

Ugasnite še zadnjo

Večina kadilcev se zaveda s kajenjem povezanih zdravstvenih tveganj in zato poskuša to nevarno, škodljivo navado tudi opustiti. Vendar, kot ocenjuje Svetovna zdravstvena organizacija, po enem letu nekajenja približno 95 odstotkov kadilcev, ki poskusijo nehati brez pomoči, ponovno poseže po cigareti. Ključna, navidez nepremagljiva ovira je zasvojenost z nikotinom, snovjo v tobačnih listih, ki naj bi rastlino varovala pred tem, da bi jo pojedle žuželke. Kar odbija žuželke, neustavljivo privlači ljudi ...

»Nikotin je najpomembnejši alkaloid v tobaku in toksična snov, ki povzroča odvisnost. Absorbira se skozi pljuča, kožo in sluznico,« je povedal asist. mag. Tomaž Čakš, dr. med., s Katedre za javno zdravje in higieno Medicinske fakultete v Ljubljani. Nikotin je enako zasvajajoč kot »trda« mamila, na primer heroin ali kokain. Že po enem vdihu zlahka preide skozi krvno-možgansko pregrado in vpliva na celo vrsto bioloških funkcij pri človeku.

Takojšen »zadetek«

V nekaj sekundah po prvem vdihu cigarete pride nikotin do možganov, kjer sproži takojšnje delovanje. »Učinek nikotina je zelo močan in hiter, saj se pokaže že nekaj sekund po inhalaciji tobačnega dima,« je pojasnil Tomaž Čakš. »Deluje kot substanca za zasvojenost prek acetilholinskih receptorjev, ki pospešujejo sproščanje različnih nevrotansmitorjev oziroma nevroloških prenašalcev. Nevrotansmitorji, ki so pomembni

pri zasvojenosti z nikotinom in ki se najpogosteje sproščajo po vezavi nikotina na acetilholinske receptorje, so: dopamin, noradrenalin, acetilholin, serotonin, vazopresin, endorfin in glutamat. Dopamin vpliva na občutje ugodja in nagrajevanja, podobno kot pri zlorabi kokaina, heroina in alkohola; noradrenalin povzroča budnost in je prisoten pri obrambni reakciji telesa v stresnih situacijah; serotonin pa oblikuje razpoloženje in apetit.«

Kajenje škoduje skoraj vsem telesnim organom

Kot je povedal Tomaž Čakš, je tobak najbolj nevarna splošno uporabljana droga v Evropi. Raba tobaka je dejavnik tveganja za nastanek in razvoj vrste kroničnih nenalezljivih bolezni, ki so pogosto neposredni vzrok smrti kadilcev. »Polovica rednih kadilcev bo umrla zaradi cigaret in polovica teh smrti bo prezgodnjih. Leta 2000 naj bi kajenje tobaka povzročilo 4,83 milijona smrti, od tega 2,41 milijona v razvitem svetu in 2,42 milijona v nerazvitem svetu. Vpliv kajenja je nesporno dokazan pri različnih vrstah raka, boleznih srca in ožilja ter kronični obstruktivni pljučni bolezni, težavah z zanositvijo in impotenco. Med tako imenovane »kadilske rake« prištevamo: rak pljuč, grla, požiralnika, ustne votline, trebušne slinavke, ledvic, vratu maternice in sečnega mehurja. Na prvem mestu je zagotovo rak pljuč, saj je med najpogostejšimi na svetu in tudi v Sloveniji. Vendar kadilci umirajo predvsem zaradi bolezni srca in ožilja. Pomembna je vloga tobaka pri pojavu impotence, zelo nevaren pa je tudi njegov vpliv na nerojenega otroka. Vse to so razlogi, zaradi katerih je za vsako kadilko in kadilca koristno prenehati kajenje.«

Stanje telesa se začne izboljševati v nekaj urah po prenehanju kajenja. Še zlasti se začne odpravljanje škode, nastale zaradi cigaretne dima v srcu in pljučih. Po 10 do 15 letih nekajenja pa je tveganje za možgansko kap pri nekdanjem kadilcu enako kot pri osebi, ki ni nikdar kadila. Opustitev kajenja pri kateri koli starosti zmanjša tudi tveganje za prezgodnjo smrt.



asist. mag. Tomaž Čakš, dr. med.

Abstinenčna kriza

Ko kadilci nehajo kaditi, občutijo hlepenje po cigaretah, kar povečuje verjetnost za ponoven začetek kajenja. »Za normalno sproščanje nevrotansmitorjev pri odvisnih kadilcih je potrebna stalna prisotnost nikotina kot posledica tolerance na nikotin. Po prenehanju kajenja se sproščanje nevrotansmitorjev zmanjša pod normalo, to pa vodi v zaspanost, nemir, nestrpnost, nesposobnost koncentracije, depresijo itd. Temu pravimo odtegnitveni simptomi ali abstinenčna kriza. Klinično značilni znaki in simptomi pomanjkanja nikotina (na primer slabšanje počutja in kognitivnih sposobnosti, upočasnjena frekvenca na EEG) se pojavijo v nekaj urah od začetka

