

**EMBERI ERŐFORRÁSOK MINISZTERIUMA –
EGÉSZSÉGÜGYI ÁLLAMTITKÁRSÁG**

EGÉSZSÉGÜGYI SZAKMAI KOLLÉGIUM

**Egészségügyi szakmai irányelv –
A dohányzásról való leszokás támogatásáról**

Típusa: Klinikai egészségügyi szakmai irányelv
Azonosító: 000637
Érvényesség időtartama: 2014. 12. 01.–2017. 09. 01.

TARTALOMJEGYZÉK

I. ADATLAP	4
1. A dokumentum jellemzői	4
2. Kiadás és elérhetőség	4
3. Időbeli határok	4
4. Hatókör	4
5. Felhasználói célcsoport és a felhasználás célja	5
6. A tartalomért felelősök köre	6
7. Kapcsolat a hivatalos hazai és külföldi szakmai irányelvekkel és népegészségügyi programmal	8
8. Kulcsszavak	9
II. CÍM	10
III. ELŐSZÓ	10
IV. DEFINÍCIÓK	10
1. Fogalmak	10
2. Rövidítések	11
3. A bizonyítékok szintjének meghatározási módja	11
4. Az ajánlások rangsorolásának módja	12
V. BEVEZETÉS	13
1. A témakör hazai helyzete, a témaválasztás indoklása	13
2. Célok	16
VI. ÖSSZEFOGLALÓ	16
1. Meghatározó ajánlások	16
2. Ellátási algoritmus	22
VII. AJÁNLÁSOK SZAKMAI RÉSZLETEZÉSE	24
1. A dohányzásleszokás támogatásának színterei	26
2. A dohányzásleszokás támogatásának stratégiája	27
3. A dohányzásleszokás támogatásának módszerei	27
4. A leszokás speciális vonatkozásai	46
5. A leszokás mellékhatásai	54
6. Az irányelv terjesztése	56
VIII. AJÁNLÁSOK ALKALMAZÁSA	56
1. Az alkalmazás feltételei a hazai gyakorlatban	56
2. Az alkalmazást segítő dokumentumok listája	58
3. A gyakorlati alkalmazás mutatói, auditkritériumok	59
4. Az ajánlások terjesztésének terve	60
IX. A DOKUMENTUM FELÜLVIZSGÁLATÁNAK TERVE	60
X. IRODALOM	61

XI. MELLÉKLET	64
1. A folyamat teljesítését igazoló dokumentumok	64
2. A fejlesztés módszerének leírása és kapcsolódó dokumentumok.....	65
3. Az alkalmazást segítő dokumentumok.....	67

I. ADATLAP

1. A dokumentum jellemzői

Címe: Egészségügyi Szakmai Irányelv – A
dohányzásról való leszokás támogatásáról
Azonosító: 000637
Típusa: Klinikai egészségügyi szakmai irányelv

Ez a dokumentum az Orvosi helyesírási szótár (Akadémiai Kiadó) helyesírási szabályait használja.

2. Kiadás és elérhetőség

Kiadja: Emberi Erőforrások Minisztériuma –
Egészségügyért Felelős Államtitkársága
A megjelenés helye:
Nyomtatott verzió: Egészségügyi Közlöny
Elektronikus elérhetőség: <https://kollegium.gyemszi.hu>

3. Időbeli határok

Az irodalomkutatás lezárásának ideje: 2013. 09.
A megjelenés dátuma: év hónap. nap
A hatályba lépés dátuma: 2014. 12. 01.
Az érvényességének lejárat dátuma: 2017. 09. 01.

[c1] megjegyzést írt: Kérjük a Minisztériumot, hogy
szíveskedjen kitölteni

4. Hatókör

Egészségügyi kérdéskör: A dohányzásról való leszokás (a
továbbiakban: *dohányzásleszokás*)
támogatása.
Az ellátási folyamat szakasza(i): Dohányosok kiszűrése, állapotfelmérés,
terápia, gondozás. Az irányelv nem
foglalkozik megelőzési kérdésekkel (sem
egészségügyi, sem ágazaton kívüli
szempontból).
Az érintett ellátottak köre: Egészségügyi ellátásra kerülő személyek

Az érintett ellátók köre:**Szakterület:**

Valamennyi egészségügyi ellátó (orvosok, gyógyszerészek és egészségügyi szakdolgozók) alapszinten

Kiemelt ellátók:

1801 Addiktológia
19 Tüdőgyógyászat (pulmonológia)
25 Foglalkozás-egészségügyi ellátás
6301 Háziorvosi ellátás
6302 Házi gyermekorvosi ellátás
6303 Felnőtt- és gyermek- (vegyes) háziorvosi ellátás
6306 Iskola- és ifjúságorvoslás
71 Szakpszichológia
79 Védőnői ellátás
94 Megelőző orvostan és népegészségtan

Ellátási forma:

A1 alapellátás
J1, 3 járóbeteg-szakellátás
F1, 2 aktív és krónikus fekvőbeteg-ellátás
E1 egyéb szolgáltatás bentlakásos szociális vagy gyermekvédelmi intézményben szervezett egészségügyi ellátás
E2 egyéb szolgáltatás fegyveres és rendvédelmi szervek egészségügyi ellátása (dolgozók és fogvatartottak alapellátása)
E3 egyéb szolgáltatás önálló „megelőző egészségügyi ellátások”

Progresszivitási szint:

I-II-III. szint

Egyéb specifikáció:

Állami, egyházi és magánellátók

5. Felhasználói célcsoport és a felhasználás célja

A dohányzásleszokás támogatásának szakmai irányelve valamennyi egészségügyi ellátó számára ajánlást fogalmaz meg az alapszintű leszokástámogatás, azaz a dohányzás tényének szűrése, státus felmérése és a leszokást támogató minimálintervencióra, valamint a leszokást támogató szakellátásba történő irányítás szempontjaira vonatkozóan.

Az irányelv valamennyi ajánlását speciális szakellátásban dolgozók (tüdőgondozók és speciálisan képzett ellátók által működtetett leszokást támogató központok) alkalmazzák a minél eredményesebb dohányzásleszokás-támogatási programok működtetéséhez.

Az egészségügyi ellátók között kiemelkedő szerepet kapnak:

- a felnőtteket és serdülőket ellátó háziorvosok, akik a minimálintervenció területén annak teljes vertikumát gondozási feladatkör keretében végzik;

- a védőnők, akik az iskola-egészségügy és a terhesgondozás feladatkörében hangsúlyosan veszélyeztetett populáció dohányzásleszokását segítik;
- a tüdőgyógyászok, akik a tüdőgondozókban működő, területi leszokást támogató központokban dolgoznak;
- a népegészségügyi szakemberek, akik a különböző szintereken formálódó életmód-tanácsadás keretében támogatják a leszokni vágyókat.

Valamennyi felsőfokú végzettséggel rendelkező egészségügyi ellátó számára tájékoztatást ad az irányelv arra vonatkozóan, hogy adott kórállapot, betegség vagy klinikai szituáció esetében az ellátott dohányzói státusza milyen mértékben és formában módosítja az állapot alakulását, gyógyulási készségét és a terápiás beavatkozások eredményességét. Ugyanakkor az irányelv nem ad arra vonatkozóan ajánlást, hogy ilyen esetben milyen döntési alternatívát kell választani, az, az adott kórállapottal foglalkozó irányelvek feladata.

Az irányelv standardokat és indikátorokat fogalmaz meg az ellátás külső minőségértékelése és belső minőségmérése számára.

Az irányelv alkalmazása bármely népegészségügyi program esetében javasolt az életmód tanácsadás keretében zajló feladatok támogatására.

Az irányelv a felnőtt és fiatalok dohányosok leszokástámogatásáról szól.

6. A tartalomért felelősök köre

A fejlesztést végző Szakmai Kollégiumi Tagozat(ok):

1. Addiktológia tagozat

Dr. Varga Gábor (pszichiátria, neurológia, addiktológia), a tagozat elnöke, GYEMSZI Nyugat-dunántúli Térségi Igazgatóság, igazgató, társszerző

2. Foglalkozás-orvostan tagozat

Dr. Kudász Ferenc (foglalkozás-orvostan), Nemzeti Munkaügyi Hivatal – Munkahigiénés és Foglalkozás-egészségügyi Főosztály, társszerző

3. Klinikai szakpszichológia és pszichoterapeuta klinikai szakpszichológus tagozat

Dr. Urbán Róbert PhD. (egészségfejlesztő szakpszichológus), Eötvös Loránd Tudományegyetem Pszichológiai Intézet, tanszékvezető egyetemi docens (egyéb képviselt szervezet: Országos Dohányzás Leszokás Támogatási Módszertani Központ), társszerző

4. Megelőző orvostan és népegészségügy, kórház-higiénia tagozat

Prof. Dr. Balázs Péter PhD. (sebészet, társadalom-orvostan, megelőző orvostan és népegészségtan), Semmelweis Egyetem, Általános Orvostudományi Kar, Népegészségtani Intézet, igazgatóhelyettes, társszerző

Prof. Dr. Kiss István PhD. (közegészségtan-járványtan, megelőző orvostan és népegészségtan), Pécsi Tudományegyetem, Általános Orvostudományi Kar, Orvosi Népegészségtani Intézet, intézetigazgató, társszerző

Dr. Sándor János PhD. (közegészségtan-járványtan, megelőző orvostan és népegészségtan), Debreceni Egyetem, Népegészségügyi Kar, Megelőző

Orvostani Intézet, Biostatistikai és Epidemiológiai Tanszék, tanszékvezető, társszerző

5. Tüdőgyógyászat tagozat

Dr. Kovács Gábor (belgyógyászat, tüdőgyógyászat, klinikai onkológia), a tagozat elnöke, Országos Korányi Tbc és Pulmonológiai Intézet, főigazgató főorvos (egyéb képviselt szervezet: Országos Dohányzás Leszokás Támogatási Módszertani Központ, szakmai vezető), fejlesztő felelős és társszerző

Dr. Cselkó Zsuzsa (megelőző orvostan és népegészségtan), Országos Korányi Tbc és Pulmonológiai Intézet (egyéb képviselt szervezet: Országos Dohányzás Leszokás Támogatási Módszertani Központ), társszerző

Dr. Fényes Márta (tüdőgyógyászat, belgyógyászat, klinikai farmakológia), Országos Korányi Tbc és Pulmonológiai Intézet (egyéb képviselt szervezet: Országos Dohányzás Leszokás Támogatási Módszertani Központ), társszerző

Prof. Dr. Müller Veronika PhD. (tüdőgyógyászat, klinikai onkológia, klinikai laboratóriumi vizsgálatok), Semmelweis Egyetem, Pulmonológiai Klinika, igazgatóhelyettes, társszerző

Véleményezést végző Szakmai Kollégiumi Tagozat(ok):

1. Gyermeke-alapellátás (házi gyermekorvostan, ifjúsági és iskolaorvoslás, védőnő) Tagozat

Csordás Ágnes MSc. (védőnő, egészségügyi menedzser), Házi Gyermekorvosi szolgálat, vezető védőnő, Eger (egyéb képviselt szervezet: Magyar Védőnők Egyesülete, elnök)

Dr. Mezel Éva (csecsemő-gyermekgyógyászat, iskola-egészségtan és ifjúságvédelem, pszichoterápia), Házi Gyermekorvosi szolgálat, iskolaorvos, Eger

Dr. Simkó Róbert (csecsemő-gyermekgyógyászat, hematológia-onkológia), Házi Gyermekorvosi szolgálat, házi gyermekorvos, Miskolc

Dr. Stunya Edina (csecsemő-gyermekgyógyászat, iskolaorvostan és ifjúságvédelem), Házi Gyermekorvosi szolgálat, házi gyermekorvos és iskolaorvos, Miskolc

2. Házi orvostan tagozat

Dr. Hertelendy László (házi orvostan, üzemorvostan, iskolaorvostan-ifjúságvédelem) házi orvos, üzemorvos, Keszthely

Prof. Dr. Kalabay László PhD. (belgyógyászat, klinikai immunológia és allergológia, házi orvostan, egészségbiztosítás) Semmelweis Egyetem, Családorvosi Tanszék, tanszékvezető

Dr. Rinfel József (belgyógyászat, házi orvostan), Pécsi Tudományegyetem, Általános Orvostudományi Kar, Családorvosi Tanszék, házi orvos, Szentlőrinc

Az egészségügyi szakmai irányelv készítése során a szerzői függetlenség nem sérült.

Az egészségügyi szakmai irányelvben foglaltakkal a fent felsorolt egészségügyi szakmai kollégiumi tagozatok vezetői dokumentáltan egyetértenek.

7. Kapcsolat a hivatalos hazai és külföldi szakmai irányelvekkel és népegészségügyi programmal

1. Az egészségügyi szakmai irányelv előzményei:

Jelen fejlesztés az alábbi, lejárt érvényességi idejű szakmai irányelv témáját dolgozza fel.

Azonosító:

-

Cím:

A dohányzás leszokás támogatásának szakmai irányelve [1]

Nyomtatott verzió:

Egészségügyi Közlöny 2009. évfolyama, 21. szám

Elektronikus elérhetőség:

<http://www.kozlonyok.hu/kozlonyok/Kozlonyok/6/PDF/2009/21.pdf>

2. Kapcsolat külföldi szakmai irányelv(ek)kel:

Jelen irányelv az alábbi külföldi irányelv(ek) ajánlásainak adaptációjával készült.

Szerző(k):

Behrakis PK, Bilir N, Clancy L, Dautzenberg B, Konstantinovich Demin A, Gilljam H, Trofor A.

Tudományos szervezet:

European Network for Smoking and Tobacco Prevention aisé (ENSP) [2]

Cím:

European Smoking Cessation Guidelines

Megjelenés adatai:

2012

Elérhetőség:

www.ensp.org

Szerző(k):

Fiore MC, Jaén CR, Baker TB, Bailey WC, Benowitz NL, Curry SJ, Dorfman SF, Froelicher ES, Goldstein MG, Heaton CG, Henderson PN, Heyman RB, Koh HK, Kottke TE, Lando HA, Mecklenburg RE, Mermelstein RJ, Mullen PD, Orleans CT, Robinson L, Stitzer ML, Tommasello AC, Villejo L, Wewers ME, Murray EW, Bennett G, Heishman S, Husten C, Morgan G, Williams C, Christiansen BA, Piper ME, Hasselblad V, Fraser D, Theobald W, Connell M, Leitzke C.

Tudományos szervezet:

U. S. Department of Health and Human Services, Public Health Service [3]

Cím:

Treating Tobacco Use and Dependence: 2008 Update

Megjelenés adatai:

2008. május

Elérhetőség:

www.ahrq.gov/path/tobacco.htm#Clinic

3. Kapcsolat hazai egészségügyi szakmai irányelv(ek)kel:

Jelen irányelv nem áll kapcsolatban más hazai egészségügyi szakmai irányelvvvel.

4. Kapcsolat népegészségügyi program(ok)kal:

Jelen irányelv az alábbi népegészségügyi programok megvalósításában játszik szerepet.

Cím: Semmelweis Terv: Népegészségügy [4]
Elérhetőség: www.kormany.hu

Az egészségügyi szakmai irányelv ajánlásainak szerepe a kapcsolódó népegészségügyi program megvalósításában:

A dohányzás visszaszorításához ajánlások megfogalmazása.

Cím: SH/8/1 Svájci Hozzájárulás Program az egészségügy forrásainak felhasználásával népegészségügyi fókuszú alapellátás-szervezési modellprogram virtuális ellátó központ támogatásával [5]
Elérhetőség: www.gyemszi.hu

Az egészségügyi szakmai irányelv ajánlásainak szerepe a kapcsolódó népegészségügyi program megvalósításában:

Az életmód-tanácsadás keretében zajló leszokástámogatási tevékenység ellátási folyamatának szakmai alapjait adja meg, egyben a projekt kapcsán az irányelv ajánlásai pilotszerű értékelésre kerülhetnek.

8. Kulcsszavak:

dohányzás, leszokás, nikotinfüggőség, életmód-tanácsadás

II. CÍM

Egészségügyi szakmai irányelv – A dohányzásról való leszokás támogatásáról

Az érvényesség időtartama: 2014. 12. 01. – 2017. 09. 01.

III. ELŐSZÓ

A bizonyítékokon alapuló egészségügyi szakmai irányelvek az egészségügyi szakemberek és egyéb felhasználók döntéseit segítik meghatározott egészségügyi környezetben. A szisztematikus módszertannal kifejlesztett és alkalmazott egészségügyi szakmai irányelvek tudományos vizsgálatok által igazoltan javítják az ellátás minőségét. Az egészségügyi szakmai irányelvben megfogalmazott ajánlások sorozata az elérhető legmagasabb szintű tudományos eredmények, a klinikai tapasztalatok, az ellátottak szempontjai, valamint a magyar egészségügyi ellátórendszer sajátosságainak együttes figyelembevételével kerülnek kialakításra. Az irányelv szektorsemleges módon fogalmazza meg az ajánlásokat. Bár az egészségügyi szakmai irányelvek ajánlásai a legjobb gyakorlatot képviselik, amelyek az egészségügyi szakmai irányelv megjelenésekor a legfrissebb bizonyítékokon alapulnak, nem pótolhatják minden esetben az egészségügyi szakember döntését, ezért azoktól indokolt esetben dokumentáltan el lehet térni.

IV. DEFINÍCIÓK

1. Fogalmak

Akkreditált tanfolyam: a dohányzásról való leszokást támogató, akkreditált szakemberképzés.

Leszokási centrum: a leszokás támogatására képzett szakemberek által vezetett egyéni, csoportos vagy telefonos tanácsadás helyszíne.

Minimálintervenció: a klasszikus „5A” leszokástámogatási módszer első három tagja, kb. 3 perces időtartamú.

„5A” módszer: a leszokástámogatás lépései; részei:

- „Ask”: a dohányzási szokásokra történő rákérdezés
- „Advise”: dohányzás esetén a leszokás tanácsolása
- „Assess”: a leszokás szándékára való rákérdezés, a motiváció felkeltése vagy megerősítése
- „Assist”: a leszokási folyamat támogatása
- „Arrange follow-up”: a leszokás folyamatának követése, a visszaesés megelőzése.

