

„Program edukacji pacjenta z uzależnieniem od nikotyny”



1. Temat:

**Każdy dymek uzależnia, to nie Twoja święta „chwila”, to błędne koło,
Twój destruktor! Rzucisz palenie zyskasz szacunek!**

2. Cel:

- Przekazanie informacji na temat szkodliwości palenia papierosów i sekwencjach incydentalnych.
- Powodów sięgania po papierosa można racjonalnie przewyciężyć.
- Paląc więcej, tracisz! Niż zyskujesz.
- Palenie to przymus, nie sięgajmy po papierosa.
- Nikotyna to narkotyk, to ogromne konsekwencje dla zdrowia.

3. Prowadzący:

- Pielęgniarki, pielęgniarze.

4. Odbiorcy, uczestnicy:

- Edukacja przeprowadzona z pacjentami oddziału szpitalnego i ich rodzinami.

5. Miejsce:

- Sale chorych, sale dydaktyczne.

6. Czas trwania zajęć:

- 15 – 20 minut

7. Metody i techniki:

- Koreferat,
- Dyskusja zjednoczona z dydaktyką,
- Materiały z treści wykładów.

8. Plan zajęć edukacyjnych:

- Rozpoczęcie zajęć – zaprezentowanie asystenta w dziedzinie pielęgniarstwa, zapoznanie z uczestnikami spotkania.
- Wdrożenie słuchaczy do zagadnienia treści nauczania.
- Realizacja istoty dydaktycznej.
- Sondaż i dysputa w grupie edukowanych pacjentów i ich rodzin.
- Inwentarz zagadnień poruszanych na zajęciach prozdrowotnych.
- Samokrytyka zapamiętanych przez członków zajęć myśli przewodniej.
- Zakończenie edukacji.

9. Treść wkładu:

Zespół uzależnienia od nikotyny (tytoniu) to choroba, którą opisano w klasyfikacji ICD-10. Podobnie jak inne uzależnienia ma ona charakter przewlekły i nawracający. To oznacza, że raz wykształcona zależność od nikotyny związana jest ze zmianami w funkcjonowaniu ośrodkowego układu nerwowego, czego efektem jest występowanie zespołu abstynencyjnego w sytuacji zaprzestania palenia i dużego ryzyka powrotu do palenia, nawet wiele lat po jego zaprzestaniu.

Nikotyna jest tylko jednym z około 4000 związków obecnych w dymie tytoniowym. Do najgroźniejszych konsekwencji medycznych palenia tytoniu można zaliczyć:

- wzrost ryzyka zachorowania na choroby układu sercowo-naczyniowego (np. zawał mięśnia sercowego, choroba niedokrwienna, udar mózgu),
- zachorowania na nowotwory złośliwe (np. rak płuca, krtani, jamy ustnej i gardła, pęcherza moczowego, miedniczek nerkowych, trzustki, szyjki macicy),
- wystąpienia chorób układu oddechowego (np. przewlekłej obturacyjnej choroby płuc [POChP]; zob. Przyczyny POChP),
- wystąpienia niepłodności oraz zaburzeń w przebiegu ciąży (np. poronień, małej wagi urodzeniowej noworodków).

Nikotyna to substancja psychoaktywna. Oznacza to, że ma ona zdolność oddziaływania na ośrodkowy układ nerwowy i odpowiada za wystąpienie uzależnienia fizycznego. Każdy człowiek od chwili urodzenia posiada receptory nikotynowe, przez które ta substancja stymuluje ośrodkowy układ nerwowy. Nikotyna wpływa na pobudzenie organizmu i podwyższenie ciśnienia tętniczego. W wyniku palenia tytoniu receptory nikotynowe są regularnie drażnione, a osoba paląca przyzwyczaja się do efektów działania tej używki. Po pewnym czasie odczuwa ona satysfakcjonujący poziom pobudzenia i koncentracji jedynie wtedy, gdy dostarczy sobie kolejną dawkę nikotyny, sięgając po następnego papierosa. Co ważne, mechanizm uzależnienia nie sprawia, że osoba paląca łatwiej się koncentruje na wykonywanych zadaniach, czy jest bardziej zmobilizowana do działania. Aby odczuć poziom pobudzenia i koncentracji porównywalny z niepalącymi, musi regularnie przyjmować kolejne dawki nikotyny.

