαρακτηρίζουν την προσπάθεια διακοπής του καπνίσματος, αλλά και η ενθάρρυνση και επιβράβευση της προσπάθειας αυτής, όπως και η συζήτηση των εκάστοτε ατομικών προβλημάτων αποτελούν μέρος αυτών των προγραμμάτων θεραπευτικής παρέμβασης με στόχο τη βοήθεια του καπνιστή και την τελική επιτυχία.

Τα τελευταία χρόνια η εμπειρία των Ειδικών Ιατρείων Διακοπής Καπνίσματος με τη δυνατότητα χορήγησης των σύγχρονων θεραπειών με φαρμακευτική αγωγή είναι ιδιαίτερα επιτυχής. Σύμφωνα με στοιχεία, η διακοπή καπνίσματος επιτυγχάνεται στο 45-75 % των συμμετεχόντων στα ειδικά αυτά προγράμματα, ποσοστά τα οποία είναι πολύ σημαντικά αφού είναι γνωστό ότι η προσπάθεια για διακοπή χωρίς ειδική ιατρική βοήθεια προσεγγίζει μόλις το 3% όσων προσπαθούν μόνοι τους. Σημαντικό επίσης είναι ότι η χορήγηση της φαρμακευτικής αγωγής μπορεί να γίνει και σε ομάδες καπνιστών με χρόνια νοσήματα όπως είναι οι καρδιοπάθειες και η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια αλλά και σε καπνιστές με ψυχικά νοσήματα με σημαντικά ποσοστά επιτυχίας με την προϋπόθεση βέβαια της σωστής ιατρικής παρακολούθησης.

Βέβαια θα πρέπει να τονιστεί ότι ο απαραίτητος και ίσως ο πιο σημαντικός παράγοντας

επιτυχίας της διακοπής του καπνίσματος είναι η προσωπική απόφαση και βούληση του ίδιου του καπνιστή. Όμως η τακτική ιατρική παρακολούθηση και η συχνή επικοινωνία των καπνιστών με τα ειδικά αυτά ιατρεία διακοπής του καπνίσματος μπορεί να συμβάλλει αποφασιστικά στη θετική έκβαση των προγραμμάτων διακοπής. Σήμερα υπάρχουν πια αρκετές δυνατότητες θεραπευτικής παρέμβασης στη διακοπή του καπνίσματος και η φαρμακευτική αγωγή μπορεί να προσφέρει σημαντική βοήθεια στην ομάδα των καπνιστών, που δεν καταφέρνει να διακόψει το κάπνισμα. Η συμβουλευτική και θεραπευτική παρέμβαση πρέπει να αποτελούν μέλημα και φροντίδα κάθε ιατρού προς τον καπνιστή που έχει απέναντί του, είτε αυτός έχει ήδη υποστεί τις επιπτώσεις του καπνίσματος είτε όχι. Μόνο έτσι θα καταφέρουμε να μειωθεί η έκταση της καπνιστικής συνήθειας και το μέγεθος της παγκόσμιας «επιδημίας» του καπνίσματος. Η λειτουργία των Ειδικών Κέντρων Διακοπής Καπνίσματος ασφαλώς μπορεί να βοηθήσει ακόμη περισσότερο στην επίτευξη αυτού του στόχου.

Γεώργιος Σ. Γκουμάς
MD, PhD, FESC