Motivációs interjú: a leszokásra nem kellően motivált pácienseknél a leszokás motivációjának erősítésére alkalmas módszer; alapelemei:

- az empátia kifejezése
- az ellentmondásosság (diszkrepancia) felismertetése
- a vita és utasítás kerülése (a páciens döntése)
- az ellenállás és okának feldolgozása

- az önbizalom támogatása és erősítése.

„5R” módszer: olyan esetben alkalmazható, amikor a dohányzó aktuálisan nem kíván leszokni, és a tanácsadó nem képzett a motivációs interjú alkalmazásában; részei:

- „Relevance”: a leszokás jelentőségének egyénre szabott hangsúlyozása
- „Risk”: egyénre szabott kockázati tényezők (pl. COPD exacerbációja, termékletlenség, malignus betegségek) ismertetése
- „Rewards”: a leszokással járó egyénre szabott előnyök ismertetése
- „Road-blocks”: a leszokást akadályozó, megnehezítő körülmények feltárása
- „Repetition”: a leszokás tanácsolása többszöri alkalommal.

Nikotinfüggőség: Lásd bővebben az 1. TÁBLÁZATOT! A WHO meghatározása szerint nikotinfüggőség akkor áll fenn, ha az alábbi 7 kritérium közül legalább 3 megfigyelhető a megelőző 12 hónap során

- erős dohányzás iránti vágy
- kontroll nélküli dohányfogyasztás
- csökkent dohányfogyasztás esetén megvonási tünetek
- nyilvánvaló káros hatások ellenére is folyamatos dohányfogyasztás
- a dohányzás más tevékenységek elé helyezése
- magas tolerancia
- a nikotinmegvonás tünetei.

2. Rövidítések

BNO: Betegségek Nemzetközi Osztályozása

CO: szénmonoxid

COPD: krónikus obstruktív tüdőbetegség

DNS: dezoxiribonukleinsav

DSM-IV-R: Mentális zavarok diagnózisa és statisztikai kézikönyve-IV (felülvizsgálat)

EH: esélyhányados

FGF: fibroblastnövekedési faktor

HDL: magas sűrűségű lipoprotein

LDL: alacsony sűrűségű lipoprotein

nAch: nikotinos acetilkolin

NO: nitrogén-monoxid

OTC: vény nélkül kiadható gyógyszerek

PAD: perifériás artériás betegség

PESCE: „A dohányzásról való leszokás gazdasági kérdései a háziorvosi gyakorlatban” című vizsgálat

RK: relatív kockázat

SMS: rövidüzenet-szolgáltatás

VEGF: vascularis endothelialis növekedési faktor

VLDL: nagyon alacsony sűrűségű lipoprotein

WHO: Egészségügyi Világszervezet

3. Bizonyítékok szintjének meghatározási módja

Az irányelv ajánlásai és egyéb megállapításai különböző erejű bizonyítékokon alapulnak, amelyeket –, az ajánlás, megállapítás végén zárójelben – „A”, „B”, „C” betűkkel jelölünk, megjelölése a szövegrész végén pl. „A szintű evidencia”. Az európai [2] és az amerikai irányelv [3] besorolási rendszerében az „A” és „B” szintek megegyeznek, azonban a „C” szint értelmezése eltér. Mivel az amerikai irányelv egyértelművé teszi a szakértői vélemények leválasztását a bizonyítékokon alapuló állításoktól, így a fejlesztőcsoport az amerikai irányelv besorolási rendszerét vette alapul, mely a felhasznált tanulmányok típusa, minősége és esetszáma alapján sorolja be a bizonyítékokat e három kategóriába. Ha egy ajánlás mindkét irányelvből származik, az amerikai irányelv besorolása átvételre került, ha pedig kizárólag az európai irányelvből, akkor az ajánlást alátámasztó szakirodalom áttekintésével, az evidenciaszintje átsorolásra került az amerikai besorolás szabályainak megfelelően: amennyiben az ajánlás „C” szinten volt, és bizonyítékok alátámasztották az ajánlást, akkor „B”, bizonyítékok hiányában, „C” szintű besorolást kapott.

A bizonyítékok besorolása, megbízhatóságuk csökkenő sorrendjében:

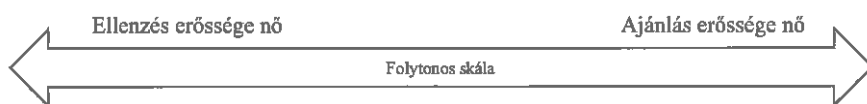
A – Nagyszámú, jól megtervezett, randomizált, kontrollált vizsgálat, amelyek tárgya közvetlen összefüggésben van az ajánlással és egységes megállapításokat eredményeztek.

B – Egyes randomizált, kontrollált vizsgálatokból származó bizonyítékok alátámasztják az ajánlást, azonban bizonyító erejük a következő okok miatt elmarad az optimálistól: kisszámú randomizált, kontrollált vizsgálat volt fellelhető, a vizsgálatok eredményei nem eredményeztek egységes megállapításokat, vagy a vizsgálatok tárgya nincs közvetlen összefüggésben az ajánlással.

C – Releváns randomizált, kontrollált vizsgálat hiányában, a szakértői testület egyeztetett véleménye.

4. Ajánlások rangsorolásának módja

Az adaptált irányelvek nem rangsorolták az ajánlásokat. A jelen irányelvben a fejlesztőcsoport az addiktológiai zavarok esetén gyakorta alkalmazott kontinuum-szemléletű ajánlás rangsorolást alkalmazta. Ebben az esetben a GRADE rangsorolás került alkalmazásra, ami az erősen ajánlottól az erősen ellenzettig meghatározott folytonos ajánlás-erősség skálán mozog. Az ajánlások erősségét, vagyis az ajánlás vagy az ellenzés mértékét a szöveg nyelvi jellemzői fejezik ki.



V. BEVEZETÉS

1. A témakör hazai helyzete, a témaválasztás indoklása

A világ felnőtt lakosságának csaknem 20%-a dohányzik rendszeresen. A WHO felmérése szerint, 2009-ben a dohányosok mintegy 5,9 trillió szál cigarettát szívtak el világszerte, amely 13%-os növekedést jelent az elmúlt évtizedet tekintve. Évente mintegy hatmillió ember idő előtti halálát okozzák a dohányzás következtében kialakuló betegségek. További, mintegy hatszázezer nemdohányzó halála a passzív dohányzás miatt elszenvedett egészségkárosodás következménye. Ha a jelenlegi tendencia folytatódik, 2030-ra előreláthatóan évente nyolcmillióan halnak meg dohányzással összefüggő betegségek miatt [6].

Magyarországon a felnőtt lakosság 28,9%-a dohányzik, 27,6%-a napi rendszerességgel. 2000-ben 30,6% volt a rendszeres dohányzók aránya, amely 2006–2007 időszakában 33%-ra emelkedett, míg a legutóbbi, 2012-es felmérés idejére 27,6%-ra csökkent. Ez utóbbi tendencia leginkább a férfi dohányosok számának fogyásával hozható összefüggésbe, ugyanis a napi rendszerességgel dohányzók (2012: 32,3%) körében 2000 óta (2000: 38,2%), az alkalmi dohányzók (2012: 1,5%) körében pedig, 2007 óta (2007: 6%) mutatkozik csökkenés. A rendszeresen és alkalmilag dohányzó nők aránya (2012: 23,5%; 1,1%) a 2000-es évek eleje óta (2000: 23%, 3,3%) stagnál. Szembetűnő, hogy a felsőfokú iskolai végzettségű férfiak csoportja alacsonyabb dohányzási hajlandóságot mutat (20,1%), az alacsony iskolai végzettségű, dohányzó férfiak száma ennek dupláját teszi ki (45,3%). Ez utóbbi csoport még az elmúlt három év alatt is nőtt. A középfokú végzettségű férfiak 32%-a rendszeres dohányos. A nők csoportjában a középfokú iskolai végzettségűek (26,2%) vezető helyet foglalnak el a dohányzási gyakoriságot illetően, azonban kiemелendő, hogy mára a felsőfokú végzettségű nők dohányzási prevalenciája (18,1%) szinte eléri az alsó fokú végzettségűekét (22,2%) [7, 8].

Már a legfiatalabb (13–15 és 15–17 év közötti) korcsoportban is jelentős a rendszeres dohányosok aránya, de a felnőtt népességhez viszonyítva, viszonylag alacsony. A 13–15 éves korosztály 57%-a már kipróbálta a dohányzást (fiú: 61%, lány: 52%) és 7%-uk naponta dohányzik (fiú: 9%, lány: 5%). A 15–17 éves korosztályban a fiúk közel egynegyede, a lányok közül minden tizedik rendszeres dohányzó [9].

A dohányzás egészségkárosító hatásai szerteágazóak. Dohányzás hatására jelentősen fokozódik a cardiovascularis megbetegedések (hypertonia, érelmeszesedés, thrombosis, angina, szívinfarktus, agyvérzés, agyi érelzáródás), egyes daganatok (tüdőrák, szájüregi daganatok, gégerák, nyelőcsőrák és hólyagrák) és a COPD kockázata. Szerepet játszik a dohányzás a csonttritkulás, a szürke hályog, a macula lutea degeneráció kialakulásában is. A dohányzás jelentős szövődménye a fertilitás csökkenése és az impotencia. A várandós anyák dohányzása nemcsak az anya, hanem a magzat egészségét, életkilátásait is rontja. Dohányzással összefüggésbe hozható betegséggel csaknem egymillió beteget kezeltek 2010-ben Magyarországon a járó- és fekvőbeteg-ellátás keretében. Az ellátott esetek 39%-ában COPD, 19%-ában érbetegség, 17%-ában ischaemiás szívbetegség, 11%-ában tüdőrák és 8%-ában stroke volt a diagnózis. 20470 ember halt meg dohányzás következtében kialakuló egészségkárosodás miatt, amely az összes halálozás egyhatodát (16%) adta. Férfiak esetében az összes halálozás közel negyede (23%), nőknél tizede (9%) volt a dohányzás következménye. Aggasztó jelenség, hogy a korai halálozások (65 éves kor előtti) közel harmadát

(29%) a dohányzás okozta, és a dohányzás miatt elhunytak közül minden második 65 évnél fiatalabb volt. Átlagosan a dohányzó férfiak legalább 16, a dohányzó nők legalább 19 évvel rövidítették meg életüket. A veszteség kétharmada a gazdasági szempontból legaktívabb életszakaszra, a 35 és 65 év közötti időszakra esett. A tüdőrák halálózását tekintve Magyarország világelső, és ennek a betegségnek a 90 százaléka a dohányzásnak tulajdonítható. A dohányzással összefüggésbe hozható halálózások 34%-át tüdőrák, 22%-át ischaemiás szívbetegség, 15%-át COPD, 10%-át felső emésztőrendszeri daganatok, 6%-át cerebrovasculáris betegségek és további 14%-át más rosszindulatú daganatok, influenza és tüdőgyulladás okozta [10]. A dohányzás nemcsak számos betegség gyakoriságát növeli meg, hanem a lefolyásukat is súlyosbítja. Annak a valószínűsége, hogy egy dohányos szívinfarktusban meghaljon, két-háromszorosa a nemdohányzóknak kockázatához képest. A rendszeresen napi 20 szál cigarettát elszívók körében 15-ször gyakoribb a tüdőrák és 12-szer gyakoribb a COPD előfordulása, mint a nemdohányzóknál. A kockázat értelemszerűen növekszik a dohányzással töltött évek és a naponta elszívott cigaretták számával.

Jelenleg kidolgozás alatt állnak azok a krónikus betegségekkel foglalkozó irányelvek, amelyek esetében a dohányzástól való leszokás támogatása kiemelt fontosságú/jelentőségű. Jelen irányelv nem tárgyalja az ezekkel a betegségekkel összefüggő specifikus szempontokat, a dohányzásleszokás-támogatás általános ajánlásait fogalmazza meg.

A leszokástámogatás módszerének megválasztásában kiemelt csoportot jelentenek a pszichiátriai betegek, akik esetében szükség van a pszichiáter és a leszokást támogató szakember együttműködésére, ezért ezen csoport leszokástámogatását külön fejezetben tárgyalja az irányelv.

A leszokást követően változó mértékben és más-más idő elteltével, de *egyértelműen csökken az egyes egészségkárosodások kockázata*. A dohányzás abbahagyása után már 24 óra elteltével megkezdődik a hörgők regenerációja, 72 óra elteltével érezhetően könnyebbé válik a légzés, fél év elteltével mérséklődik a köhögés és a nehézlégzés. A szívinfarktus kockázata már egy év elteltével feleződik, és öt év elteltével közelíti a nemdohányzóknak kockázatát. A tüdőrák esetében a feleződés ideje öt év és tíz-tizenöt év alatt közelíti meg a soha nem dohányzóknak kockázatát. A dohányzás során a toxikus, mutagén, krónikus gyulladást kiváltó hatások összegződnek részben a nikotinnak, részben az égéstermékeknek tulajdoníthatóan. Kiemelendő a dohányzás során létrejövő szisztémás gyulladás lehetősége, amely az érrendszeren (endothelium) és a tüdőszöveten keresztül számos belszervi működést progresszíven károsít. Bizonyos összetételű fogamzásgátlók használata egyes egyénekben fokozhatja a trombóziskészséget, amely dohányzás esetén összeadódó veszélyt jelent. A dohányzás és a várandósság kapcsán utalunk a nikotin hatásai fejezetre. A nikotinfüggés fontos ismérve, hogy a fennálló, ismert, az életkilátásokat befolyásoló betegség, vagy az egészségi állapot fokozatos romlása ellenére is folyamatos és fenntartott a dohányzás. A dohányzó krónikus betegeknek ezzel kell számolni. Ismert szervi betegség mellett is tovább dohányzó betegeknek a segítség nélküli leszokás esélye csekély [11].

A dohányzás visszaszorítása *összetett népegészségügyi és szakpolitikai feladat*. A dohányfogyasztás sikeres csökkentéséhez elengedhetetlen, hogy a dohányzók a lehető legtöbb ismeretet megkapják a dohányzással összefüggő káros következményekről, valamint a leszokás előnyeiről, amellyel, hogy további, hatékony intézkedések e cél elérését segítenék (dohánytermékek adótartalmának emelése és

a fogyasztást szigorító rendeletek [12–16]). 2012-ben kezdte meg működését az *Országos Dohányzás Leszokás Támogatási Módszertani Központ* (www.leszokaspont.hu) amelynek célja, hogy módszertani segítséget nyújtson az evidencia alapú leszokástámogatáshoz, összefogja és irányítsa a dohányzás visszaszorítását célzó szakmai tevékenységeket, kezdeményezze a vonatkozó szakmai irányelv szerkesztését. Egyéni, csoportos és telefonos tanácsadása révén gondoskodik arról, hogy a dohányzó magyar lakosság minél szélesebb köréhez eljusson az információ és az egyénre szabott segítség.

A minimálintervenció alkalmas a mindennapi egészségügyi ellátási folyamat során, bármely ellátott esetében a dohányzás tényének azonosítására és alapszintű tanácsadásra, megfelelőnek ítélt motiváció esetén pedig a további teendők ellátottal együtt történő megválasztására. A leszokástámogatás módját a leszokni kívánó dohányos közeli és távoli anamnézise alapján, a pácienssel közösen, szakembernek tanácsos meghatározni. A dohányzás mértéke és időtartama, a nikotinfüggőség foka, az ismert vagy feltételezett társbetegségek – különös tekintettel a pszichiátriai betegségekre –, a páciens kora, állapota, esetleges várandóssága mind megannyi tényező, amelyek befolyásolhatják a megfelelő programszerű leszokástámogatási módszer megválasztását, ajánlását. A tüdőgondozók bázisán 2013-ban létrehozott *akkreditált leszokástámogatási tanácsadást végző centrumok országos hálózata* biztosítja a programszerű leszokástámogatás széleskörű elérhetőségét a leszokni kívánó dohányos számára.

A leszokás támogatása orvosi, tágabb értelemben véve egészségügyi kompetenciába tartozik, mivel: a dohányzás-nemdohányzás kérdését az emberek az egészség-betegség problémakörébe sorolják; a dohányzás okozta panaszok, betegségek miatt a dohányosok többsége orvosi ellátást igényel; a dohányzás következtében kialakult idült egészségkárosodások az egészségügyi ellátóhálózatot terhelik; a dohányosok többsége nikotinfüggőségben, vagyis egyfajta szenvedélybetegségben szenved.

A bizonyítékokon alapuló orvoslás kritériumainak megfelelő és a tartósan leszokottak arányát jelentősen (25-30%) növelni képes terápiás programok [3] alapján megállapíthatók az alábbiak:

- A közvéleményt tájékoztatni kell a dohányzás következményeiről és arról, hogy a cigaretta elhagyásához hatásos segítséget kaphatnak.
- Az orvosok, gyógyszerészek és egészségügyi szakdolgozók graduális és posztgraduális képzése keretében ismertetni kell a dohányzással összefüggő egészségkárosodásokat, és oktatni kell a dohányzásról leszokást segítő módszereket.
- A rutin betegellátás keretében minden orvosnak foglalkoznia kell a páciensek dohányzásával. A dohányzásleszokás-támogatás minimálintervenciójának módszerével támogatnia kell a leszokást.
- Létre kell hozni és fenn kell tartani olyan, a dohányzásról leszokást segítő szakellátást, amely mindenki által hozzáférhető.
- Biztosítani kell a leszokástámogatási tevékenység finanszírozottságát, az ehhez szükséges készítmények részleges támogatását a hatékonyság növelése érdekében.

A felsorolt törekvések kiteljesedését célozza *jelen irányelv*, amely útmutatóul szolgál az egészségügyi ellátásban dolgozó valamennyi felsőfokú végzettséggel rendelkező szakember számára, annak érdekében, hogy az ellátási helyzetnek megfelelő mértékben részt vegyen adott beteg dohányzásleszokás támogatásában.