Istotne jest to, że z punktu widzenia oddziaływania nikotyny na ośrodkowy układ nerwowy, nie ma ona właściwości uspokajających, a – przeciwnie – jest substancją pobudzającą!

Typowe dla receptorów nikotynowych jest zwiększanie się ich liczby w ośrodkowym układzie nerwowym w miarę coraz częstszego ich drażnienia przez kolejne dawki omawianej substancji. Tym samym, aby pobudzić je w równym stopniu, z czasem osoba uzależniona musi dostarczać organizmowi coraz większych dawek nikotyny. Jest to klasyczne błędne koło mechanizmu uzależnienia fizycznego, w którym z każdym następnym wypalonym papierosem zwiększa się ilość nikotyny, jaką trzeba przyjąć kolejnym razem, by osiągnąć podobny poziom pobudzenia i koncentracji.

Poza zależnością fizyczną od nikotyny występuje zależność psychiczna, która jest wynikiem powtarzania swoistego „rytuału” palenia. Jeśli osoba uzależniona sięga po papierosa w sytuacjach, w których czuje się niekomfortowo, niepewnie, przeżywa stres lub napięcie, wówczas palenie może zacząć kojarzyć z metodą samouspokojenia. Niestety, ze względu na pobudzające działanie nikotyny, jest to nieskuteczna forma rozładowania napięcia. Jednakże sam rytuał palenia papierosa pozwala w pewnym stopniu odwrócić uwagę od źródła stresu, co może złudnie przynosić osobie uzależnionej ulgę.

Zależność fizyczna od nikotyny objawia się głównie w sytuacjach, gdy osoba uzależniona nie przyjmie kolejnej dawki tej substancji (np. nie zapali papierosa). Wówczas stale aktywne

u palaczy receptory nikotynowe nie zostają pobudzone, a to powoduje wystąpienie objawów zespołu abstynencyjnego. Objawów tego zespołu doświadcza się najczęściej w następujących sytuacjach: świadome zaprzestanie palenia tytoniu w celu rzucenia palenia, niemożność palenia podczas długiego lotu, pobyt w szpitalu. Do najczęstszych jego objawów w przypadku uzależnienia od nikotyny można zaliczyć m.in.:

- głód nikotynowy (silną potrzebę sięgnięcia po papierosa),
- rozdrażnienie,
- irytację,
- niepokój,
- spadek koncentracji uwagi,
- zmęczenie,
- zaburzenia snu (zazwyczaj bezsenność),
- zaburzenia apetytu (zwykle jego zwiększenie).

Pierwsze objawy abstynencji nikotynowej mogą wystąpić już kilka godzin po wypaleniu ostatniego papierosa.

Boczny strumień dymu tytoniowego zawiera od 5 do 15 razy więcej tlenu węgla i od 2 do 20 razy więcej nikotyny niż dym wdychany przez palaczy. Zawiera również wiele substancji alergizujących, które powodują łzawienie oczu, podrażnienie błony śluzowej nosa, kaszel, nawracające zakażenia układu oddechowego, a także astmę. Jest szczególnie niebezpieczny dla kobiet w ciąży, małych dzieci oraz osób starszych.