Nasvet iz ust strokovnjaka

»Nekateri kadilci uspejo prenehati kaditi v prvem poskusu, drugi pa morajo poskušati večkrat in marsikateri izmed njih ima resne odtegnitvene simptome in se pri vsakem vnovičnem poskusu odvajanja srečuje z drugačnimi izkušnjami. Kadar ljudje sami ne morejo opustiti kajenja, potrebujejo zdravljenje. Vsekakor pa je pomembno, da ne obupajo in vedno znova poskusijo, dokler jim ne bo uspelo.«

Prvo nenikotinsko zdravilo

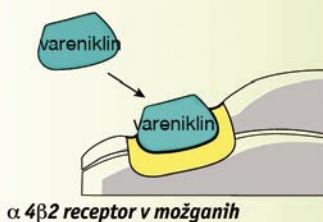
Evropska komisija je decembra lani odobrila novo tableto za opustitev kajenja pri odraslih z imenom vareniklin (chamfix) družbe Pfizer, ki bo pri nas na voljo marca. Odobritev zdravila je temeljila na izčrpnem programu kliničnih preskušanj, ki je vključeval štiri ključna preskušanja in je zajel približno 4.000 kadičev cigaret. Vareniklin ima inovativen mehanizem delovanja. Ker ne gre za nadomesto zdravljenje z nikotinom, tableta v telo ne vnaša nikotina – po tem se razlikuje od nekaterih drugih zdravil za opuščanje kajenja. Domnevno deluje s specifičnim učinkom na nikotinske receptorje v možganih, s čimer zmanjša simptome hlepenja po nikotinu in odtegnitvene simptome ter zmanjša ugodje, povezano s kajenjem.

prenehanja kajenja,« je dejal Tomaž Čakš, »neželene učinki pa dosežejo vrh od dva do tri dni po prenehanju in lahko trajajo nekaj tednov«.

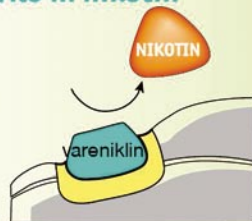
Ključ do uspeha

Pri pomoči pri prenehanju kajenja uporabljamo vedenjske posege in farmakoterapijo. Po besedah strokovnjaka so farmakološke intervencije za pomoč kadilcem pri prenehanju kajenja najbolj uspešne, kadar se uporabljajo v povezavi z vedenjskimi in drugimi nefarmakološkimi posegi. »Tukaj je zelo pomembna podpora svojcev in terapevtov (zdravnik, sestra, farmacevt itd.). V Sloveniji obstaja od aprila lani pri CINDI tudi telefonska linija za pomoč pri odvajanju od kajenja. V različnih zdravstvenih domovih in društvih po

Delovanje zdravila



Zdravilo in nikotin



Delni agonistični učinek

- Zdravilo se z visoko afiniteto veže na receptor in samo delno vzpodbudi izločanje dopamina.
- Zmanjša željo po cigareti in odtegnitvene simptome, ker zniža nivo nikotina.

Antagonistični učinek

- Receptorji so zasedeni z zdravilom, zato se nikotin ne more vezati.
- Zmanjša užitek pri kajenju in lahko prepreči ponovni začetek kajenja kljub pokajeni cigareti.

Koristi opustitve kajenja

20 minut	Izboljšajo se lahko krvni tlak, srčni utrip in periferni obtok.
12 ur	Koncentracija ogljikovega monoksida v krvi se vrne na normalno.
48 ur	Nikotin se odstrani iz telesa; okus in vonj se izboljšata.
2–12 tednov	Krvni obtok se lahko izboljša in delovanje pljuč se lahko poveča.
1–9 mesecev	Kratka sapa in kašelj se zmanjšata.
1 leto	Čezmerno tveganje za koronarno bolezen srca je pol tolikšno kot pri kadilcu.
10 let	Tveganje za raka na pljučih je pol tolikšno kot pri kadilcu.

Sloveniji pa vodijo tudi skupinsko pomoč za odvajanje od kajenja. »

Prenehanje kajenja je najpomembnejši posamezni korak, ki ga lahko kadilec naredi za podaljšanje in izboljšanje kakovosti življenja, zato obstaja velika potreba po razvoju učinkovitih terapij, ki bodo kadilcem pomagale opustiti kajenje in ohraniti abstinenco. »Izdelki za nikotinsko nadomestno terapijo so dostopni že več kot 20 let. Že šest let je na tržišču tudi zdravilo na recept, ki ne vsebuje nikotina, bupropion (zyban). Marca letos pa pričakujemo

novi, brez nikotinskega zdravila na recept vareniclin (chamfix), ki predstavlja pomembno pomoč pri odvajanju. Posebnost novega zdravljenja bo tudi v celovitem podpornem brezplačnem programu, ki bo olajšal slovo od cigaret. Identifikacijska številka, s katero bo opremljena vsaka škatlica zdravila, bo omogočala dostop do brezplačnega svetovanja na internetu, elektronskega dnevnika, 24-urno telefonsko svetovanje in SMS- podporo.«

Zdenka Đokić

**S Pfizer -jem do bolj
zdravega jutri!**