2. Célok

A dohányzásleszokás támogatás szakmai irányelvének célja, hogy az elérhető legmagasabb szintű bizonyítékokkal alátámasztott, szisztematikusan kifejlesztett klinikai döntési ajánlások sorozatával segítse a szakembereket a legmegfelelőbb ellátás kiválasztásában, javítsa a gyógyító-megelőző munka minőségét, hatékonyságát és költséghatékonyságát. Az irányelv további célja, hogy az alap-, illetve szakellátásban dolgozó valamennyi szakember – munkakörének megfelelő szinten - feladatának fogadja el a leszokás támogatását, és ennek hatására csökkenjen a dohányzók aránya.

Szakmai célkitűzés, hogy *öt év alatt mintegy 5%-kal csökkenjen a dohányzók prevalenciája Magyarországon*, amely megfelelne a nyugat-, illetve észak-európai mutatóknak [17].

VI. ÖSSZEFOGLALÓ

A dohányzás súlyos egészségkárosító hatásainak ismeretében, az egészségügyi ellátásban megforduló dohányzó személyeknek ajánlani kell a leszokást. Ennek módját a leszokni kívánó dohányos közeli és távoli anamnézise alapján a pácienssel közösen, szakembernek tanácsos meghatároznia. A dohányzásról való leszokást segítő módszerek és az ezt biztosító intézményrendszer kétszintű. Az első szint az ún. „*minimálintervenció*”, vagyis a dohányosok motiválása és a tanácsadás a leszokás elhatározására, valamint a szakellátás felé való irányítás. A második szint a szakellátás szintje, vagyis a „*programszerű leszokástámogatás*”, amikor speciálisan képzett szakember segítségével, hosszabb időn keresztül, magatartás-orvoslási terápiával kombináltan, szükség esetén farmakoterapiás módszerekkel kiegészítve történik a leszokás támogatása.

1. Meghatározó ajánlások

1. A dohányzásleszokás támogatásának szinterei

Ajánlás1

Az egészségügyi ellátásban dolgozó valamennyi felsőfokú végzettséggel rendelkező szakembertől elvárt, hogy ellátási helyzetének megfelelő mértékben részt vegyen adott beteg dohányzásleszokás-támogatásában és tanácsolja a leszokást (A, erősen ajánlott) [2, 3].

Valamennyi alapellátásban és krónikus szakellátásban dolgozó szakember feladata, hogy a pácienssel történő találkozáskor rákérdezzen dohányzási szokásaira, azt dokumentálja, és ha dohányzik, akkor tanácsolja a dohányzás abbahagyását (A), illetve tárja fel és erősítse meg a leszokási szándékot.

Ajánlott, hogy az a szakember végezzen ilyen tevékenységet, aki nem dohányzik, illetve leszokott.

A felsőfokú szakképzés minden szakterületének szakképzésében javasolt a dohányzásleszokás támogatás témakörének beillesztése.

Ajánlás2

A WHO Dohányzás-ellenőrzési Keretegyezmény által kiadott irányelv szerint a dohányzásról való leszokást segítő rendelés működésének alapkötelménye, hogy a tevékenységet végző szakember a feladatnak megfelelő kiképzésben részesüljön, ezért a tevékenységért díjazást kapjon, és ez a tevékenység az intézmény egyéb tevékenységeitől elkülönítve, kijelölt időben történjék (C, erősen ajánlott) [18].

A programszerű gyógyszermentes leszokástámogatást egyformán hatékonyan végezhetik az erre – akkreditált tanfolyam során – képzett orvosok, pszichológusok, diplomás szakdolgozók. Gyógyszer indikálása, felírása az orvos kompetenciájába tartozik.

2. A dohányzásleszokás támogatásának stratégiája

Ajánlás3

A dohányzásleszokás támogatása során, bármely szintéren javasolt az „5A” módszer lépéseinek követése (A, erősen ajánlott) [2, 3].

A nemzetközi gyakorlatban igen elterjedt módszer bármely életmódi tanácsadás, így különösen a dohányzásleszokás támogatása során a viselkedésváltozási modell, az ún. „5A” módszer lépéseinek követése (lásd VI.2. algoritmus, 1. ÁBRA!). Első három lépése: kérdezz rá („ask”), javasold a leszokást („advise”), tárd fel és erősítsd a leszokás iránti motivációt („assess”) a minimálintervenció elemei (lásd Ajánlás4!), amelyek alkalmazása időkímélő, maximalizálja az intervenció hatásosságát, és bevezetheti a második szintű programszerű leszokástámogatást.

3. A dohányzásleszokás támogatásának módszerei

A leszokástámogatás módját a leszokni kívánó dohányos közeli és távoli anamnézise alapján, a pácienssel közösen, szakemberek tanácsos meghatározni. A dohányzás mértéke és időtartama, a nikotinfüggőség foka, az ismert vagy feltételezett társbetegségek – különös tekintettel a pszichiátriai betegségekre –, a páciens kora, állapota, esetleges várandóssága mind megannyi tényező, amelyek befolyásolhatják a megfelelő leszokási módszer megválasztását, ajánlását.

A leszokás támogatásának módszerei a minimálintervenció, illetve a programszerű leszokástámogatáson belül a gyógyszermentes és a farmakoterápiás módszerek.

Ajánlás4

A minimálintervenció alkalmas a mindennapi egészségügyi ellátási folyamat során bármely ellátott esetében a dohányzás tényének azonosítására és alapszintű tanácsadásra, megfelelőnek ítélt motiváció esetén pedig a további teendőknek az ellátott pácienssel együtt történő megválasztására (A, erősen ajánlott) [2, 3].

A minimálintervenció (minimálisan 3-5 perc) a következő elemekből épül fel:

- a dohányzás tényére történő rákérdezés / a dohányzási státusz felmérése és az eredmény dokumentálása a releváns ellátási dokumentációban;
- a dohányzás abbahagyásának javaslata;
- a leszokás szándékára való rákérdezés, motiváció felkeltése vagy megerősítése;
- nyomtatott információs anyagok átadása (ld. XI.3.1.!).

- a gyógyszeres terápia és/vagy pszichés támogatás felajánlása, elfogadás esetén leszokást támogató centrumba történő irányítás (ld. XI.3.1.1.!).

Ajánlás5

Dohányzó esetében a nikotinfüggőség súlyosságát a Fagerström-kérdőívvel meghatározott index értékével kell leírni, vagy regisztrálni kell az ébredést követő első rágyújtásig eltelt idő hosszát és a naponta elszívott cigaretták számát (B, erősen ajánlott) [2].

A kezeléshez szükséges, a dohányzói viselkedéssel kapcsolatos klinikai kép legfontosabb összetevői:

- a személy dohányzói státusza (nem dohányzik, leszokott dohányos, alkalmi dohányos, rendszeres/napi szintű dohányos);
- az alkalmazott dohánytermékek: cigaretta, szivar/szivarka, pipa, vízipipa, e-cigaretta, füstmentes dohánytermékek;
- a fogyasztás intenzitása, pl. a naponta elszívott cigaretták száma;
- a nikotinfüggés mértéke;
- a korábbi leszokási próbálkozások; a leszokásra való motiváltság mértéke, a leszokás személyes fontossága és a leszokással kapcsolatos önbizalom/énhatékonyság.

Ajánlás6

A leszokásra motiváltak esetében zajló programszerű gyógyszermentes leszokástámogatás kivitelezésére az egyéni, a csoportos és a telefonos tanácsadás egyaránt bizonyíthatóan növeli a leszokás esélyét, annak tartalma és intenzitása egyénre szabott módon kerüljön meghatározásra (A, erősen ajánlott) [2, 3].

A leszokásra motiváltak esetében, a gyógyszermentes leszokástámogatás a magatartás-orvoslásra helyezi a hangsúlyt. Az egyéni, a csoportos és a telefonos tanácsadás egyaránt bizonyíthatóan növeli a leszokás esélyét, ugyanakkor a kezelés hatékonysága szorosan összefügg a kezelés tartalmával és intenzitásával. A tanácsadás során hatékonynak tartott komponensek: a praktikus problémamegoldási, illetve megküzdési készségek fejlesztése és – csoport esetén – a társas támogatás nyújtása a kezelés során. A tanácsadási ülések javasolt száma 4-8 ülés, ütemezése heti gyakoriságú.

A csoportos programszerű leszokástámogatás a gyors tanulást elősegítő interakcióra alapoz, és önmagában vagy farmakoterápiával kombináltan egyaránt hatékonyan alkalmazható. A csoportfoglalkozások általában heti ülésekre bontva 6-12 hétig tartanak, a csoportfoglalkozásokon optimálisan általában 8-15 fő vesz részt. A csoportülést a csoport vezetésére kiképzett csoportvezető orvos, diplomás szakdolgozó vagy pszichológus tartja egyedül vagy párban (A).

A leszokás támogatásának proaktív telefonos tanácsadással történő módja önmagában vagy farmakoterápiával kombináltan egyaránt hatékonyan alkalmazható. A leszokás támogatásának ez a programja 6-12 hétig tart programtól függően. Ennek keretében a tanácsadó a pácienssel egyeztetett időpontban több alkalommal 10-15 perces tanácsadási megbeszélést folytat, amelynek fókuszában a leszokás áll. A telefonos tanácsadó a leszokást támogató tanácsadásra kiképzett orvos, diplomás szakdolgozó vagy pszichológus (A).

Ajánlás7

A leszokásra nem kellően motivált pácienseknél előbb a leszokás motivációjának erősítésére van szükség a páciensre orientált motivációs interjú módszerrel (B, erősen ajánlott) [2, 3].

A motivációs interjú alapelemei:

- az empátia kifejezése;
- az ellentmondásosság (diszkrepancia) felismertetése;
- a vita és utasítás kerülése (a páciens döntése);
- az ellenállás és okának feldolgozása;
- az önbizalom támogatása és erősítése.

Amennyiben a tanácsadó nem képzett a motivációs interjú alkalmazásában, a leszokásra nem motivált dohányosokkal való foglalkozás során segíteni kell azonosítani és felismerni a következőket („5R” módszer):

- a leszokás személyes fontossága a páciens számára;
- a dohányzás potenciális akut és hosszú távú veszélyei, valamint a dohányzás veszélyei a környezetében élőkre;
- a dohányzásról való leszokás potenciális nyereségei a páciens számára;
- a leszokást akadályozó tényezők azonosítása és megoldási lehetősége.

Ajánlás8

A programszerű farmakoterapiás leszokástámogatás a megfelelően motivált, de közepes vagy erős nikotinfüggőséggel küzdő betegeknél választandó (C, erősen ajánlott) [2, 3].

A farmakoterapiás módszerek segítik a leszokást, azaz csökkentik a megvonási tüneteket és a sóvárgást, ezáltal segítve a tartós absztinencia kialakulását. Két típusuk ismert: a *nikotinpótló terápia* és a *nikotinmentes készítmények* használata.

Nikotinpótló terápia alkalmazása eredményeként elkerülhetők vagy mérsékelhetők a nikotinmegvonási tünetek, de egyben szétválasztódik egymástól a dohányzás, mint cigarettahasználat (szokás) és a nikotin hatása. Ajánlott, hogy a nikotintartalmú készítmények javallatát is erre képzett szakember (orvos, diplomás szakdolgozó) állítsa fel és használatát kontrollálja, eredményességét kövesse (A).

A vareniklin kifejezetten a dohányzásleszokás támogatására kifejlesztett nikotinmentes, vényköteles orális gyógyszer, felírása alapellátásban és szakellátásban egyaránt történhet. Kettős hatása révén csökkenti a megvonási tüneteket, a nikotinéhséget és a sóvárgást. Jelenleg ez a leghatékonyabbnak tekinthető leszokás támogató készítmény (A).

Ajánlás9

A nem gyógyszeres és a gyógyszeres támogatás kombinációja nagyobb hatékonysággal képes leszokást eredményezni (A, erősen ajánlott) [2, 3].

Az egyéni, csoportos és telefonos tanácsadás hatékonyságát növeli a nem gyógyszeres módszer kombinációja gyógyszeres kezeléssel és viszont, a gyógyszeres kezelés hatékonyságát növeli a tanácsadás.

A tanácsadásban részt vevőknek minden esetben – ha azt kizáró orvosi indokok nincsenek – fel kell ajánlani a gyógyszeres támogatást is. Amennyiben a tanácsadást nem orvos végzi, akkor – a páciens beleegyezésével – a tanácsadónak konzultálnia ajánlott a páciens kezelőorvosával. Ezzel párhuzamba vonva, egy már bevezetett gyógyszeres kezelés során, fel kell ajánlani az intenzív egyéni, csoportos és

telefonos tanácsadás lehetőségét ott, ahol erre megfelelően képzett szakember valamint szakrendelés rendelkezésre áll.

COPD-s vagy szív- és érrendszeri, közepes-erős függést mutató betegeknél szignifikánsan jobb leszokási eredmény érhető el farmakoterápiával, illetve a farmakoterápia és a pszichés támogatás kombinációjával. Ismert szervi betegek leszokás támogatása során erős nikotinfüggéssel kell számolni, amely befolyásolja a választandó terápiát [11].

Ajánlás10

Bizonyítottan nem hatékony az akupunktúra és hozzá kapcsolódó újabb eljárások alkalmazása, a partner támogatásának növelése, valamint a biofeedback (B, erősen ellenzett) [2, 3].

4. A leszokás speciális vonatkozásai

Ajánlás11

Ugyanaz a dohányzásleszokás-támogatási stratégia hatékony a nők és a férfiak esetében egyaránt, ezért a várandós nők kivételével nők esetében ugyanaz az eljárás követendő, mint férfiak körében (B, erősen ajánlott) [2, 3].

Ajánlás12

A dohányzásnak a várandós nőkre és magzatra gyakorolt káros hatása miatt a várandós nőknek a leszokástámogatással kapcsolatos minimálintervenciót meghaladó mértékben kell pszichoszociális támogatást nyújtani a leszokáshoz (A, erősen ajánlott) [3].

Ha a várandós vagy szoptató nő képtelen farmakoterápia nélkül leszokni, azt lehet kezdeményezni, amennyiben a dohányzás abbahagyásának valószínűsége és az így elérhető egészségnyereség nagyobb a farmakoterápia és az a nélkül valószínűleg továbbra is fennálló dohányzás káros hatásainál (C) [3].

Ajánlás13

Dohányzó gyermekek, serdülők esetében is a felnőtteknél használt tanácsadás és magatartás alapú kezelés ajánlott, a beavatkozás tartalmát, az esetleges leszokási módszert azonban az életkori sajátosságok figyelembevételével módosítani kell (B, erősen ajánlott) [2, 3].

Serdülők kezelésekor, nikotinfüggőség esetén farmakoterápia is alkalmazható (C) [3].

Ajánlás14

Fekvőbeteg-intézmény számára javasolt, hogy helyi ellátást szabályozó dokumentumot készítsen és működtessen a dohányzásmegvonás tüneteinek ellátására, valamint a kórházi körülmények között végzendő, multidiszciplináris dohányzásleszokást támogató programok működtetésére, kiemelt figyelmet szentelve a műtetre kerülő betegekre (C, ajánlott) [2, 3].

A kórházi betegek esetében a kezelőszemélyzetnek fel kell készülnie az esetleg jelentkező megvonási tünetek ellátására, mivel a hatályos jogszabály értelmében nem dohányozhatnak a betegek, kivéve azokat, akik pszichiátriai intézetben pszichiátriai kezelés alatt állnak. Ez főleg sürgősséggel osztályra került betegeknél figyelendő. A kórházi betegek esetében is fel kell mérni a beteg dohányzási

szokásait, tájékoztatni a dohányzás okozta kockázatokról, valamint a dohányzás elhagyásával járó előnyökről (C). Kórházi körülmények között szervezett tájékoztató program – amelybe a szakdolgozók vagy a klinikai pszichológus is bekapcsolódik – adhat alapot a kezelőszemélyzetnek a nikotindependencia kezelésének elindításához. Legalább négy alkalommal 10-10 perces ülések javasoltak, lehetőleg erre speciálisan kiképzett szakemberrel.

A dohányzás gátolja a traumás vagy műtéti eredetű sebgyógyulást, megnöveli a perioperatív halálozás és posztoperatív szövődmények előfordulásának valószínűségét, valamint elhúzódó gyógyulást okoz a plasztikai és fogászati sebészeti beavatkozásoknál (implantáció).

Ajánlás15

A pszichiátriai betegek dohányzásról történő leszokása csak stabil pszichés állapotban kezdhető meg pszichiáter szakorvos bevonásával (C, erősen ajánlott) [19].

Bizonyos mentális zavarok esetén (szkizofrénia, affektív és szorongásos zavarok) a dohányzás előfordulása nagyobb mértékű az átlagpopulációnál. A legfontosabb a szorongás és a depresszió felismerése a releváns szakmai irányelvek ajánlásai szerint. Gyanú esetén, illetve ismerten pszichiátriai ellátásban részesülő, leszokni vágyók esetében a leszokás támogatása a pszichiáter kezelőorvos/konzulens bevonásával és speciális tervezéssel történjen.

Ajánlás16

Nem cigaretta dohánytermékeket használók esetében ugyanazok a leszokást támogató módszerek és elvek érvényesek, különös tekintettel a speciális termékek használatára való rákérdezésre (Füstmentes dohánytermékek: A, erősen ajánlott); szivar, pipa: C, erősen ajánlott) [3].

A füstmentes dohánytermékek (pl. tubák, rágni vagy szopogatni való dohánykészítmények, snus) használatára is rá kell kérdezni, és az ilyen termékeket használókat ösztönözni kell a leszokásra, illetve leszokást támogató intervenciót kell ajánlani nekik (A).

A szivarozók, pipázók és más nem cigaretta alapú dohányosok esetében is ösztönözni kell a leszokást, és ugyanazt a leszokást támogató intervenciót kell ajánlani, mint a cigarettázóknak (C).

Ajánlás17

A dohányzásról való leszokás során egyes folyamatosan szedett gyógyszerek dózisének módosítására lehet szükség, amelynek értékelése orvosi kompetenciába tartozik (C, erősen ajánlott) [20].

Az alábbi fontosabb hatóanyagok metabolizációjának csökkenése várható a dohányzásról való leszokás eredményeképpen (részletesen ld. 5. TÁBLÁZAT!), amellyel párhuzamosan az alkalmazott dózis monitorozására, egyes esetekben csökkentésére van szükség:

- koffein;
- antipszichotikumok (pl. klozapin, olanzapin);
- szelektív szerotonin-visszavétel-gátlók (SSRI) (pl. fluvoxamin);
- inzulin;
- takrin;
- teofilin.