Najważniejsze substancje rakotwórcze zawarte w dymie tytoniowym:

- aceton (trujący rozpuszczalnik organiczny),
- kadm (rakotwórczy metal ciężki),
- naftyloamina (substancja rakotwórcza wchodzi w skład barwników, używanych w przemyśle drukarskim),
- cyjanowodór (kwas pruski, gaz używany przez hitlerowców w komorach gazowych do masowego ludobójstwa),
- piren (związek silnie trujący)metanol (trujący alkohol powodujący ślepotę),
- naftalina (środek przeciw molom),
- chlorek winylu produkcji plastiku),

- arsen (trujący metal ciężki),
- DDT (środek owadobójczy),
- fenol (trujący środek dezynfekujący),
- dimetylonitrozoamina (silna substancja rakotwórcza),
- benzopiren (silna substancja rakotwórcza),
- uretan (organiczny związek rakotwórczy),
- nikotyna (silna trucizna, uzależnia jak narkotyk),
- amoniak (parząca substancja, drażniący gaz),
- akrydyna (stosowana w produkcji barwników),
- polon (pierwiastek rakotwórczy),
- ureatan (organiczny związek rakotwórczy),
- toluidyna (trujący rozpuszczalnik chemiczny),
- toluen (rakotwórczy rozpuszczalnik przemysłowy),
- butan (łatwopalny gaz),
- tlenek węgla (śmiertelnie trujący gaz, powoduje zaciężenie),
- formaldehyd - związek stosowany m.in. do konserwacji preparatów biologicznych,



Zanim powstanie papieros, do tytoniu dodaje się wiele aromatów oraz substancji konserwujących. Na przykład specjalne sole powodują, że papieros stale się tli, amoniak zmieniając pH biologicznie uaktywnia nikotynę, cukier i lukrecja poprawiają smak, a gliceryna dłużej zachowuje świeżość tytoniu.

Choroby mające związek z paleniem tytoniu to:

Nowotwory złośliwe:

- rak płuc
- rak wargi, języka oraz jamy ustnej
- rak krtani
- rak gardła
- rak przełyku
- rak nerki
- rak pęcherza moczowego
- rak trzustki
- rak żołądka
- rak nosa
- rak wątroby
- rak szyjki macicy
- białaczki

Choroby układu sercowo-naczyniowego:

- miażdżyca naczyń krwionośnych
- nadciśnienie tętnicze
- choroba niedokrwienna serca
- zawał serca
- tętniak aorty

Choroby układu oddechowego:

- przewlekłe zapalenie oskrzeli
- przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP)
- astma oskrzelowa
- większa podatność na zakażenia bakteryjne i wirusowe

- gruźlica

Układ pokarmowy:

- wrzody żołądka i dwunastnicy
- refluks żołądkowo-przełykowy
- choroba Leśniewskiego-Crohna
- wrzodziejące zapalenie jelita grubego

Choroby układu nerwowego:

- udar mózgu
- zakrzepy naczyń mózgowych
- krwawienia podpajęczynówkowe

Palenie w ciąży powoduje:

- przedwczesne odklejenie się łożyska
- przedwczesne pęknięcie błon płodowych
- mała masa urodzeniowa noworodka
- utrudnione zajście w ciążę (obniżona płodność)

Palenie wywołuje również inne choroby:

- wcześniejsza menopauza
- osteoporoza
- zaćma
- przyspieszone zwyrodnienie plamki żółtej związane z wiekiem
- wcześniejsze starzenie się skóry
- paradontoza
- nasilenie objawów niedoczynności tarczycy

Co przemawia za paleniem, a co przeciwko?

Przyjemność samego palenia - Zaciągając się dymem papierosowym wciągasz 7 tys. substancji chemicznych. Jedną z nich jest NIKOTYNA, która jest po prostu narkotykiem! Nikotyna działa na ośrodek przyjemności w mózgu i dlatego wiele osób mówi, że lubi palić. Ta przyjemność okupiona jest ogromnym ryzykiem dla zdrowia i powoduje uzależnienie! Po dłuższym czasie palenia nie można się oszukiwać: palenie to przymus!

Wypełnienie czasu –nuda - Tak naprawdę jest to pójście na łatwiznę. Wygodniej jest wyciągnąć papierosa niż znaleźć jakieś ciekawe zajęcie. Na pewno znajdziesz milion innych sposobów na wypełnienie czasu.

