PROGRAM EDUKACJI PACJENTA Z ZAKRESU PROFILAKTYKI UZALEŻNIENIA OD NIKOTYNY

Temat: „DBAM O SWOJE ZDROWIE - NIE PALĘ

Cel główny:

Zwiększenie świadomości i wiedzy pacjentów dotyczącej szkodliwości palenia papierosów . Zmniejszenie zachorowalności na schorzenia odtytoniowe.

Cel pośredni:

Poprawa świadomości w zakresie szkodliwości palenia

Spodziewane rezultaty przeprowadzonego programu edukacyjnego

• Umiejętność krytycznego spojrzenia na zachęcanie do palenia.

• Umiejętność wskazania przez pacjentów negatywnych skutków palenia papierosów.

• Umiejętność wymienienia chorób które są wynikiem palenia tytoniu.

• Podjęcie decyzji przez pacjentów o niepaleniu.

Adresaci programu:

Pacjenci palący papierosy hospitalizowani w oddziałach 107 Szpitala Wojskowego w Wałczu, którzy pragną ograniczyć liczbę wypalanych dziennie papierosów lub rzucić palenie w celu poprawy jakości zdrowia i życia.

Odbiorcy

Pacjenci oddziałów szpitalnych. Rodziny pacjentów.

Miejsce

Sale chorych edukacja indywidualna.

Czas zajęć

10-15 minut.

Metody i techniki

• Wykład.

• Dyskusja.

Treść wykładu

Nikotyna to silnie uzależniająca substancja. Uzależnia bardziej niż jeden z klasycznych narkotyków, jakim jest kokaina. To głównie przez nikotynę człowiek staje się niewolnikiem swego nałogu.

Nikotyna bardzo silnie obkurcza naczynia krwionośne a co w rezultacie daje niedotlenienie skóry, która obumiera, zmieniając kolor na ciemny. Skurcz naczyń krwionośnych, który jest silnie powiązany z paleniem ,

zwiększa również pod jej wpływem wydzielanie adrenaliny oraz zmniejszenia wiązania tlenu z hemoglobiną co w efekcie daje upośledzenie układu krwionośnego i niedotlenienia tkanek.
Palenie tytoniu zmniejsza ilość przenoszonego przez krew tlenu. Podczas palenia papierosa wzrasta częstość pracy serca, rośnie ciśnienie tętnicze oraz dochodzi do skurczu obwodowych naczyń krwionośnych. Wszystko to powoduje zmniejszenie ilości dostarczanego do serca tlenu. Poza tym przewlekły nikotynizm zaburza wzajemne relacje pomiędzy ochronną (HDL) a miażdżycorodną frakcją cholesterolu (LDL) na korzyść tej ostatniej. Wszystko to razem przyspiesza proces rozwoju miażdżycy. Rzucając palenie po operacji zaoszczędzisz pieniądze które wystarczą Ci z pewnością na zakup dość drogich leków przeciwcholesterolowych (statyn) - tak więc zyskasz podwójnie! Zaprzestanie palenia papierosów zmniejsza ryzyko silnego kaszlu w okresie pooperacyjnym, który może być przyczyną krwawienia i siniaków. Palenie pogarsza ukrwienie tkanek i może być przyczyną złego gojenia oraz martwicy skóry.

Powstrzymanie się od palenia tytoniu, najlepiej już na kilka dni przed planowanym zabiegiem. Nie ma to istotnego wpływu na szereg zmian w organizmie chorego dokonywanych przy współudziale tytoniu na przestrzeni niekiedy wielu lat nikotynizowania, może jednak zapobiec niekorzystnemu działaniu tlenku węgla nikotyny w okresie okołooperacyjnym. Gwałtowne przerwanie nałogu, jakie ma miejsce przy nagłym, ostrodyżurowym zabiegu operacyjnym, może korelować ze stanami niepokoju, zaburzeniami snu oraz z ogólna drażliwością. Ponadto pooperacyjne powikłania płucne występują u palaczy sześciokrotnie częściej, a ryzyko wzrasta do 70% w porównaniu z osobami, które nie palą tytoniu. U palaczy częściej występuje skurcz krtani i kaszel podczas wprowadzania do znieczulenia. Palacze w okresie pooperacyjnym są także bardziej od niepalących narażeni na śmiertelne powikłania choroby niedokrwiennej serca. Palenie tytoniu wpływa również na częstość powikłań gojenia się ran pooperacyjnych. Dym papierosowy zawiera ponad 4000 substancji, które w różny sposób działają na układ krążenia, oddechowy, pokarmowy, nerki, hemostazę i system immunologiczny, wpływając tym samym na metabolizm leków i samopoczucie chorego.