5. A leszokás mellékhatásai

Ajánlás18

A nikotinmegvonás tüneteinek kezelésére elsősorban a támogató jellegű pszichoterápiás instrukciók mellett a készségfejlesztés, valamint a személyre szabott farmakoterápia alkalmazható (B, erősen ajánlott) [2].

A tanácsadás során érdemes hangsúlyozni, hogy a megvonási tünetek nem mindenkinél jelentkeznek ugyanolyan mértékben, orvosolhatók és a legtöbbjük átmeneti, azaz viszonylag rövid időn belül rendeződik. A leszokást támogató farmakoterápia alkalmazása a megvonási tünetek enyhítésére irányul.

Ajánlás19

A nikotinpótló terápia (különösen a nikotinos ráógumi és szopogatótabletta) és a bupropion késlelteti a leszokást követő testsúlygyarapodást, ezért különösen ajánlott olyan dohányzóknál, akik tartanak a nagymértékű hízástól (B, ajánlott) [3].

A testsúlygyarapodás a leszokást követő 2 éven belül éri el a maximumát, majd ezt követően visszatér az alapszintre, azaz nem különbözik a nemdohányzók súlygyarapodásától. Átlagosan 2-4 kilogramm testtömeg-gyarapodás írható a leszokás okozta anyagcsere-változás (helyreállítás) számlájára. Hosszú távon a testtömegindex növekedése elhanyagolható. (A testedzési programok rövid távon nem, de hosszú távon (12 hónappal a leszokást követően) képesek mérsékelni a testtömeg növekedését (A).)

6. Az irányelv terjesztése

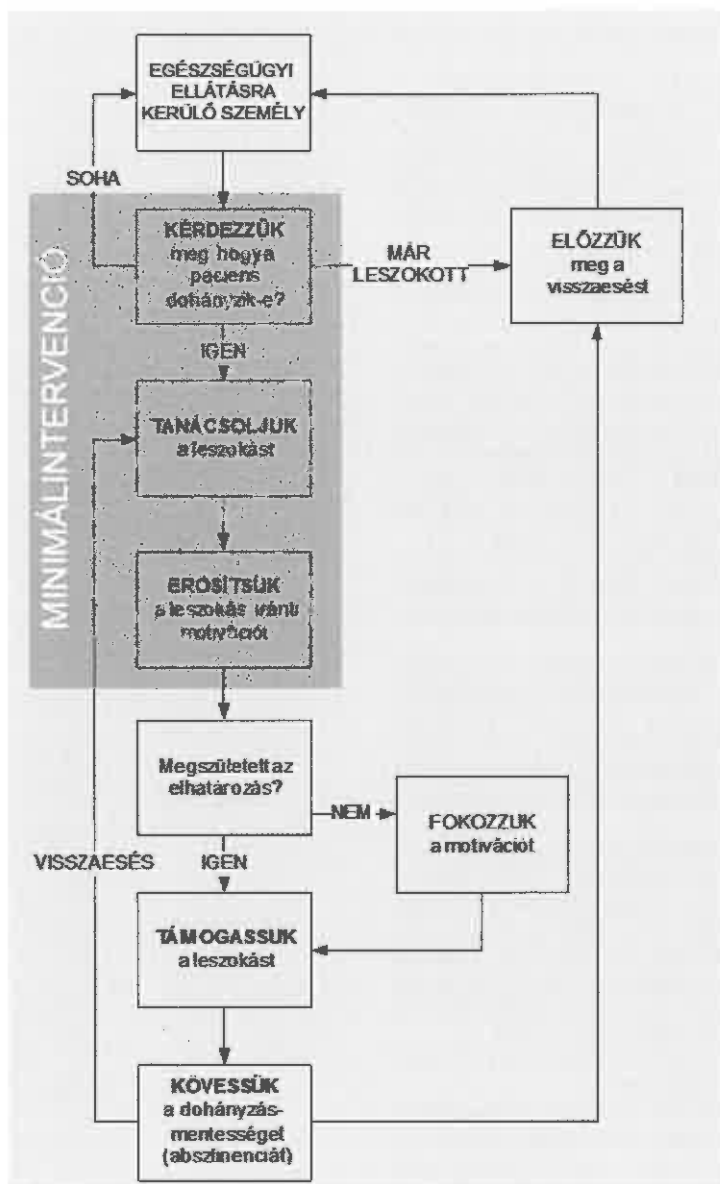
Ajánlás20

A felsőfokú egészségügyi szakképzések keretében ismertetni kell a dohányzással összefüggő egészségkárosodásokat, és oktatni kell a dohányzásról való leszokást segítő módszereket, a jelen irányelv ajánlásai mentén (B, erősen ajánlott) [2].

2. Ellátási algoritmus

Az ellátás folyamatát az 1. ÁBRA mutatja.

1. ÁBRA. A dohányzásról való leszokás támogatásának folyamata

A LESZOKÁSTÁMOGATÁS FOLYAMATA

VII. AJÁNLABOK SZAKMAI RÉSZLETEZÉSE

A nikotin egészségkárosító hatásai

A nikotinnak a függőség kialakulásában betöltött szerepe mellett ma már számos egészségkárosító hatása ismert:

- A nikotinbevitel folyamatosan stimulálja a szimpatikus idegrendszert, emeli a szívfrekvenciát, a vérnyomást, és fokozza a szívizom kontraktilitását az α -adrenerg receptorokon kifejtett hatásán keresztül, ezáltal hozzájárul a cardiovascularis betegségek kialakulásához. Közreműködik az endothelium funkciózavarának kialakulásában, károsítja az endothelsejteket, átalakítja azok struktúráját és az intima vastagodását idézi elő. Krónikus gyulladásos állapot előidézésén keresztül beindítja a vasculitis folyamatát, ezáltal fokozza az atherosclerosis létrejöttét [21, 22].

- A nikotin, valamint származékai és metabolitjai felelősek a daganatok kialakulásáért és progressziójáért. A dohányzás során, a nikotinból keletkező dohány-specifikus nitrózaminok, az NNK (4-(methylnitrosamino)-1-(3-pyridyl)-1-butanon), és az NNN (N'-nitrosornicotin) bizonyítottan humán karcinogének [23]. A nikotint elsősorban tumorpromoterként tartják számon: az apoptózis mérséklése révén hozzájárul a károsodott epithelialis sejtek túléléséhez. Az angiogenezisben szerepet játszó faktorok (NO, prosztaciklin, VEGF, és FGF) szérumszintjének emelésén keresztül fokozza a tumorszövet vérellátását. A nACh-receptor aktiválásán keresztül a nikotin támogatja a tumorsejtek elvándorlását, szövetinvaszióját és a mesenchymába való betörését. Komoly aggodalomra ad okot, hogy az apoptózis mérséklése révén, a nikotin csökkenti a kemo- és radioterápia hatékonyságát [22].

- A nikotin emeli az inzulinantagonista hormonok (katekolaminok, kortizol, növekedési hormon) szintjét a véráramban, továbbá fokozza a szimpatikus idegrendszer működését. Ezeken és számos egyéb, egyelőre ismeretlen folyamaton keresztül növeli az inzulinrezisztenciát [22].

- Nikotin hatására emelkedik a plazma epinefrin- (adrenalin-) szintje, ami fokozott lipolízist eredményez a zsírszövetekben. A lipolízis hatására felszabaduló szabad zsírsavak a májban trigliceridekké alakulnak, ezért a plazmában jelentősen felszaporodik a VLDL- és az LDL-, egyúttal csökken a HDL-koleszterin szintje, amely változások hozzájárulnak az atherogenesishez. A nikotinbevitel tehát fogyást és dyslipidaemiát is okoz, mely utóbbi magában hordozza a szív- és érrendszeri komplikációk lehetőségét [22].

- A nikotin átjut a placentán és a magzatban valamivel magasabb koncentrációt ér el, mint az anyában. A nikotin csökkenti a placenta vérellátását, amely magzati hipoxiához és acidózishoz vezethet. A nikotin számos veleszületett és viselkedési rendellenesség kialakulásához is hozzájárulhat. In utero elszenvedett nikotinexpozíció hatására a magzat tüdejének tömege, térfogata és funkciója elmarad az egészségestől. A nikotin hatással van a magzat mozgására, amelynek fontos a szerepe az embriogenezis során. Az intrauterin nikotin káros hatást fejt ki a fül külső szőrsejtjeinek fejlődésére, ezáltal a hallásra és nyelvi készségekre.

A nikotin károsíthatja a petevezeték működését, így növeli a méhen kívüli terhesség, a teherbeesési nehézségek előfordulásának valószínűségét [22].

- A nikotin a központi idegrendszer nACh-receptoraihoz való kötődésével képes mind anxiogén, mind anxiolitikus hatást kiváltani, a bevitt mennyiségtől függően. Az anyai dohányzással in utero elszenvedett, vagy a serdülőkori dohányzásból következő nikotinbevitel jelentősen megemeli a később jelentkező szorongásos

kórképek és a pánikbetegség megnyilvánulását. A magyarázat abban rejlik, hogy a nikotin a legintenzívebb fejlődési időszakban károsítja az idegsejteket. Torzítja az idegsejtek szerkezetét, befolyásolja a programozott apoptózist, valamint a génexpresszió szabályozását [24–27].

A nikotinfüggőség

A dohányzás komoly függőséget (addikciót) alakít ki. Amíg a dohányosoknak csak 5-7%-a számít könnyű, azaz nem függő dohányosnak (pl. maximum 5 szál cigarettát szív el egy nap), addig a dohányosok túlnyomó többségére komoly függőség jellemző [28]. A dohányzás esetében magasabb arányú az egyszeri használatból a függő státuszba való átmenet, mint a heroin, a kokain és az alkohol esetében [29].

A nikotinfüggőség kialakulásának hátterében elsősorban a nikotin pozitív megerősítő hatása áll, amelynek létrehozója a nikotin stimuláló hatására a mesolimbicus jutalmazó agyi területeken (különösen a nucleus accumbensben) kiáramló dopamin [30]. Az addikció kialakulásában fontos szerepet tölt be az, hogy a dohányos a nikotinszint csökkenésével (a nikotin átlagos felezési ideje 2 óra) fellépő megvonási tüneteket az újabb nikotinbevitellel gyorsan meg tudja szüntetni.

A nikotinfüggést érdemes krónikus betegségként kezelni, mivel jellegzetesek a relapszust és a remissziót tartalmazó ciklusok. A nikotinfüggőség kezelése éppen ezért folyamatos gondozást igényel.

A nikotinfüggés nagyon hasonlatos más pszichoaktív szerekkel kapcsolatos függésekhez, ezek kritériumait a DSM-IV-R alapján [31] az 1. TÁBLÁZATBAN foglaltuk össze.

1. TÁBLÁZAT A nikotinfüggés jellemzői

A nikotinfüggés DSM IV-R kritériumai	A dohányzással kapcsolatos specifikumok
A szer használatának maladaptív módja, amely klinikailag jelentős károsodáshoz vagy zavarhoz vezet, ami legalább három tünetben manifesztálódik az alábbiakból, ugyanabban a 12 hónapos periódusban.	
I. Tolerancia, amelyet az alábbiak valamelyike jellemez:	A nikotinbevitel okozta kellemetlen toxikus tünetekkel szemben gyorsan kialakul a tolerancia a rendszeres dohányzás során. A nikotinnal kapcsolatos intoxikáció – a szokásos használat esetében – enyhe és rövid időtartamú, rendszerint a dohányzással kapcsolatos kísérletezés időszakára korlátozódik.
a) A szer jelentősen fokozott mennyiségének az igénye az intoxikáció vagy kívánt effektus elérése érdekében.	A legtöbb dohányos eléri a maximális adagját pár hónap vagy év alatt.
b) A szer azonos adagjának folyamatos használata esetén jelentősen csökken a hatás.	A rendszeres dohányos napi adagja kellemetlen tüneteket okozna a kezdő használónak. A reggeli első cigaretták a „legjobb” megerősítők. A délelőtti cigaretták nagyobb megerősítő erővel bírnak, mint a nap második

	felében elszívottak.
2. Megvonás, amit az alábbiak egyike jellemez:	A nikotin bevitelének megszakításakor vagy a bevitt mennyiségének csökkentésekor fellépnek a megvonási tünetek.
a) A szerrel kapcsolatban jellegzetes megvonási szindróma (ld. megvonás A. és B. kritériumait a 3. táblázatban!)	A dohányzás abbahagyása vagy csökkentése nagyon hamar, akár 2 órán belül kiválthat megvonási tüneteket.
b) Ugyanolyan (vagy közel hasonló) szer bevétele a megvonásos tünetek csökkentésére vagy elkerülésére.	A rágyújtást követően mintegy 10 másodperc alatt csökkennek a megvonási tünetek.
3. A szert gyakran nagyobb adagokban vagy hosszabb ideig használják, mint eredetileg szándékozták.	
4. Állandó szerkíváncsolom vagy sikertelen kísérletek a szerhasználat abbahagyására vagy kontrollálására.	Hazánkban – az egymástól eltérő vizsgálatok eredményei szerint – a dohányzóknak 45-50%-a kíván leszokni, 80%-uk már meg is próbálta. Jellemző a dohányosok életében a leszokás többszöri sikertelen kísérlete. Mindössze a dohányosok 4%-a éri el az egyéves absztinenciát saját maga kezdeményezésére, segítség nélkül. A dohányosok kis hányada (mintegy 10%) vesz igénybe módszertanilag validált és szakember által nyújtott segítséget.
5. Jelentős idő és aktivitás irányul a szer megszerzésére, használatára (pl. láncdohányzás) vagy a hatásaitól való megszabadulásra.	
6. Fontos szociális, foglalkozási vagy rekreációs tevékenységek feladása vagy csökkenése a szerhasználat miatt.	
7. A szerhasználat folytatása olyan állandóan meglévő vagy visszatérő fizikai vagy pszichológiai problémák megléte ellenére, amiről az egyén tudja, hogy valószínűleg a szerhasználat okozza vagy súlyosbítja.	Az egyén egészségi állapotának rosszabbodása vagy súlyos következmények ellenére is sokszor fenntartja dohányzási szokását.

1. A dohányzásleszokás támogatásának szinterei

Ajánlás1

Az egészségügyi ellátásban dolgozó valamennyi felsőfokú végzettséggel rendelkező szakembertől elvárható, hogy ellátási helyzetének megfelelő mértékben részt vegyen adott beteg dohányzásról való leszokásának támogatásában és tanácsolja a leszokást (A, erősen ajánlott) [2, 3].

Valamennyi alapellátásban és krónikus szakellátásban dolgozó szakember feladata, hogy a pácienssel történő találkozáskor rákérdezzen dohányzási szokásaira, azt dokumentálja, és ha dohányzik, akkor tanácsolja a dohányzás abbahagyását (A), illetve tárja fel és erősítse meg a leszokási szándékot.

Ajánlott, hogy az a szakember végezzen ilyen tevékenységet, aki nem dohányzik, illetve leszokott.

A felsőfokú szakképesítés minden szakterületének szakképzésében javasolt a dohányzásleszokás támogatás témakörének beillesztése.

Ajánlás2

A WHO Dohányzás-ellenőrzési Keretegyezmény által kiadott irányelv szerint a dohányzásról való leszokást segítő rendelés működésének alapkövetelménye, hogy a tevékenységet végző szakember a feladatnak megfelelő kiképzésben részesüljön, ezért a tevékenységért díjazást kapjon, és ez a tevékenység az intézmény egyéb tevékenységeitől elkülönítve, kijelölt időben történjék (C, erősen ajánlott) [18].

Az Országos Dohányzás Leszokás Támogatási Módszertani Központ által szervezett akkreditált tanfolyam hivatott a programszerű leszokást támogató szakemberképzésre. A tanfolyam elvégzését követően, a leszokást támogató tanácsadást végezheti erre képzett orvos, pszichológus, diplomás szakdolgozó. Gyógyszer indikálása, felírása az orvos kompetenciájába tartozik.

2. A dohányzásleszokás támogatásának stratégiája

Ajánlás3

A dohányzásleszokás támogatása során, bármely szintén javasolt az „5A” módszer lépéseinek követése (A, erősen ajánlott) [2, 3].

A nemzetközi gyakorlatban igen elterjedt módszer bármely életmódi tanácsadás, így különösen a dohányzásleszokás támogatása során a viselkedésváltozási modell, az ún. „5A” módszer lépéseinek követése (lásd VI.2. algoritmus, 1. ÁBRA!). Első három lépése: kérdezz rá („ask”), javasold a leszokást („advise”), tárd fel és erősítsd a leszokás iránti motivációt („assess”) a minimálintervenció elemei (lásd Ajánlás4!), amelyek alkalmazása időkímélő, maximalizálja az intervenció hatásosságát, és bevezetheti a második szintű programszerű leszokástámogatást.

3. A dohányzásleszokás támogatásának módszerei

A leszokástámogatás módját a leszokni kívánó dohányos közeli és távoli anamnézise alapján, a pácienssel közösen, szakembernek tanácsos meghatároznia. A dohányzás mértéke és időtartama, a nikotinfüggőség foka, az ismert vagy feltételezett társbetegségek – különös tekintettel a pszichiátriai betegségekre –, a páciens kora, állapota, esetleges várandóssága mind megannyi tényező, amelyek befolyásolhatják a megfelelő leszokási módszer megválasztását, ajánlását.

A leszokás támogatásának módszerei a minimálintervenció, illetve a programszerű leszokástámogatáson belül a gyógyszermentes és a farmakoterápiás módszerek.

Ajánlás4

A minimálintervenció alkalmas a mindennapi egészségügyi ellátási folyamat során bármely ellátott esetében a dohányzás tényének azonosítására és alapszintű tanácsadásra, megfelelőnek ítélt motiváció esetén pedig a további teendőknek az ellátott pácienssel együtt történő megválasztására (A, erősen ajánlott) [2, 3].