Lepsza koncentracja przy pracy - Z pozoru tak. Nauczyłeś się pracować z papierosem, a dodatkowo nikotyna z dymu papierosowego pobudza Twój mózg. Kiedy nie palisz czujesz się rozkojarzony, bo brak Ci pewnego stałego elementu otoczenia pracy i być może odczuwasz jeden z objawów odstawienia – problemy z koncentracją. Już po paru dniach one ustąpią i lepiej dotleniony mózg może pracować nawet sprawniej.

Mam czas tylko dla siebie - Każdy potrzebuje chwili spokoju. Zorganizuj „czas dla siebie” na filiżankę kawy, artykuł w gazecie czy inną przyjemność. Wystarczy przyzwyczaić otoczenie, że to Twoja „święta” chwila.

Odprężenie, relaks - Nikotyna z dymu tytoniowego daje chwilowe uczucie odprężenia. Tylko, że jest to relaks z trucizną? A nie lepiej po prostu chwila z ulubioną książką, psem, może spacer lub kilka ćwiczeń.

Rozładowanie napięcia, stres - Nikotyna daje krótkotrwałe uczucie rozładowania napięcia. Szybko poziom przyjemnego pobudzenia spada, a podatność na stres wzrasta. Czyli czujemy napięcie... Pałac nakręcamy to błędne koło!

Grupa towarzyska - Nawet w palącym towarzystwie doceniane są takie cechy jak wytrwałość i zdecydowanie. Jeśli nie palisz lub rzucisz palenie zyskasz szacunek, a nie stracisz znajomych.

Nagroda - Faktycznie nikotyna działa na ośrodek nagrody w mózgu! Podobnie jednak działa kostka czekolady czy kilka ćwiczeń fizycznych! Możesz też nagradzać się w inny sposób. Zadzwoń do kogoś bliskiego, kup sobie egzotyczny owoc czy ekskluzywną kawę lub herbatę, którymi można by się nagradzać się tak jak papierosem.

10. Ocena skuteczności przeprowadzonej edukacji:

- Zdolność krytycznego punktu widzenia na zachęcanie do palenia tytoniu.
- Zręczność przedstawienia przez chorych ujemnych następstw palenia papierosów.
- Biegłość w wskazaniu chorób, które są rezultatem palenia tytoniu.
- Podjęcie decyzji, rezygnacji przez pacjentów, nie wyciągnięcia papierosa i zapalenia go. Nieobecność relaksu z trucizną.

11. Literatura:

- Tomasz Kordowski, Tomasz Tatar, Adam Fronczak, Review of current Guidelines and studies on use of Acetylsalicylic acid in the primary cardiovascular events prevention, Prospects in Pharmaceutical Sciences: Vol. 17 No. 4 (2019) .
- Miller WR RS. Dialog motywujący. Jak pomóc ludziom w zmianie. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego; 2014.
- Zdrowia NF. NFZ o zdrowiu. Choroby odtytoniowe. Raport 2021. Narodowy Fundusz Zdrowia; 2021.
- Lindson N, Pritchard G, Hong B, Fanshawe TR, Pipe A, Papadakis S. Strategies to improve smoking cessation rates in primary care. Cochrane Database of Systematic Reviews. 2021.
- Zagrożenia wychowawcze XXI wieku / red. Adam Massalski, Kazimierz Wiatr, Komisja Nauki i Edukacji Sportu Senatu Rzeczypospolitej Polskiej. Warszawa : Kancelaria Senatu, 2009.
- NIZP-PZH. Sytuacja zdrowotna ludności Polski i jej uwarunkowania. Warszawa 2020: Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego - Państwowy Zakład Higieny; 2020.
- .WHO. Assessment of the Economic Costs of Smoking. World Health Organisation; 2011.
- Rezaei S, Akbari Sari A, Arab M, Majdzadeh R, Mohammad Poorasl A. Economic burden of smoking: a systematic review of direct and indirect costs. Medical journal of the Islamic Republic of Iran. 2016.

Opracował: mgr pielęgniarstwa, spec. piel. internistycznego, Weronika Bartkowiak