

ДОПЪЛНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ И МЕЖДУНАРОДЕН ОПИТ

Ролята на магистър-фармацевта при отказване от тютюнопушенето

Намесете се и заемете позицията за по-здравословно бъдеще

Като медицински специалисти магистър-фармацевтите също можем да заемем позицията и в ежедневната си работа да се опитваме да допринесем за намаляване на вредата от употребата на тютюневи изделия. В редица държави, както и в някои аптеки в България, има услуги и консултации за отказване на употребата на тютюневи изделия. Идеята е, както в другите страни дори в началото да е безвъзмездно, услугата след това да се заплаща на магистър-фармацевта, а магистър-фармацевтът и аптеката да се разпознават като възможност и помощ за отказване от тютюнопушенето.

Магистър-фармацевтите сме в добра позиция да предоставяме услуги за спиране на тютюнопушенето, които са рентабилни интервенции, помагачи на хората да се откажат от тютюнопушенето.

Тъй като аптеките често са първата точка на контакт на хората със здравните услуги, магистър-фармацевтите сме в идеална позиция да подкрепим и насочим пушачите, които искат да спрат да пушат. Никотин заместителната терапия (NRT) и консултациите в аптека могат да помогнат на пациентите да спрат да пушат.

Ефективност на подкрепата

Процентът на дългосрочно отказване на пушачи, които не участват в програма за отказване от тютюнопушенето, е по-малко от 5%, според проучване (виж източника на информацията по-долу). Въпреки това, с подкрепа под формата на групови сесии или друго консултиране, процентът на успеваемост се увеличава значително, като има много области, които имат четириседмична успеваемост, валидирана с въглероден оксид (CO), над 50%.

Фармацевтите можем да се информираме за статута на тютюнопушене на своите пациенти поне веднъж годишно. Това може да се случва като нещо естествено по време на рутинни консултации с пациенти и пушачи, независимо дали търсят помощ за спиране на тютюнопушенето или не.

Фармацевтите имаме уникални възможности да предоставяме кратки съвети на пациентите извън услуги за отказване от тютюнопушенето, включително по време на закупуване на лекарства без рецепта, чрез прегледи на употребата на лекарства или по време на местни или национални кампании (напр. Денят без тютюнопушене).

Ключовите елементи на съветите за спиране на тютюнопушенето са:

- Попитайте пациента дали пуши;
- Посъветвайте го да спре;

- Ако иска да спре да пуши, осигурете помощ, като го насочите към МЗ, РЗИ, лекар или се опитайте осигурите алтернатива.

Консултации и проследяване

Магистър-фармацевти, обучени като съветници за спиране на тютюнопушенето, можем да оказваме подкрепа на отделни лица или групи. Може да се предложат редица седмични сесии, например за 6 или 12 седмици, за да се наблюдава напредъкът на индивида и да могат да се доставят подходящи NRT продукти или цитизин. Например, повечето райони в Обединеното кралство са възложили услуга за отказване от тютюнопушенето, базирана на обществени аптеки. Тази услуга има предимствата на достъпни местоположения и работни часове, предлагайки индивидуална консултация, както и обслужване на едно гише, предоставяйки, както консултации, така и продукти за NRT.

Никотин-заместителна терапия (NRT)

Има много налични фармакологични продукти за подпомагане на пациентите при отказване и доказателствата показват, че двойната терапия (с използване на комбинация от NRT продукти) води до по-успешни резултати от лечението с един продукт. NRT може да работи по един от двата начина: продукти с по-бавно освобождаване (напр. пластири), които доставят основно количество никотин, за да помогнат при фоновото желание; или продукти с по-бързо действие (напр. спрейове, дъвки), които доставят никотин бързо, за да помогнат в борбата с епизодичните желания, причинени от химически задействия в мозъка в резултат на обичайни или задействащи фактори от околната среда.

Важни съображения при NRT

Следните съображения са важни за най-добрата подкрепа на пациентите при отказване от тютюнопушенето чрез използване на NRT:

- Оценка на готовността и способността на пациента да се откаже, включително текущото му пушене и всички минали опити за отказване. Също така е важно да се обсъдят потенциални симптоми на отнемане на никотин;
- Съгласуване на най-подходящите продукти с пациента;
- Използване на двойна терапия — струва си да се „увеличи“ с NRT рано, защото намалява симптомите на отнемане и прави опита за отказване по-вероятно да успее. Повечето опити за спиране, които се провалят, се провалят през първата седмица;
- Гъвкавост — много пациенти изпитват необходимост да преминат от конкретен продукт и да се възползват от промяната на своето устройство за никотин с незабавно освобождаване (напр. от спрей на таблетка за смучене).