3.1. A minimálintervenció meghatározása

Valamennyi, alapellátásban és szakellátásban dolgozó szakembertől elvárható, hogy a pácienssel történő találkozáskor rákérdezzen dohányzási szokásaira, és ha dohányzik, akkor tanácsolja a dohányzás abbahagyását (A), erősítse meg a leszokási szándékot, a motivációjukat. Ez a három tevékenység határozza meg alapvetően a „minimálintervenciót”. Ez jelenti a leszokás támogatásának első szintjét. Kevésbé időigényes, mint a programszerű leszokástámogatás, az esetek egy részénél azonban megfelelő lehet, illetve bevezetheti a későbbi, második szintű programszerű leszokástámogatást. (ld. VI.2. algoritmus, 1. ÁBRA!)

Az alapellátásban dolgozó orvosok, szakdolgozók, gyógyszerészek találkoznak leggyakrabban a betegekkel, egészséges páciensekkel. Nekik van leginkább lehetőségük arra, hogy felderítsék dohányzási szokásaikat, kezdeményezzék és elősegítsék a dohányzás abbahagyását. Bizonyíték van rá, hogy a minimálintervenció alkalmával rákérdezve a dohányzási szokásokra, ajánlva a leszokást, az erősíti a leszokás motivációját és ezen keresztül a leszokás sikerességét (A) [3]. Az orvosi tanács segíti a dohányzásról történő leszokást, megnövelve annak valószínűségét [RK=1,66 (1,42–1,94)] [3].

3.2. A minimálintervenció struktúrája

A minden dohányosnak szóló minimálintervenció meghatározott elemekből áll, amelyek alkalmazása időkímélő és maximalizálja az intervenció hatásosságát. A minimálintervenció magában foglalja az eseti tanácsadást, a dohányzásról történő beszélgetést, a leszokással kapcsolatos motiváció erősítését. A páciens-orvos, gondozott-védőnő találkozás alkalmával az intervenció időtartama (minimálisan 3-5 perc) egyenesen arányos annak hatásosságával (A) [2, 3]. A minimálintervenciónak egyénre szabottnak kell lennie, így az adott helyzetben az adott dohányos részére nyújtott tanácsadást számos tényező befolyásolhatja: az egyén leszokás melletti elkötelezettsége, milyen mértékben fogadja el a tanácsadást, korábbi leszokási kísérletek során milyen tapasztalatot szerzett.

A minimálintervenció (minimálisan 3-5 perc) a következő elemekből épül fel:

- a dohányzás tényére történő rákérdezés / a dohányzási státusz felmérése és az eredmény dokumentálása a releváns ellátási dokumentációban;
- a dohányzás abbahagyásának javaslata;
- a leszokás szándékára való rákérdezés, motiváció felkeltése vagy megerősítése;
- nyomtatott információk anyagok átadása (ld. XI.3.1.1.);
- a gyógyszeres terápia és/vagy pszichés támogatás felajánlása, elfogadás esetén leszokást támogató centrumba történő irányítás (ld. XI.3.1.1.).

Minden dohányosnak javasolni kell a leszokást (speciális élethelyzetekben lehetnek kivételek), dohányzási szokásait rögzíteni kell az egészségügyi dokumentációban.

Azokat a dohányosokat, akik még nem készek a dohányzás abbahagyására, biztatni kell a leszokás megfontolására. A dohányzással összefüggésbe hozható betegségben szenvedő, jelenleg is dohányzó betegek esetében a tanácsadás térjen ki a betegség és a dohányzás kapcsolatára [32]!

Az alapellátásban és a krónikusbeteg-szakellátásban történő gondozás során alkalmazott *minimálintervenció célja* az, hogy felderítsék a rendelésen/tanácsadáson megjelenő valamennyi páciens dohányzási helyzetét, azonosítsák a dohányzókat és közülük azokat, akik hajlandók a közeljövőben (pl. egy hónapon belül) abbahagyni a dohányzást. Az első lépésben ezekre a páciensekre érdemes figyelni. A nemdohányzók között célszerű azonosítani azokat, akik korábban dohányoztak, de már leszoktak (a relapszus prevenciója). Az aktuálisan dohányzó, de jelenleg leszokni nem szándékozó pácienseknek is javasolni kell a dohányzás abbahagyását, jelezve számukra, hogy az orvosnak szándékában van később visszatérni a kérdésre. Ennek a „visszatérésnek” – azaz a páciens dohányzási helyzetével történő foglalkozásnak – a lehető leggyakrabban, de kétévente legalább egy alkalommal meg kell történnie.

A minimálintervencióval kapcsolatos tevékenységet a beteg dokumentációjában (a háziorvos dokumentációs rendszere; a védőnők terhesgondozási adatlapja; a járóbeteg-szakellátó dokumentációs rendszere; a fekvőbeteg-szakellátó dokumentációs rendszere) jól felismerhető módon és dátummal együtt érdemes regisztrálniuk a szolgáltatást nyújtó szakembereknek. Ennek elemei az alábbiak:

- A jelenlegi dohányzási szokások alapján az alábbi kategóriák valamelyikébe sorolandó a páciens: jelenleg dohányzó, aki a közeljövőben (pl. egy hónapon belül) le kíván szokni a dohányzásról; jelenleg dohányzó, aki nem kíván leszokni a dohányzásról; jelenleg nem dohányzó, aki korábban dohányzott; soha nem dohányzott.
- Dohányzó esetében a nikotindependencia súlyosságát a Fagerström-kérdőívvel meghatározott index értékével kell leírni, vagy regisztrálni kell az elszívott cigaretták számát és az ébredést követő első rágyújtásig eltelt idő hosszát.
- Azokat a dohányzókat, akik hajlandók a közeljövőben abbahagyni a dohányzást, a minimálintervenció megtörténtének dokumentálása után tájékoztatni kell arról, hogy milyen támogatási lehetőségek állnak rendelkezésre, és azokat hogy éri el.

3.3. A minimálintervenció lépései

1. A dohányzási helyzet és a nikotinfüggőség mértékének meghatározása.
2. Ha aktuálisan dohányzik a beteg, javaslat a dohányzás abbahagyására.
3. A leszokási motiváltság felmérése során javasolt a következő kérdések feltevése: Mennyire akarja, mennyire eltökélt, hogy abbahagyja a cigarettázást? Mikor szeretné letenni a cigarettát? Mit szándékozik tenni, hogyan próbál leszokni? Miben kér segítséget?
4. Tájékoztatni kell a betegeket az elérhető intenzívebb segítségi formákról (leszokást támogató szakrendelés, csoportos tanácsadás, proaktív telefonos tanácsadás) (ld. XI.3.1.1.!).

A társbetegségek feltérképezése, különös tekintettel a pszichiátriai betegségekre, és a páciens követése, valamennyi leszokást támogató tevékenység szerves része, így minimálintervenció esetében is indokolt. Ennek során sor kerülhet a siker méltatására

tartós absztinencia esetén, kudarc esetén bátorításra, újabb leszokási kísérlet kezdeményezésére, az esetleges felmerülő kérdések megbeszélésére.

3.4. A különböző szakemberek szerepe

3.4.1. Az orvos szerepe

Minden orvosnak, aki részt vesz a klinikai betegellátásban (alapellátás, járó- és fekvőbeteg-szakellátás) feladata, hogy foglalkozzon minden beteg dohányzási helyzetével, és segítséget nyújtson számára a dohányzás abbahagyásához. A járóbeteg-szakellátás orvosa és a kórházi orvos rendszerint csak egy rövid időszakban van kapcsolatban a beteggel. Az általuk végzett intervenció sikeressége szempontjából előnyös egy esetleges súlyos akut történés (pl. akut coronariabetegség), mert a legtöbb beteg ilyenkor fogékonyabb az életmód változtatásra, és ezt a helyzetet ki kell használni a dohányzás abbahagyásának elérésére. A szakellátás orvosainak azonban kevésbé van lehetőségük a beteg tartós követésére. Ez alól kivétel krónikus betegség esetén (pl. COPD, diabetes, PAD) a beteg tényleges gondozását végző szakorvos.

A dohányzásról leszokást segítő intervenció szempontjából kitüntetett helyzetben vannak az alapellátás szereplői (házi orvos, házi gyermekorvos, fogorvos, foglalkozás-egészségügyi szolgálat, védőnő, iskola-egészségügyi szolgálat). Ők vannak folyamatos kapcsolatban a pácienssel, ismerik életkörülményeit, kórelőzményét, családi anamnézisének. Egy 25 országra kiterjedő EU-tanulmány (PESCE) [33] megállapítása szerint a házi orvos által a dohányzó beteg számára nyújtott segítség a cigaretta elhagyásához a legjobb költséghatékonyságú prevenciós tevékenység, jelentős egészségbeli és gazdasági előnyt eredményez társadalmi szinten [2].

Egyes akut és krónikus betegségek diagnózisa (pl. sürgős beavatkozást igénylő akut szív- vagy értörténés, daganatos betegségek, cardiovascularis betegségek diagnosztizálása), fontos élethelyzet-változások (pl. családtervezés, várandósság), valamint tervezett műtétekre való előkészítés egyaránt megteremti a betegekben a fogékonyt a dohányzásról való leszokásra és az erre vonatkozó üzenetekre. Ilyenkor a szakorvos világos tanácsa és segítsége (a beteg leszokási tanácsadásba irányítása) fontos katalizátora lehet a betegek viselkedésváltozásának. Bár kevés vizsgálat készült, az ilyen, ún. „teachable moment” kommunikáció hatékonyságának vizsgálata egyértelműen kedvező eredményeket hozott [1, 34, 35] (A). Tanácsolt a kórházi és ambuláns ellátóhelyeken a leszokástámogatás lehetőségeinek ismertetése, a kapcsolat és elérhetőség kifüggesztése.

3.4.2. A védőnő szerepe

Bizonyos élethelyzetekben (várandósok, kisgyermekes anyák esetében) a védőnő kerül legközelebb a családokhoz, és a gyermek érdekében hivatkozás nagyon hatásos motivációs tényező lehet a dohányzás abbahagyásában, elsősorban az anya, de a többi családtag esetében is. A védőnő alkalmazza a leszokást segítő rövid intervenciót és javasolja a várandós/kisgyermekes szülőnek/serdülőnek az intenzív leszokást támogató és/vagy telefonos tanácsadások igénybevételét.

Az iskolavédőnőnek kiemelt feladata az egészségfejlesztési tevékenység keretében a rászokás megelőzése és a leszokástámogatás lehetőségeinek ajánlása.

3.4.3. A felsőfokú végzettségű szakdolgozó szerepe a rövid intervenció végrehajtásában

A mindennapos betegellátás körülményei között az orvosnak kevés ideje és lehetősége van arra, hogy a beteg dohányzásával, annak részleteivel hosszasan foglalkozzon. Bár bizonyítékok vannak arra, hogy az intervenció sikeressége egyenesen arányos annak időtartamával, de strukturált program alkalmazásával és munkamegosztással már rövid idő (3-5 perc) alatt is eredményes intervenció végezhető. Eredményessége egyenesen arányos annak időtartamával. Az orvos és a nővér közötti munkamegosztással jelentős mértékben növelhető a tevékenység hatékonysága [36]. A nővér feladata lehet:

- a dohányosok kiszűrése;
- a dohányzási helyzet meghatározása;
- a páciensek csoportosítása;
- a páciens esetleges kérdéseinek megválaszolása;
- leszokást segítő készítmények alkalmazásának részletes ismertetése;
- a dokumentáció kezelése.

Rendkívül fontos, hogy az intervenciót végző maga ne dohányozzon. A dohányzó egészségügyi szakember leszokást támogató tevékenysége nem csupán rossz hatásfokú, de hiteltelen. Felmérések szerint, a dohányzó orvos vagy nővér nem fektet elég hangsúlyt a dohányzás okozta egészségkárosodás hangsúlyozására és a beteg leszokását segítő intervencióra.

3.4.4. A pszichológus szerepe

A viselkedésváltozás segítésére képzett (egészség-) pszichológusok hatékonyan vehetik át a rövid és intenzív tanácsadás feladatait az alapellátásban vagy éppen a szakellátásban, beleértve a krónikus betegek ambuláns és fekvőbeteg-ellátásánál végzett tevékenységet. Így – amennyiben erre van mód – az orvossal közreműködve a pszichológus segítheti, elvégezheti vagy kiegészítheti a rövid intervenciót.

Ajánlás

Dohányzó esetében a nikotinfüggőség súlyosságát a Fagerström-kérdőívvel meghatározott index értékével kell leírni, vagy regisztrálni kell az ébredést követő első rágyújtásig eltelt idő hosszát és a naponta elszívott cigaretták számát (B, erősen ajánlott) [2].

A kezeléshez szükséges, a dohányzói viselkedéssel kapcsolatos klinikai kép legfontosabb összetevői:

- a személy dohányzói státusza (nem dohányzik, leszokott dohányos, alkalmi dohányos, rendszeres/napi szintű dohányos);
- az alkalmazott dohánytermékek: cigaretta, szivar/szivarka, pipa, vízipipa, e-cigaretta, füstmentes dohánytermékek;
- a fogyasztás intenzitása, pl. a naponta elszívott cigaretták száma;
- a nikotinfüggés mértéke;
- a korábbi leszokási próbálkozások; a leszokásra való motiváltság mértéke, a leszokás személyes fontossága és a leszokással kapcsolatos önbizalom/énhatékonyság.

3.5. A nikotinfüggés mérése

A nikotinfüggés felmérése alapvető része a leszokástámogatás megkezdésének. A nikotinfüggés kialakulásában és fennmaradásában fizikokémiai és biológiai tényezők, valamint pszichológiai tényezők együttesen játszanak szerepet. A leszokástámogatás folyamata során, a kérdőíves felmérés és a szokások, illetve a motivációs hajlandóság feltárásakor mindkét komponensre fény derül. Erős függés esetén csökken a leszokás esélye, ezért intenzív támogatás (pszichés és/vagy farmakoterápiás) szükséges. A függés viszonylag korán kialakul. A függés megszűnése, a leszokás folyamata és a sikeres leszokás heteket, hónapokat vesz igénybe, és ezt az időszakot átmeneti relapszusok tarkíthatják. Ezért a leszokás támogatása – más-más feladatokkal – hónapokig tart. A sikeres leszokás rövid távú értékelése 3 hónapnál, majd 6, illetve 12 hónapnál történik. Leszokottaknak azokat tekintjük, akik az abbahagyástól számított 12 hónap elteltével sem dohányoznak.

A nikotinfüggés mérésére és részletes jellemzésére több skála magyarul is hozzáférhető. Így a nikotinfüggőség kialakulására utalhat a Fagerström-féle nikotinfüggőségi teszt is [37] (ld. a XI.3.2.1. melléklet!). Ez a mérőeszköz számszerűsíti – elsősorban a fizikai – függés mértékét. Bár a kérdőív hossza kifejezetten alkalmas a nikotinfüggés gyors felmérésére, két tételnek van kiemelt jelentősége, nevezetesen az 1. (az ébredést követő első rágyújtás időpontja) valamint a 4. tételnek (az elszívott cigaretták száma). Ennek a két tételnek az alkalmazásával is felmérhető a fizikai függés. A magasabb pontérték erősebb fizikai függést jelez. (Két pont alatt alacsony, 3-5 pont között közepes, 6 pont felett erős függésről beszélünk.)

A nikotinfüggés pszichológiai aspektusainak felmérése a DSM-IV-R-ben vagy a BNO-ban felsorolt jellemzők alapján történhet. Ugyanakkor rendelkezünk ezeknek a jellemzőknek gyors felmérésére alkalmas nikotinfüggés-szűrőtesztel (ld. a XI.3.2.2. melléklet!). A teszt értékelése a kérdésekre adott „igen” válaszok számával történik. A nagyobb érték erősebb pszichológiai függést jelez.

A nikotinfüggés további részletesebb felmérésére rendelkezünk más kérdőívekkel is, így részletesebb felmérésre ad alkalmat a Wisconsin nikotinfüggés motivációs kérdőív magyar változata is (ld. a XI.3.2.3. melléklet!).

Ajánlás6

A leszokásra motiváltak esetében zajló programszerű gyógyszermentes leszokástámogatás kivitelezésére az egyéni, a csoportos és a telefonos tanácsadás egyaránt bizonyíthatóan növeli a leszokás esélyét, annak tartalma és intenzitása egyénre szabott módon kerüljön meghatározásra (A, erősen ajánlott) [2, 3].

A leszokásra motiváltak esetében, a gyógyszermentes leszokástámogatás a magatartás-orvoslásra helyezi a hangsúlyt. Az egyéni, a csoportos és a telefonos tanácsadás egyaránt bizonyíthatóan növeli a leszokás esélyét, ugyanakkor a kezelés hatékonysága szorosan összefügg a kezelés tartalmával és intenzitásával. A tanácsadás során hatékonyan tartott komponensek: a praktikus problémamegoldási, illetve megküzdési készségek fejlesztése és – csoport esetén – a társas támogatás nyújtása a kezelés során. A tanácsadási ülések javasolt száma 4-8 ülés, ütemezése heti gyakoriságú.

A páciens motivációja: A leszokás támogatásának gyógyszermentes módszerei alkalmazása során alapvető a páciens motivációjának ismerete, mivel eltérő stratégiák alkalmazandók a leszokásra motivált és nem motivált dohányosoknál. A programszerű leszokás a motivált páciensek felé irányul. Ugyanakkor az orvosi tanács, a minimálintervenció, a motivációs beszélgetés minden dohányosnál alkalmazandó.

3.6. A nem gyógyszeres támogatási formák a leszokásra motiváltak esetében

Az egészségügyben is alkalmazható nem gyógyszeres támogatás számos formája ismeretes, ezek csoportosíthatók a hatékonyságuk tekintetében rendelkezésünkre álló bizonyítékok mentén (2. TÁBLÁZAT).