Gdy ktoś jest nałogowym palaczem tj. pali około jednej paczki papierosów dziennie to "wyrzuca w błoto" ok. 600 złotych miesięcznie, rocznie tj. kwota 7200 zł. paląc średnio przez 40 lat tracimy 288000 zł.
Polacy wypalają 90 miliardów papierosów rocznie i wydają na nie 30 miliardów złotych.
Z powodu palenia umiera trzy razy więcej osób palących niż niepalących. Na świecie umiera 3,5 miliona ludzi rocznie, co stanowi dziesięć tysięcy zgonów dziennie. W Polsce zaś nałóg ten jest przyczyną śmierci 70 tysięcy osób rocznie.
Z doświadczeń wiadomo, że parę kropel nikotyny, puszczonych na język psa, zabija to zwierzę.
Każdy papieros skraca życie o 5,5 minuty, a: - 20 papierosów dziennie o ok. 5 lat - 40 sztuk dziennie to życie krótsze o 8 lat.

Rodzaje uzależnienia:

1. Uzależnienie psychiczne - polegające na przymusie zapalenia papierosa, w celu osiągnięcia przyjemności, uczucia odprężenia.
2. Uzależnienie fizyczne - spowodowane znajdującą się w papierosach nikotyną, kryterium uzależnienia

jest tolerancja i zespół fizycznych objawów odstawienia. Tolerancja polega na konieczności zwiększenia dawek używki - palimy coraz więcej papierosów lub coraz mocniejsze.

3. Uzależnienie społeczne - polega na podporządkowaniu się normom obowiązującym w danej grupie oraz naśladowaniu wzorów zachowań w tym palenia papierosów.

Etapy rozwoju nikotynizmu:

1. Faza wczesna charakteryzuje się paleniem okazjonalnym, towarzyskim, chęcią zaspokojenia ciekawości, akceptacją grupy.
2. Faza środkowa wymusza potrzebę palenia, odczuwany jest głód nikotynowy, palenie przynosi uczucie ulgi, relaksu; palacz zawsze musi mieć przy sobie papierosy.
3. Faza późna charakteryzuje się częstym kaszlem, zwłaszcza porannym, nadkwasotą, zwiększoną tolerancją, chorobami wywołanymi paleniem tytoniu. Rzucenie palenia wydaje się niemożliwe.

Korzyści zdrowotne od zgaszenia ostatniego papierosa:

1. w 20 minut - obniży się tętno, do normy powróci ciśnienie krwi oraz czynność serca,
2. w 8 godzin - podniesie się poziom tlenu we krwi, a zmniejszy się poziom tlenku węgla,
3. w 24 godziny - ryzyko ostrego zawału mięśnia sercowego znacznie się zmniejszy,
4. w 48 godzin - rozpoczyna się regeneracja zakończeń nerwowych, powraca do normy zmysł smaku i węchu,
5. od 2 tygodni do 3 miesięcy - układ krążenia ulega wzmocnieniu, polepsza się kondycja fizyczna, wydolność płuc wzrasta 30%
6. od 1 do 9 miesięcy - ulegają zmniejszeniu kaszel, uczucie niedrożności nosa, duszności, zmęczenia. Wzrasta ogólna energia organizmu. Rozpoczyna się proces regeneracji rzęsek pokrywających nabłonek dróg oddechowych, które pomagają w procesie oczyszczania oskrzeli,
7. po 1 roku - ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną serca zmniejsza się o połowę,
8. po 5 latach - ryzyko zachorowania na raka płuca, raka jamy ustnej, krtani, przełyku zmniejsza się o połowę. W dużym stopniu zmniejsza się ryzyko wystąpienia udaru mózgu,
9. po 10 latach - ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną serca jest podobne, jak u osoby nigdy nie palącej. Komórki o zaburzonej budowie, które powstały w wyniku palenia tytoniu zostają zastąpione przez komórki o prawidłowej budowie. Ryzyko zachorowania na raka jamy ustnej, krtani, przełyku, pęcherza moczowego, nerek nadal się zmniejsza,
10. po 15 latach - ryzyko zachorowania na raka płuca jest podobne jak u osoby nigdy nie palącej

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

Metody oceny skuteczności przeprowadzonych zajęć edukacyjnych

Pytania kontrolne:

1. Czy wiesz dlaczego tak szkodliwe jest palenie tytoniu?

2. Czy potrafisz walczyć z nałogiem?

3. Na co zwrócisz uwagę rzucając palenie?

Piśmiennictwo:

1. ks. Czesław Cekiera, „Tytoń. Uzależnienia, fakty i mity", KUL „Gardium", Lublin 2005 r.

2. Krzysztof Zajączkowski, „Nikotyna, alkohol, narkotyki. Profilaktyka uzależnień", Rubikon, Kraków 2001 r.

3. Narodowy Program Zdrowia na lata 2016-2020

Opracował : mgr Iwona Kępska

Wałcz, 23.05.2023 r.

.