Фармацевтите трябва да имаме предвид, че спирането на тютюнопушенето обикновено води до синдром на отнемане, включващ набор от симптоми. Тези симптоми, особено

желанието за пушене, могат да доведат до рецидив рано при опит за отказване. Повечето симптоми на абстиненция продължават не повече от две до четири седмици, така че подпомагането на пушачите, както с консултиране, така и с NRT продукти през първите четири седмици е важно.

Страничен ефект или симптом на отнемане?

Като част от сесията за консултиране, фармацевтите трябва да обсъдим потенциалните симптоми на абстиненция след спиране на тютюнопушенето, както и възможните странични ефекти от никотиновата заместителна терапия.

Странични ефекти:

- нарушение на съня;
- гадене;
- главоболие;
- световъртеж;
- възпалено гърло;
- кашлица;
- кожни реакции;
- язви в устата;
- киселини в стомаха.

Известни симптоми на отнемане на никотин:

- нарушение на съня;
- гадене;
- главоболие;
- световъртеж;
- кашлица;
- язви в устата.

Предпазни мерки при употреба на NRT

Всички NRT трябва да се използват с повишено внимание при пациенти със съпътстващо сърдечно-съдово заболяване, захарен диабет, стомашно-чревно заболяване, бъбречно или чернодробно увреждане и неконтролиран хипертиреозидизъм. В почти всички случаи обаче рискът, свързан с NRT, ще бъде по-малък от ползата от спирането на тютюнопушенето.

При бременни пациенти е за предпочитане интермитентна (периодична, протичаща с прекъсвания, с интервали) форма на NRT. Понякога гаденето, свързано с ранна бременност, прави лепенките най-реалистичният вариант. В този случай пластирите трябва да се отстранят преди лягане. Във всеки случай спирането на тютюнопушенето на бъдещата майка ще бъде най-полезно за нероденото дете.

Ролята на аптеката

Типичната програма за отказване от тютюнопушенето, базирана в аптеката, може да включва редица индивидуални консултации, често базирани на мотивационно интервюиране или техники за краткотрайна намеса. Обичайно е да има седмични сесии за четири или пет седмици и след това срещи на всеки две седмици, докато програмата приключи, което обикновено е с продължителност три месеца. Този формат позволява на пациента да обсъжда нещата в неосъждаща, недеморализираща среда и е от решаващо значение за високия процент на успех на услугата.

Фармацевтите сме в идеална позиция да съветваме пациентите как да спрат да пушат и да предоставяме информация относно доставката на лекарства. Следователно, ние трябва да сме наясно с разнообразието от налични NRT и потенциалните клопки, с които пациентите могат да се сблъскат, когато се опитват да се откажат; тази информация трябва да се дава на пациентите устно и писмено. В аптеката комбинацията от NRT за намаляване на симптомите на отнемане и консултиране на пациенти, за да им помогне да се справят с някои от обичайните проблеми, има здравословен процент на успех. Надяваме се, че подобни услуги ще създадат по-здрово и дълголетно население.

(източник: <https://bit.ly/3yEcSXu> ; превод – при разминаване на текстовете на български и английски език, да се вземе предвид оригиналният текст на английски език)

Тест на Фагерщрьом за отказ от никотина

Задайте следните въпроси на пациента	3 точки	2 точки	1 точка	0 точки
Кога изпушвате първата си цигара, след като станете от сън?	В рамките на 5 минути	В рамките на 6-30 минути	В рамките на 31-60 минути	След повече от 60 минути
Трудно ли Ви е да се въздържите от пушене на места, където това е забранено (напр. в църквата, в библиотеката, на кино и т.н.)?			да	не
От коя цигара не бихте искали да се откажете?			От първата след ставане сутрин	От някоя друга
Колко цигари пушите дневно?	Повече от 30	21-30	11 - 20	По-малко от десет
Като цяло повече ли пушите през първите часове след събуждането си или през останалата част от деня?			да	не
Случва ли се да пушите когато сте болни и трябва да прекарате целия ден в леглото?			да	не
0-3 точки: малка телесна зависимост; 4-7 точки: средно голяма телесна зависимост; 8-10 точки: силна телесна зависимост				