2. TÁBLÁZAT. A nem gyógyszeres támogatási módszerek hatásossága

A bizonyíték mértéke	Módszer	Számszerűsített mutató (amennyiben hozzáférhető)
1. Bizonyítottan hatásos módszerek – A szintű evidencia	Orvosi tanács és minimálintervenció	RK=1,66 [1,42–1,94] [2, 3]
	Önsegítő anyagok	RK=1,21 [1,05–1,39] „testre szabott” önsegítő anyagok esetében RK=1,31 [1,20–1,40] [38]
	Motivációs interjú	Összesítve: RK=1,27 [1,14–1,42]. Orvos esetében: RK=3,49 [1,53–7,94]. Tanácsadó esetében: RK=1,27 [1,12–1,43] [2]
	Intenzív egyéni tanácsadás	A minimálintervencióhoz viszonyítva: RK=1,39 [1,24–1,57] [2]
	Intenzív csoportos tanácsadás	Az önsegítő anyagok hatásához viszonyítva: RK=1,98 [1,60–2,46] [39]
	Proaktív telefonos tanácsadás	Proaktív versus reaktív: RK=1,37 [1,26–1,50] Proaktív tanácsadás nem tanácsadáshoz viszonyítva: RK=1,27 [1,20–1,36] [3]
2. Bizonyítottan hatásos módszerek – B szintű evidencia	Mobiltelefonon alapuló intervenciók (SMS-küldés, videoüzenetek)	5 tanulmány összefoglalása: RK=1,71 [1,47–1,99]. [40]
3. Nincs elégséges bizonyíték a hatásosságukról,	Hipnoterápia	Nem vonható le következtetés, mert a tanulmányokban közölt

további vizsgálatok szükségesek. Mindaddig azonban, amíg nem állnak rendelkezésre bizonyítékok, úgy kell állást foglalni, hogy hatástalanok.		adatok heterogenitása miatt a szerzők nem számoltak összevont mutatót [2].
	Kiegészítő testedzésprogramok	A tanulmányok nagyon eltérő felépítése miatt a szerzők nem végeztek hagyományos metaelemzést. 15 tanulmányból egy mutatott kedvező hatást a 12 hónapos absztinenciát illetően [2, 41].
	Elektromos cigaretta	Az e-cigaretta leszokástámogatásban játszott szerepének eredményessége egyelőre nem bizonyított. Figyelemreméltó azonban, hogy az e-cigaretta használata nem csökkent, hanem fenntartja a nikotinfüggőséget. [42].
4. Bizonyítottan nem hatásos	Akupunktúra és a hozzá kapcsolódó újabb eljárások	Rövid távú hatás: RK=1,18 [1,03–1,34] Hosszú távú hatás az álintervencióhoz viszonyítva: RK= 1,05 [0,82–1,35] [2]
	A partner támogatásának növelése.	6-9 hónapos absztinencia RK=0,99 [0,84–1,15], illetve 12 vagy több hónapos absztinencia RK=1,04 [0,87–1,24] [2]
	Biofeedback (a dohányzás negatív következményeinek műszeres visszajelzése, pl. CO-szint-mérés, spirometria)	Az alapellátásban sem a kilélegzett szén-monoxid koncentrációjának visszajelzése nem növelte a leszokás arányát: RK=1,06 [0,85–1,32], sem a spirometriás adatok bemutatása: RK=1,18 [0,77–1,81] [3]. A további tanulmányokban közölt adatok heterogenitása miatt a szerzők nem számoltak összevont mutatót.

A bizonyítottan hatásos, gyógyszermentes, intenzív módszerek egyaránt hatásosak az addikció enyhébb és súlyosabb formáiban szenvedőknél, éppen ezért

alkalmazásukat nem szabad kizárólag a súlyos esetekre korlátozni. A nem gyógyszeres módszerek kombinációjával a leszokás sikeressége növelhető, bár a kutatások erre vonatkozóan csak elvétve találhatók. Éppen ezért ajánlott az intenzív kezeléseket kombinációban alkalmazni. Az egyes kombinációk relatív hatásosságának vizsgálataira nincs külön-külön adat.

3.7. A nem gyógyszeres támogatás jellemzői az intenzív vagy más néven programozott leszokástámogatás keretein belül: magatartás-terápia a leszokásra motiváltak esetében

Egyéni, csoportos és telefonos tanácsadás egyaránt bizonyíthatóan növeli a leszokás esélyét, ugyanakkor a kezelés hatékonysága szorosan összefügg a kezelés tartalmával és intenzitásával.

A tanácsadás és a programszerűen folyó leszokás találkozások szokásos ütemezése heti gyakoriságú.

A kezelés intenzitásának indikátorai a találkozások száma, időtartama és tartalma:

- A találkozások száma: A kezelés során történő találkozások száma minimálisan 4 alkalom, optimálisan 8 alkalom, amit hosszú távú követés egészíthet ki. A 8 alkalomnál több találkozó nem növeli meg szignifikánsan a leszokás esélyét a 4-8 alkalomhoz képest.
- A találkozások időtartamának növelésével a leszokás esélye is növekszik. Az egyéni tanácsadás keretein belül az intenzív kezelések minimálisan 10 perc tanácsadási időt teteleznek fel.
- A tanácsadás során hatékonynak tartott komponensek: a praktikus problémamegoldási, illetve megküzdési készségek fejlesztése és a társas támogatás nyújtása a kezelés során. Ugyanakkor a viselkedésterápia/magatartás-orvoslás más elemei (relaxáció, ingerkontroll) részét képezhetik a problémamegoldás fejlesztésének. A problémamegoldás fejlesztése során ki kell térni a következőkre:
 - a kihívást jelentő helyzetek felismerése;
 - a dohányzás késztetésével való megküzdés készségeinek fejlesztése;
 - a stressz kezelésének fejlesztése;
 - a visszaesés megelőzése és kezelése;
 - életmódváltásra való felkészítés.

Amennyiben a viselkedésterápia időszak alatt a páciens mégsem tudja a kitűzött időben letenni a cigarettát, ne zárjuk ki a terápiából, további támogatást kell nyújtani, és bátorítani a további erőfeszítésekre.

3.8. Gyógyszermentes programszerű leszokástámogatás magatartás-orvoslási terápiával

A leghatékonyabb az, ha a hatékony készítményeket programszerű leszokástámogatás keretében, magatartás-orvoslási terápiával kombináltan alkalmazzuk (szakellátás szintje, leszokást támogató rendelésen vagy ambulancián, képzett szakemberekkel). A leszokást támogató program általában három hónapig tart. Ennek keretében több alkalommal találkozik a páciens a leszokást vezető szakemberrel. Leszokási vizitekre és követési vizitekre kerül sor. A kilélegzett levegő szén-monoxid-szintjének mérése kontrollálja a nikotinabsztinenciát.

3.8.1. Dohányzási anamnézis felvétele

Az első találkozáskor kerül sor a dohányzási anamnézis felvételére (évek, mennyiség, szokások), a nikotinfüggőség meghatározására, a társbetegségek feltérképezésére. Különös gondossággal kell eljárni az esetleges pszichiátriai betegségek megállapításának terén. A pszichiátriai megbetegedések fennállásának még a gyanúja esetén is (dohányosoknál nagyobb arányú a szorongásos és depressziós kórképek jelenléte) pszichiáter szakvéleményét kell kérni a cigaretta letétele, a nikotin megvonása előtt. Elvégzendők a fizikális vizsgálatok, testsúlymérés, amihez majd viszonyítani lehet a jövőben a tényleges testsúlygyarapodást, valamint vérnyomást kell mérni. Ezen a megbeszélésen a pácienssel közösen kell meghatározni a számára vélhetően leghatékonyabb leszokási módszert és az ún. „stop napot”, vagyis azt a napot, amikor leteszi a cigarettát.

3.8.2. Leszokási vizitek

A rendelések egységes módszereket (tartalmilag nikotindependencia teszt, motivációfelmérés és megtartás, kritikus helyzetek feltárása, a problémamegoldási és megküzdési stratégia fejlesztése, ingerkontroll, életmódváltásra felkészítés, stop nap kitűzése, gyakorlati tanácsadás, nikotinfüggőség és megvonási tünetek kezelése, visszaesés megelőzése) nyújtanak egyéni vagy csoportos foglalkozás keretében, és egységes dokumentációt alkalmaznak. Szükség esetén sor kerülhet farmakoterápiás kiegészítésre, egyéni igény szerint.

A program időtartama általában 8-12 hét, de erős függőség esetében ez hat hónapra meghosszabbítható. Ez idő alatt rendszeresen sor kerül követési vizitekre (szakember-páciens találkozások 1-3 hetente). Ezek időtartama egyéni foglalkozás esetén minimálisan öt-tíz perc, optimálisan 20-25 perc, csoportfoglalkozás esetén 90-120 perc. A teendő a dohányzás/nem dohányzás tényének megállapítása, testsúlymérés, a kilélegzett levegő szén-monoxid-szintjének mérése, a módszertani pontoknak megfelelő előrehaladás, az időközben felmerült nehézségek megbeszélése, biztatás és támogatás, a meghatározott készítmény felírása. Csoportterápiánál komoly hatótényező maga a csoport és az interaktivitás. A program szakképzett leszokás támogató személyekkel, jelentős szervezéssel, adott és ismertetett programmal, szoros követéssel történik, és orvos-szakdolgozói együttműködést igényel. Ha nem jelenik meg a páciens, akkor az orvos vagy az asszisztense telefonon kapcsolatba lép vele.

3.8.3. Követés

A program megkezdésétől számított 6 és 12 hónap elteltével interjúra hívják a páciens. (A követési viziteken a dohányzás/nem dohányzás tisztázása mellett a kilélegzett levegő szén-monoxid-szintjének mérésére, testsúlymérésre kerül sor.) A program sikerességének értékelésére 12 hónap elteltével kerül sor. Leszokott dohányosnak azt tekintjük, aki 12 hónap elteltével sem gyújt rá. Ha a páciens időközben visszaesett, ismét felajánljuk neki a segítségünket, a programba történő bekapcsolódást [43].

3.9. Programszerű leszokástámogatás csoportos magatartás-orvoslási terápiával

A leszokástámogatásának intenzív csoportos módja önmagában vagy farmakoterápiával kombináltan egyaránt hatékonyan alkalmazható. A leszokástámogatásának csoportos programja általában 6-12 hétig tart, megválasztott programtól függően. Ennek keretében több alkalommal vesz részt a páciens a leszokást támogató csoportfoglalkozásokon. A csoportfoglalkozásokon optimálisan általában 8-15 fő vesz részt, lemorzsolódás miatt induláskor a nagyobb létszám javasolt. A csoportfoglalkozások lehetnek zártak (ha a csoport megalakult már nem lehet hozzá csatlakozni, ez a gyakoribb) és nyitottak (a csoporttalálkozások rendszeresen zajlanak, amihez később is lehet kapcsolódni). A csoportülést a csoport vezetésére kiképzett csoportvezető orvos, diplomás szakdolgozó vagy pszichológus tartja egyedül vagy párban.

A csoportos terápia előszervezést, alkalmanként regisztrációt, megfelelő helyiséget igényel (a résztvevők a kommunikáció lehetővé tétele miatt körben ülnek). A csoportfoglalkozások egységes módszereket (tartalmilag nikotindependencia-teszt, motivációfelmérés és megtartás, kritikus helyzetek feltárása, a problémamegoldási és megküzdési stratégia fejlesztése, ingerkontroll, életmódváltásra felkészítés, stop nap kitűzése, gyakorlati tanácsadás, nikotinfüggőség és megvonási tünetek kezelése, visszaesés megelőzése) és egységes dokumentációt alkalmaznak. A csoportfoglalkozások az interakcióra alapoznak, tehát nem előadások és nem páros beszélgetések.

A program szakképzett leszokás támogató személyekkel, jelentős szervezéssel, adott és ismertetett programmal és szoros követéssel történik és szükség esetén orvos-szakdolgozói együttműködést igényel. Ha nem jelenik meg a páciens, akkor a csoportvezető telefonon kapcsolatba lép a pácienssel.

3.9.1. Dohányzási anamnézis felvétele

Az első csoporttalálkozás előtt kerül sor a dohányzási anamnézis felvételére (évek, mennyiség, szokások), a nikotinfüggőség meghatározására, a társbetegségek feltérképezésére. Különös gondossággal kell eljárni az esetleges pszichiátriai betegségek megállapításának a terén. A pszichiátriai megbetegedések fennállásának még a gyanúja esetén is (dohányosoknál nagyobb arányú a szorongásos és depressziós kórképek jelenléte) pszichiáter szakvéleményét kell kérni a cigaretta levetése, a nikotin megvonása előtt. Elvégzendők a fizikális vizsgálatok, testsúlymérés, amihez majd viszonyítani lehet a jövőben a tényleges testsúlygyarapodást, valamint vérnyomást kell mérni. Ilyenkor kell felmérni azt is, hogy a páciens alkalmas-e a csoportfoglalkozásokon való részvételre.

3.9.2. Követés

A program megkezdésétől számított 6 és 12 hónap elteltével interjúra hívják a páciens. A követési vizíteken a dohányzás/nem dohányzás tisztázása mellett a kilélegzett levegő szénmonoxid mérésére, testsúlymérésre kerül sor. A program sikerességének kiértékelésére 12 hónap elteltével kerül sor. Leszokott dohányosnak azt tekintjük, aki 12 hónap elteltével sem gyújt rá. Ha a páciens időközben visszaesett, ismét felajánljuk neki a segítségünket, a programba történő bekapcsolódást [43].

3.10. Programszerű leszokástámogatás proaktív telefonos tanácsadással

A leszokástámogatásának proaktív telefonos tanácsadással történő módja önmagában vagy farmakoterápiával kombináltan egyaránt hatékonyan alkalmazható. A leszokástámogatásának ez a programja 6-12 hétig tart programtól függően. Ennek keretében a tanácsadó a pácienssel egyeztetett időpontban több alkalommal 10-15 perces tanácsadást folytat, amelynek fókuszában a leszokás áll. A telefonos tanácsadó (továbbiakban tanácsadó) a leszokást támogató tanácsadásra kiképzett orvos, diplomás szakdolgozó vagy pszichológus.

3.10.1. Dohányzási anamnézis felvétele

Az első beszélgetéskor kerül sor a dohányzási anamnézis felvételére (évek, mennyiség, szokások), a nikotinfüggőség meghatározására, a társbetegségek feltérképezésére. Különös gondossággal kell eljárni az esetleges pszichiátriai betegségek megállapításának a terén. A pszichiátriai megbetegedések fennállásának még a gyanúja esetén is (dohányosoknál nagyobb arányú a szorongásos és depressziós kórképek jelenléte) a tanácsadónak javasolnia kell, hogy a páciens konzultáljon a pszichiáterével vagy családorvosával a leszokással kapcsolatban.

3.10.2. A telefonos tanácsadás

A telefonos tanácsadók az egyéni tanácsadásnál alkalmazott módszereket (tartalmilag nikotindependencia-teszt, motivációfelmérés és megtartás, kritikus helyzetek feltárása, a problémamegoldási és megküzdési stratégia fejlesztése, ingerkontroll, életmódváltásra felkészítés, stop nap kitűzése, gyakorlati tanácsadás, nikotinfüggőség és megvonási tünetek kezelése, visszaesés megelőzése) és egységes dokumentációt alkalmaznak.

Ha a páciens telefonon nem érhető el, akkor a tanácsadó még három alkalommal tesz kísérletet a kapcsolatba lépésre.

3.10.3. Követés

A program megkezdésétől számított 6 és 12 hónap elteltével a tanácsadó felhívja a páciens. Ilyenkor a dohányzás/nem dohányzás tisztázása mellett a tapasztalt előnyökről és nehézségekről érdeklődik, és segítséget nyújt a nehézségek leküzdésében. A program sikerességének értékelésére 12 hónap elteltével kerül sor. Leszokott dohányosnak azt tekintjük, aki 12 hónap elteltével sem gyújt rá. Ha a páciens időközben visszaesett, ismét felajánljuk neki a segítségünket, a programba történő bekapcsolódást [43].

Ajánlás7

A leszokásra nem kellően motivált pácienseknél előbb a leszokás motivációjának erősítésére van szükség a páciensre orientált motivációs interjú módszereivel (B, erősen ajánlott) [2, 3].

A leszokásra motivált és a nem motivált dohányosok eltérő kezelési megközelítést igényelnek. A minimálintervenció mellett a tanácsadás során a leszokásra nem motivált pácienseknél a páciensre orientált motivációs interjú módszereivel a

leszokás motivációjának erősítésére van szükség. A motivációs interjú alapelemei [2, 3]:

- az empátia kifejezése;
- az ellentmondásosság (diszkrepancia) felismertetése;
- a vita és utasítás kerülése (a páciens döntése);
- az ellenállás és okának feldolgozása;
- az önbizalom támogatása és erősítése.

A motivációs interjú ugyanakkor csak előkészíti, motiválja a páciens a leszokásra, általában nem helyettesíti a leszokás intenzív támogatását. A leszokásra nem motivált dohányosok esetében tehát első lépés a motiváció kialakítása, majd a motivált dohányosok esetében használt kezelési/támogatási eljárások alkalmazása.

Amennyiben a tanácsadó nem képzett a motivációs interjú alkalmazásában, a leszokásra nem motivált dohányosokkal való foglalkozás során segíteni kell azonosítani és felismerni a következőket („5R” módszer):

- a leszokás személyes fontossága a páciens számára;
- a dohányzás potenciális akut és hosszú távú veszélyei, valamint a dohányzás veszélyei a környezetében élőkre;
- a dohányzásról való leszokás potenciális nyereségei a páciens számára;
- a leszokást akadályozó tényezők azonosítása és megoldási lehetősége.

Hasonló motivációs erősítő elemeket igényelhet a motiváció fenntartása a programozott leszokástámogatás során is.

Ajánlás8

A programszerű farmakoterápiás leszokástámogatás, a megfelelően motivált, de közepes vagy erős nikotinfüggőséggel küzdő betegeknél választandó (C, erősen ajánlott) [2, 3].

3.11. Programszerű leszokástámogatás: farmakoterápiás módszerek

A dohányzás abbahagyását a nikotinfüggőség, illetve a dohányzás abbahagyását követően bekövetkező nikotinmegvonási tünetek nehezítik meg. Azoknál a dohányosoknál, akiknél közepes vagy erős nikotinfüggőség állapítható meg, nagy valószínűséggel ki is alakulnak ezek a tünetek. Emiatt ezekben az esetekben nem elég pusztán „akaraterejükre” vagy a gyógyszermentes módszerekre támaszkodni a leszokás során. Ilyenkor indokoltak a különböző farmakoterápiás módszerek. Az alkalmazott farmakoterápiák a megfelelően motivált betegnél segítik a leszokást, azaz csökkentik a megvonási tüneteket és a sóvárgást, ezáltal segítve a tartós absztinencia kialakulását. Nem sikeres leszokás esetén a gyógyszeres módszerek ismételhetők vagy alkalmazásuk meghosszabbítható. Néhány esetben és néhány készítmény kombináltan is alkalmazható.

Fontos elmondani a páciensnek, hogy a dohányosok körében, azaz a dohányzás során is gyakoribbak a pszichés zavarok, de a bármilyen módszerrel, így a nem gyógyszeres és/vagy gyógyszeres támogatással történő leszokás során is típusos pszichés (megvonási) tünetek léphetnek fel, amelyeknek többsége átmeneti.

A farmakoterápiás módszereknek két típusa ismert: a *nikotinpótló terápia* és a *nikotinmentes készítmények* használata. A szakemberek és a páciensnek közösen, több körülmény és az egészségi állapot figyelembe vételével kell megválasztania a megfelelő módszert. A páciens követésére farmakoterápia javaslata és alkalmazása

esetén is szükség van, és amennyiben lehetséges, kombinált intenzív terápia alkalmazandó. A farmakoterápia hatását legkorábban 8-12 hét alatt lehet lemérni, azaz az alkalmazott készítmény legalább ennyi ideig szedendő, alkalmazandó. Már rövidebb idő alatt is letehető a páciens a cigarettától, de a függőség természetéből adódóan a sóvárgás visszatérhet, és nagy a visszaesés veszélye, emiatt biztonságosabb, illetve eredményesebb a legalább 8-12 hétig tartó vagy akár tartósabb gyógyszeralkalmazás. A leszokás támogató gyógyszerekkel végzett klinikai vizsgálatok a rövid távú hatást a 8-12. hét közötti absztinenciájával mérik, majd 6 hónapról értékelik az absztinensek számát, és végül egy évnél értékelik véglegesen a nem dohányzók számát. Az összehasonlító vizsgálatok is ezt az ütemezést követik. Az alábbiakban az evidenciával rendelkező és hozzáférhető leszokástámogató gyógyszerek kerülnek ismertetésre.

3.11.1. Nikotinpótló terápia

Nikotinfüggőség esetén, annak csökkentésére alkalmazandó készítmények. A dohányzás elhagyását követően, illetve azzal egy időben, általában 8-12 héten keresztül, fokozatosan csökkenő dózisban juttathatunk többféle módon nikotint a szervezetbe. Ennek eredményeképpen elkerülhetők vagy mérsékelhetők a nikotinmegvonási tünetek (A), de egyben szétválasztódik egymástól a dohányzás, mint cigaretta használata (szokás) és a nikotin hatása. A nikotinpótlás során csökkentett, kevésbé gyors és így egyenletesebb a nikotinhatás, mint cigarettával. A nikotinpótló terápia (NPT) alkalmazásakor – nikotin túladagolás miatt – panasz léphet fel, ha a beteg tovább dohányzik. Az NPT készítmények ún. OTC gyógyszerek, azaz recept nélkül kaphatók a gyógyszerárban. Mindenképpen fontos a gyógyszerész tanácsadása és az alkalmazási előíratok követése. Még hasznosabb, ha a nikotintartalmú készítmények javallatát is leszokásban jártas szakember (orvos, szakasszisztens) állítja fel, és használatát kontrollálja, eredményességét követi. Az orvosi tanács nélkül alkalmazott nikotinpótló kezelés eredménytelen vagy veszélyes is lehet. Várandós anyák nikotinpótló készítménnyel történő leszokás segítése nem javasolt, kivéve, ha a várható haszon nagyobb a gondosan megválasztott készítménnyel.

A nikotinpótló készítményekről és hatásosságukról klinikai vizsgálati bizonyítékok állnak rendelkezésre és összesített értékelések, illetve metaanalízisek is készültek.

Nikotinpótlásra használt, hatásos készítmények a transzdermális tapasz (A), a rágógumi (A), a szopogatótabletta, az orrspray, az inhaláló (A) és a nyelv alá helyezhető tabletta. Magyarországon jelenleg a tapasz, a rágógumi és a szopogatótabletta van forgalomban mint vény nélkül megvásárolható (OTC) készítmények. Vannak 16 és 24 órás tapaszok, de ezek effektusa között nincs szignifikáns különbség.

A rendelkezésre álló beviteli módszerek (tapasz, rágógumi, szopogatótabletta) kiválasztása a páciens egészségi állapotától, életmódjától és dohányzási szokásaitól függ. Minél erősebben addiktív, azaz minél több cigarettát szív el a páciens naponta, annál nagyobb dózis választandó induláskor (pl. napi 20 szálnál több cigaretta és erős addikció esetén a legnagyobb dózisú tapasz 4 hétig, majd egy csökkentett dózis további 4 hétig és végül a legkisebb dózis további 4 hétig). Az alkalmazott gyógyszerformák és dóziszajavallatok a táblázatokban láthatók. A tapasz és a rágógumi szükség esetén egymással kombinálható, ahol a rágógumi a váratlan sóvárgást enyhíti.

A nikotinpótló terápiák hatásossága placebokontrollal vagy nem nikotintartalmú kontrollal szemben; 117 klinikai vizsgálat, 50000 páciens adatai alapján; esélyhányados (EH) (l. absztinencia) [3]:

Nikotinpótló terápiák együttesen	EH: 1,60 [1,53–1,68]
Nikotinos ráógumi	EH: 1,49 [1,40–1,60]
Nikotinos tapasz	EH: 1,64 [1,52–1,78]
Nikotinos orrspray	EH: 2,02 [1,49–2,73]
Nikotinos inhaláló	EH: 1,90 [1,36–2,67]
Nikotinos tabletta/lozeng	EH: 1,95 [1,61–2,36]
Nyelv alá helyezhető tabletta	EH: 1,73 [1,07–2,80]

A nikotinos tapasz kombinálható gyors hatású NPT-vel, ezzel a hatékonyság növelhető 1,34 valószínűségi rátára a csak tapasszal szemben. A nikotinpótló terápia kombinálható bupropionnal (A) [3], és így a hatékonyság növelhető: nikotinpótló tapasz + bupropion EH: 1,24 [1,06–1,45] a csak bupropion kontrollal szemben.

3.11.2. Nikotinmentes készítmények

Bupropion

A bupropiont eredetileg antidepresszáns szerként alkalmazták, később figyelték meg azokat a hatásait, amelyek alapján effektívnek bizonyult a dohányzásleszokás támogatása terén (A). A bupropion kettős hatásmechanizmusával emeli a dopamin és a noradrenalin szintjét, valamint lassítja ezek visszavételét a szinaptikus résekből. Így enyhíti a rágyújtásra késztetést és a sóvárgást, csökkenti a megvonási tüneteket. A bupropion hatásfoka a placebokontrollhoz képest: EH: 1,94 [1,72–2,19] [2].

A bupropion – más EU országoktól eltérően – jelenleg Magyarországon nincs törzskönyveztve dohányzásleszokástámogatására.

A bupropion vényköteles (orális) gyógyszerként hasznos lehet a depressziós dohányosok kezelésében, ezért alkalmazásához a pszichiáter szakvéleménye ajánlott (150 mg retard tabletta 1x1, majd 2x1). A bupropionterápia a tervezett leszokási nap előtt 1-2 héttel elkezdendő.

Mellékhatása lehet álmatlanság, izgatottság, étvágytalanság, fejfájás, remegés, szédülés stb.

Vareniklin

A vareniklin kifejezetten a dohányzásleszokástámogatására kifejlesztett, vényköteles, orális gyógyszer. BNO-kódja: F1720 (nikotinfüggőség), felírása alapellátásban és szakellátásban egyaránt történhet.

A vareniklin kettős, parciális agonista és antagonistá hatással kapcsolódik a köztiagyban lévő nikotinos acetilkolin- (nACh-) receptorokhoz (nucleus accumbens). Kettős hatása révén csökkenti a megvonási tüneteket, a nikotínéhséget és a sóvárgást. Jelenleg ez tekinthető a leghatékonyabb leszokást támogató készítménynek (A) [2]. A receptoron kifejtett parciális agonista hatása részleges dopaminfelszaporodást eredményez, ami csökkenti a megvonási tüneteket és a sóvárgást, kompetitív antagonistá hatásával pedig gátolja a nikotín kapcsolódását a nACh-receptorokhoz. Ezáltal a dohányos hiába szívja el a cigarettát, a nikotín nem képes kötődni a receptorhoz. Ez azt eredményezi, hogy elmarad a „jutalmazási” érzés és az ebből adódó pozitív megerősítés.

A cigaretta letételét a vareniklinterápia megkezdése utáni első hét végére érdemes kitűzni, de – klinikai vizsgálati adatok alapján – szedése mellett a későbbi (1-5. hét

közötti stop nap) cigarettalevetétel is eredményes lehet (azaz előfordulhat, hogy a páciens a gyógyszer szedése mellett csökkentett dózisban még rövid ideig tovább dohányzik). 12 hetes terápia javasolt, de ez meghosszabbítható egy további 12 hetes kezeléssel, ami tovább javítja a tartós leszokási rátát a már az első kezelési periódusban is absztinensek körében [2].

Effektív és biztonságos módszer [2]. Kontrollált klinikai vizsgálatokkal igazolva – nem beteg dohányosoknál – hatékonysága (absztinensek aránya) a kezelési periódusnak számító 3 hónapos és az egyéves értékelésnél is szignifikánsan meghaladja a placebo (tanácsadás) és jelentősen meghaladja a bupropion- és a nikotinpótló készítmények hatását [2].

A vareniklin (2x1 mg) hatékonysága a kezelés 12. heténél (absztinenciaráta) 44%, bupropion SR 2x150 mg hatékonysága 29,5%, placebo (tanácsadás) hatékonysága 17,7%.

Vareniklin vs. placebo 8-12. hét közötti kezelési szakaszt értékelve, EH: 3,69; 52. hétnél EH: 2,82. (két klinikai vizsgálat összevont adata) [2].

Vareniklin vs. bupropion 8-12. hétnél EH: 1,87; 52. hétnél EH: 1,56 [2].

Vareniklin vs. transzdermális nikotin tapasz 12. hétnél EH: 1,70 (56 % vs. 43%) [2].

Krónikus betegségben szenvedő közepesen-erősen függő dohányos betegeknek is igazolt a vareniklin szignifikáns hatásossága és biztonságossága csakúgy, mint pszichiátriai betegekben [2]. Ez utóbbi csoportban sem volt rosszabb kezelési kimenetel vagy rosszabb mellékhatás gyakoriság.

A gyógyszerhatóságok előírása szerint vareniklin alkalmazása előtt fel kell tártani az esetleges pszichiátriai betegséget, illetve a kezelés során fellépő pszichiátriai jellegű tünetek esetén a kezelést félbe kell szakítani. A leggyakoribb nemkívánatos hatások azonban minden klinikai vizsgálatban és a metaanalízisek adatbázisaiban: émelygés, hányinger, különös álmok, fejfájás (3. TÁBLÁZAT). A legtöbb panasz közepes-enyhe súlyosságú és átmeneti. Más gyógyszerekkel együtt adható.

3. TÁBLÁZAT Nemkívánatos események a leszokás során

	Vareniklin	Bupropion	Placebo
Émelygés	28%	9%	9%
Álmatlanság	14%	21%	13%
Fejfájás	14%	11%	12%

Tíz randomizált, placebokontrollált vizsgálat biztonságossági adatait elemezve vareniklinkezelés mellett 10,7%-ban észleltek pszichológiai adverz eseményt (nem alvászavart), míg placebo mellett 9,7%-ban fordultak elő ilyen zavarok (RK: 1,02) [2]. A gyógyszer felírása során tájékoztatni kell a beteget a kezelés ajánlott időtartamáról, a dohányzásról, a leszokás napjának kitűzéséről és az adagolásról. Depresszív hangulatzavar fennállása esetén előzetes szakorvosi vizsgálat szükséges, és csak stabil állapotban kezdhető a terápia. A kezdő dózis 0,5, illetve 2x0,5 mg, a fenntartó dózis 2x1 mg. A cigaretta letételét az alkalmazási előírat a terápia megkezdése utáni 8. napra javasolja. A javasolt kezelési időtartam 3 hónap, rendszeres kontrollal vagy viselkedésterápiás kezeléssel kiegészítve. Szükség esetén a napi dózis felezhető, illetve a terápia hossza növelhető [44].

A 4. TÁBLÁZATBAN az egyes farmakoterápiás készítmények jellemzői láthatók.

4. TÁBLÁZAT. A farmakoterápiás készítmények jellemzői

Farmakoterápiás készítmény	Kontraindikáció	Mellékhatás	Dózis	A kezelés időtartama	Elérhető-ség	Monoterápia effektivitása (becsült absztinenciaráta az elhagyást követően)			Kombináci ós lehetőség
						6 hónap	12 hónap		
Nikotinos tapasz	14 év alatt	lokális bőrirritáció, alvászavar	21 mg/24 óra 14 mg/24 óra 7 mg/24 óra 15 mg/16 óra 10 mg/16 óra 5 mg/16 óra	4 hét 2-4 hét 2-4 hét (dózisok szerint) teljes kezelés: 8-12 hét	OTC (recept nélkül)	23,4-26,5%	20,3%	nikotinos rágógumi bupropion	
Nikotinos rágógumi	14 év alatt	emésztési panaszok, szájnyálka- hártya-irritáció	1-24 cigaretta/nap esetén: 2 mg (max. 24 db/die) ≥25 cigaretta/nap esetén: 4 mg (max. 24 db/die)	8-12 hét	OTC (recept nélkül)	19,0-26,1%	8,2-11,2%	nikotinos tapasz	
Bupropion (Magyarországon jelenleg nem törzskönyvezett dohányzás- leszokás indikációban)	epilepszia, táplálkozási rendellenesség	alvászavar, szájszárazság, görcs	3 napig 150 mg reggel, majd 2x150 mg (a kezelést 1-2 héttel a cigaretta letétele előtt érdemes kezdeni)	8-12 hét, amely 6 hónapig kiterjeszthető	vényköteles	24,2 %	16,1%	nikotinos tapasz	
Vareniklin	veseelégtelen- ség, dialízis óvatosság: depresszió, szorongás	émelygés, hányinger, alvási rendellenesség (különös álmok)	0,5 mg 3 napig, 2x0,5 mg 4 napig, majd 2x1 mg (a kezelést 1 héttel a cigaretta letétele előtt érdemes kezdeni)	12 hét, mely 6 hónapig kiterjeszthető	vényköteles	33,2 %	26,1%	-	

Egészségügyi szakmai irányelv
000637
EGÉSZSÉGÜGYI SZAKMAI IRÁNYELV – A DOHÁNYZÁSRÓL VALÓ LESZOKÁS TÁMOGATÁSÁRÓL

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Ajánlás9

A nem gyógyszeres és a gyógyszeres támogatás kombinációja nagyobb hatékonysággal képes leszokást eredményezni (A, erősen ajánlott) [2, 3].

Az egyéni, csoportos és telefonos tanácsadás hatékonyságát növeli a gyógyszeres kezeléssel való kombinációjuk (A) EH=1,7 [1,3–2,1] a csak tanácsadási helyzethez viszonyítva) és viszont, a gyógyszeres kezelés hatékonyságát növeli a tanácsadás (A) EH=1,4 [1,2–1,6] [45] a csak gyógyszeres kezeléshez viszonyítva). Éppen ezért a tanácsadásban részt vevőknek minden esetben – ha azt kizáró orvosi indokok nincsenek – fel kell ajánlani a gyógyszeres támogatást is. Amennyiben a tanácsadást nem orvos végzi, akkor – a páciens beleegyezésével – a tanácsadónak konzultálnia kell a páciens kezelőorvosával. Ezzel párhuzamosan, egy már bevezetett gyógyszeres kezelés során, fel kell ajánlani az intenzív egyéni, csoportos és telefonos tanácsadás lehetőségét ott, ahol erre megfelelően képzett szakember, valamint szakrendelés rendelkezésre áll. A gyógyszeres kezelés és az intenzív tanácsadás hatékonysága egyenes arányban nő a tanácsadási alkalmak számával, éppen ezért – amikor csak lehet – a gyógyszeres kezelést több intenzív tanácsadási alkalommal is ki kell egészíteni.

A tanácsadási ülések javasolt száma 4-8 ülés, ütemezése heti gyakoriságú.

3.12. Kik végezzenek leszokást támogató tanácsadást (szakellátási szinten)?

A dohányzásról való leszokás nem gyógyszeres támogatását egyaránt hatékonyan végezhetik az erre képzett orvosok, pszichológusok, diplomás szakdolgozók, várandósok esetében védőnők [45]. A hatékonyságot növeli, ha több szakma képviselője vesz részt a leszokás támogatásában, egymást kiegészítő kezeléseket nyújtva.

Az egyéni, csoportos és telefonos tanácsadást végző szakembereknek (orvosok, asszisztensek, pszichológusok, más magatartásorvoslási szakembereknek) rendszeres képzésében ajánlott kitérni a következőkre:

- dohányzásról leszokást támogató bizonyítékon alapuló módszerek
- az egyéni, csoportos és telefonos tanácsadás alapelvei
- a nikotinfüggés, a leszokásra való motiváltság és a leszokás szempontjából lényeges kofaktorok (pl. depresszió) szűrésére használható eszközök, módszerek;
- a dohányzásról való sikeres leszokásban szerepet játszó tényezők;
- a dohányzással és leszokással esetenként együtt járó állapotok (pl. depresszió, negatív érzelmek) pszichológiai és gyógyszeres kezelésének módszerei.

Ajánlás10

Bizonyítottan nem hatékony eljárások az akupunktúra és hozzá kapcsolódó újabb eljárások, a partner támogatásának növelése, valamint a biofeedback (B, erősen ellenzett) [2, 3] (lásd 2. TÁBLÁZAT!).

4. A leszokás speciális vonatkozásai

A dohányzás abbahagyása minden dohányos érdeke. Vannak azonban olyan csoportok, akik esetében koruknál (pl. serdülők vagy fiatal felnőttek) vagy állapotuknál fogva (pl. a várandós nők) a megfelelő támogató módszer kiválasztása a szokásosnál is fokozottabb körültekintést kíván. Külön szakaszban foglalkozunk a pszichiátriai betegek, illetve a fel nem ismert, ún. látens pszichiátriai betegek leszokásának a kérdésével.

Ajánlás11

Ugyanaz a dohányzásleszokást támogató stratégia hatékony nők és férfiak esetében egyaránt, ezért a várandós nők kivételével nők körében ugyanaz az eljárás követendő, mint férfiak esetében (B, erősen ajánlott) [2, 3].

Fiatal korban több nő dohányzik, mint férfi, felnőttkorban pedig gyakran az elhízástól való félelem miatt a nők sokszor kevésbé hajlandók leszokni, mint a férfiak. Így a serdülő korokban már cigarettázó lányokból dohányos nők válnak. A dohányzás megváltoztatja az ösztrogén metabolizmusát premenopauzában és menopauzában is. A csökkent ösztrogénszint következtében megnövekszik a szív- és érrendszeri megbetegedés kockázata. A középkorú dohányos asszonyoknál atherogen lipidprofil, így gyakoribb koszorúér-megbetegedést és annak klinikai megjelenési formáit lehet kimutatni. Az erős dohányos nők cardiovascularis veszélyeztetettsége többszöröse a nemdohányzókéénak (A) [46]. A menopauzális korú nők szívpanaszai különböznek a férfiakétól, és sokszor kevésbé jellegzetesek, emiatt mind a konzervatív, mind az invazív kezelési módokban kevésbé részesülnek a hasonló korú férfiakhoz viszonyítva. Mikor a betegség felfedezésre kerül, az állapot már gyakran előrehaladott, a szövődmények súlyosabbak.

Az egyébként egészséges nőkben az aorta meszesedése korrelál az elszívott cigaretták számával. A dohányzás abbahagyásával az aorta kalcifikációja csökken.

Az adatok szerint a nők gyakrabban kérnek és fogadnak el segítséget a leszokás küzdelméhez, mint a férfiak. Mivel a nők hajlamosabbak az elhízásra, a depresszióra, és a hormonális ciklus is inkább meghatározza a kedélyállapotukat, fontos figyelembe venni ezeket a tulajdonságokat is a leszokási metodika kiválasztásánál.

A nők számára természetesen ugyanolyan fontos a dohányzás abbahagyása, mint a férfiaknak, és életkilátásaik ugyanúgy javulni fognak (A).

Ajánlás12

A dohányzásnak a várandós nőkre és a magzatra gyakorolt káros hatása miatt a várandós nőknek a leszokástámogatással kapcsolatos minimálintervenciót meghaladó mértékben kell pszichoszociális leszokástámogatást nyújtani (A, erősen ajánlott) [3].

Ha a várandós, vagy szoptató nő képtelen farmakoterápia nélkül leszokni, azt lehet kezdeményezni, amennyiben a dohányzás abbahagyásának valószínűsége és az így elérhető egészségnyereség nagyobb a farmakoterápia és az a nélkül valószínűleg továbbra is fennálló dohányzás káros hatásainál (C) [3].

Bár a dohányzás abbahagyásának legnagyobb haszna akkor van, ha még a várandósság előtt, de legalábbis a legelején kerül sor rá, a cigaretta letétele bármely időpontban fontos és hasznos mind az anya, mind a magzat szempontjából, így a várandósság előtt és alatta végig, folyamatosan biztosítani kell a leszokási segítséget személyes tanácsadás és konzultáció formájában (B).

A várandósság alatti dohányzás károsítja a magzatot. A lepényi keringés károsodása következtében gyakrabban kell spontán vetéléssel, magzati halálózással számolni. A dohányzó várandósok újszülöttei kis súlyúak, gyakran 2500 gramm alattiak, és ehhez gyakrabban társulnak a legkülönbözőbb kórállapotok. A fejlődésbeli lemaradást nehezen hozzák be ezek az újszülöttek. A várandósságuk alatt dohányzó anyák gyermekein még tízéves korukban is mutatkozhat értelmi, érzelmi fejlettségbeli lemaradás és ezekből eredő viselkedésbeli probléma (A). A várandósság alatti dohányzás némely rosszindulatú daganat előfordulásának a kockázatát is megnöveli.

Sok nő visszaszokik a szülés után. Érdemes ennek megelőzésére ismételni a leszokástámogatást szülés után. Az újszülöttbe az anyatejjel nikotin jut, ha a szoptató anya dohányzik. A tájékoztató füzetek, az ismételt leszokási próbálkozás hasznosnak bizonyultak ebben a csoportban.

Ajánlás13

Dohányzó gyermekek, serdülők esetében is a felnőtteknél használt tanácsadás és magatartás alapú kezelés ajánlott, a beavatkozás tartalmát, az esetleges leszokási módszert azonban az életkori sajátosságok figyelembevételével módosítani kell (B, erősen ajánlott) [2, 3].

Serdülők kezelésekor, nikotinfüggőség esetén farmakoterápia is alkalmazható (C) [3, 47].

Az orvosoknak és a védőnőknek meg kell kérdezniük gyermekkorú (14 év alatti) és serdülőkorú (14-16 éves) pácienseiket és a szülőket a dohányzással kapcsolatban, és határozottan állást kell foglalni a teljes dohányfüstmentesség mellett (C) [2, 3, 47]. Gyermekorvosoknak (B) és a védőnőknek tanácsolniuk kell a dohányzás abbahagyását, hogy a gyermekek dohányfüst-expozícióját csökkenteni/megszüntetni lehessen [2, 3, 47].

A dohányosok kb. 90%-a 21 éves kora előtt kezd dohányozni. A dohányzó tinédzserek száma Magyarországon is gyorsan növekszik. A szülői, testvéri és kortársi minta, valamint a saját tapasztalatszerzés képezi a legfontosabb rizikótényezőket. A legfontosabb népegészségügyi törekvésnek a dohányzás primer prevenciójának kell lennie, az iskolai tantervbe történő beépítéssel. Eddigi néhány tapasztalat szerint az iskolákban működő multimodális megközelítésű programok mellett csökkenthető a dohányzó fiatalok aránya. Fiatalok esetében a dohánydependencia kezelése nehéz, általában a felnőtteknél hatékonynak talált pszichoszociális intervenciót alkalmaztak, amelynek eredményessége nem bizonyított ebben a korcsoportban, és a tartalmát az életkorak megfelelően adaptálni szükséges. Mindössze két vizsgálatban alkalmaztak farmakoterápiát (nikotinpótló kezelés és bupropion), így ennek eredményessége nem ítélt meg. Mindezek miatt a prevenciónak kulcsszerepe van (ideértve az ismételt pozitív megerősítést az absztinenciával kapcsolatban).

A dohányzás káros egészségügyi hatásait ismerő gyermekek fontos szerepet játszanak a dohányzó szülők leszokásának motiválásában. Tájékoztatni kell ezt a csoportot a dohányfüst-expozíció (passzív dohányzás) káros hatásairól is [48]. A gyermekek és serdülők dohányzásprevencióját az iskola-egészségügy kiemelt feladatként kezeli! Ajánlott, hogy az erre kiképzett iskola-egészségügyi szakember működjön közre dohányzásleszokást támogató csoportfoglalkozások létrehozásában, külön a diákok és külön a dohányos pedagógusok számára.

Ajánlás14

Fekvőbeteg-intézmény számára javasolt, hogy helyi ellátást szabályozó dokumentumot készítsen és működtessen a dohányzásmegvonás tüneteinek ellátására, valamint a kórházi körülmények között végzendő, multidiszciplináris dohányzásleszokást támogató programok működtetésére, kiemelt figyelmet szentelve a műtetre kerülő betegeknek (C, ajánlott) [2, 3].

Kórházban ápolat beteg esetében kiemelt hangsúlyt kap a leszokásra való motiválás, hiszen a dohányzás meghatározhatja a beteg gyógyulásra való esélyét és általános egészségi állapotát. Szívbetegség esetében nagyobb a valószínűsége egy második szívinfarktus kialakulásának, ha a beteg továbbra is dohányzik. Ismert az alsó végtagi és nyaki artériás megbetegedések erős dohányzásfüggése, ami mind a sebészeti megoldás, mind a konzervatív kezelés során figyelembe veendő. Gyógyult, de folyamatosan dohányzó daganatos betegeknél emelkedett az újabb daganat megjelenésének esélye. A dohányzás gátolja a traumás vagy műtéti eredetű sebgyógyulást, megnöveli a perioperatív halálozás és posztoperatív szövődmények előfordulásának valószínűségét, valamint elhúzódó gyógyulást okoz a plasztikai és fogászati sebészeti beavatkozásoknál (implantáció) [3, 49, 50]. Kórházba kerülő betegek esetében a (különösen a dohányzás okozta vagy az által kiújult) megbetegedés és a dohányzás intézményi korlátozása jó lehetőséget teremt a dohányzás elhagyására való motiválásnak. Fekvőbeteg-intézmény betegei a hatályos jogszabály értelmében nem dohányozhatnak, kivéve azokat, akik pszichiátriai intézetben pszichiátriai kezelés alatt állnak. A kórházi betegek esetében is fel kell mérni a beteg dohányzási szokásait, tájékoztatni a dohányzás okozta kockázatokról, valamint a dohányzás elhagyásával járó előnyökről (C). A kezelőszemélyzetnek fel kell készülnie az esetleg jelentkező megvonási tünetek ellátására, ez főleg sürgősséggel osztályra került betegeknél figyelendő. Kórházi körülmények között szervezett tájékoztató program – amelybe a szakdolgozók vagy a klinikai pszichológus is bekapcsolódik – adhat alapot a kezelőszemélyzetnek a nikotindependencia kezelésének elindításához. Legalább négy alkalommal 10-10 perces ülések javasoltak, lehetőleg erre speciálisan kiképzett szakemberrel. Individuális és csoportterápia is alkalmas forma, amelynek fő részét gyakorlati tanácsok, és ezek alkalmazása alkotja. Vizsgálatok alátámasztják, hogy vareniklinnel végzett perioperatív leszokástámogatás – a megvonási tünetek mérséklése révén – fokozza a beteg leszokásra való motiváltságát, illetve a sikeres leszokás arányát a 3, 6 és 12 hónapos követésnél (A) [51]. Csak azon programok esetében igazoltak magasabb absztinenciárártát, ahol a betegek legalább 1 hónapos utókövetésben részesültek [3].

Ajánlás15

A pszichiátriai betegek dohányzásról történő leszokása csak stabil pszichés állapotban kezdhető meg pszichiáter szakorvos bevonásával (C, erősen ajánlott) [19].

Régóta ismert tény, hogy bizonyos pszichiátriai zavarok esetén szignifikánsan magasabb – különböző vizsgálatok szerint átlagosan kétszeres – a dohányzók aránya az egészséges populációhoz képest [52]. A krónikus szkizofrén betegek legalább 60%-a [53], a bipoláris affektív betegek közül a mániások 71%-a, a major depressziósok 49%-a dohányzott egy nagy amerikai epidemiológiai vizsgálat adatai szerint [52]. Az egyéb kémiai szerfüggőségben szenvedők (drog- és alkoholbetegek), valamint a nem kémiai szerhez kötődő, ún. viselkedésaddikcióban szenvedő (pl. kóros játékszenvedély) betegek több mint 80%-a dohányzik. A különböző addikciók egymással gyakran kombinálódnak, és ez a függőségre vonatkozó közös genetikai hajlammal magyarázható.

A szkizofréniában szenvedő betegek jelentős hányada dohányzik, amelynek aránya a tartósan hospitalizált betegeknél tovább emelkedik (88%-ig). Ennek hátterében biológiai és pszichológiai/környezeti (pl. szorongáscsökkentés, unaloműzés) tényezők állhatnak.

A hangulatzavarok (affektív kórképek) esetében az eddigi vizsgálatok szerint oki összefüggést nem lehet kimutatni a dohányzás és a mániás és/vagy depressziós állapot között (azaz nem a dohányzás okozza az affektív zavart, és nem az affektív zavar hatására kezdenek el a betegek dohányozni), inkább közös – részben genetikai, részben környezeti – rizikófaktorok vezethetnek a magasabb incidenciához [54].

A legújabb epidemiológiai vizsgálatok a dohányzás és az öngyilkossággal kapcsolatos fantáziák, tervek, kísérletek között is szignifikáns összefüggést találtak [55]. Ennek elemzése és magyarázata további vizsgálatokat tesz szükségessé (pl. az öngyilkosságot megkísérlők, elkövetők jelentős része pszichiátriai beteg (depressziós, alkoholfüggő, szkizofrén).

A dohányosok körében legfontosabb a szorongás és a depresszió felismerése, amelyek pszichiáter közreműködését igényelhetik. A depresszió felismerését célzó szűrővizsgálatot a releváns szakmai irányelvek ajánlásai alapján kell elvégezni, amely azonban csak a gyanú megerősítését szolgálhatja, a diagnózis felállítását nem (ld. VIII.2.2.4.!).

Mentális problémákkal küzdőknél a leszokástámogatás megkezdése előtt javasolt a pszichiátriai vizsgálat. Ezekben az esetekben a beteg leszokástámogatása a pszichiáter kezelőorvos/konzulens bevonásával és speciális tervezéssel történjen!

A bármilyen módon, bármilyen segítséggel történő leszokás során elvonási tünetek (vegetatív/pszichés) léphetnek fel, ezért a mentális betegség tüneteit mutató dohányosoknál fokozott óvatosság szükséges, és a krónikus pszichiátriai betegségben szenvedőknél a leszokás folyamata során is szakorvosi segítségre lehet szükség.

Annak ellenére, hogy a nikotinfüggőség jelentős probléma a pszichiátriai betegek körében, a dohányzásról történő leszokásnál óvatosság, szoros pszichiátriai kontroll szükséges, mivel:

- Önmagában a nikotinelvonás is jelentős pszichés tünetekkel járhat (szorongás, inszomnia stb.).
- A dohányzás abbahagyása bármilyen módszerrel, az ismert vagy látens pszichiátriai betegeknek a betegség kiújulását, rosszabbodását idézheti elő.
- A leszokást támogató szakembernek körültekintőnek kell lennie a leszokni kívánó páciens anamnézisének felvételekor és a leszokási vizíteken, a látens pszichiátriai kórképek kiszűrése érdekében.

Az egészségesekhez képest a mentális betegeknek a leszokás folyamata hosszadalmasabb és nehezebben kivitelezhető [19].

Ajánlás16

Nem cigaretta dohánytermékeket használók esetében ugyanazok a leszokást támogató módszerek és elvek érvényesek, különös tekintettel a speciális termékek használatára való rákérdezésre (füstmentes dohánytermékek: A, erősen ajánlott; szivar, pipa: C, erősen ajánlott) [3].

Habár Magyarországon kétségtelenül a cigarettázás a vezető dohányzási szokás, nem hagyhatjuk figyelmen kívül az egyéb dohánytermékek fogyasztását sem. Legyen szó akár szivarozásról, pipázásról, akár füstmentes dohánytermékek alkalmazásáról, ezeknek is egészségkárosító hatásai vannak. A füstmentes dohánytermékek tehát semmiképpen nem tekinthetők a cigarettázás veszélytelen alternatívájának, illetve az sem bizonyított, hogy hatékonyak lennének a cigarettázásról való leszokás segítésében.

A füstmentes dohánytermékek (pl. tubák, rágni vagy szopogatni való dohánykészítmények, snus) használatára is rá kell kérdezni, és az ilyen termékeket használókat ösztönözni kell a leszokásra, illetve leszokást támogató intervenciót kell ajánlani nekik (A).

A szivarozók, pipázók és más, nem cigaretta alapú dohányosok esetében is ösztönözni kell a leszokást, és ugyanazt a leszokást támogató intervenciót kell ajánlani, mint a cigarettázóknak (C) [3].

Ajánlás17

A dohányzásról való leszokás során egyes folyamatosan szedett gyógyszerek dózisának módosítására lehet szükség, amelynek értékelése orvosi kompetenciába tartozik (C, erősen ajánlott) [20].

Az alábbi fontosabb hatóanyagok metabolizációjának csökkenése várható a dohányzásról való leszokás eredményeképpen (részletesen ld. 5. TÁBLÁZAT!), amellyel párhuzamosan az alkalmazott dózis monitorozására, egyes esetekben csökkentésére van szükség:

- koffein;
- antipszichotikumok (pl. klozapin, olanzapin);
- szelektív szerotonininviszavétel-gátlók (SSRI) (pl. fluvoxamin);
- inzulin;
- takrin;
- teofillin.

5. TÁBLÁZAT. A leszokás hatása egyes hatóanyagok metabolizációjára

Hatóanyag	A dohányzás hatása	A leszokás hatása	A leszokás során alkalmazott eljárás
Hipnotikumok és anxiolitikumok (benzodiazepinek, zolpidem, zopiklon)	- Enzimindukciónak köszönhetően fokozott kiválasztás, ami alacsonyabb plazma szintet eredményez. - Magasabb nikotinszint esetén kisebb mértékű a nyugtató hatása. - A nikotin központi idegrendszerre kifejtett hatása miatt csökkent hipnotikus hatás.	- Csökkent kiválasztás következtében emelkedhet a plazmaszint. - Benzodiazepint használó pácienseknél fokozódhat a nyugtató hatás a leszokást követően.	- A tünetek követése. - Szükség lehet a dóziscsökkentésre.
Antipszichotikumok (pl. klórpromazin, klozapin, flufenazin, haloperidol)	- A dohányzás hatására emelkedhet egyes antipszichotikumok metabolizmusa, ezért csökken a plazmaszint. - A dohányzás hatására fokozódhatnak az antipszichotikumok mellékhatásai.	- Csökkent kiválasztás következtében emelkedik a plazmaszint. - Szükség lehet a dóziscsökkentésre.	- A mellékhatások követése. - Fokozott nyugtató hatás, illetve mellékhatás (alacsony vérnyomás, álmosság, extrapiramidális tünetek) előfordulása esetén dóziscsökkentés szükséges.
Antidepresszánsok (pl. SSRI, triciklikus antidepresszánsok, mirtazapin, duloxetin)	- A dohányzás hatására emelkedhet egyes antidepresszánsok metabolizmusa, ezért csökken a plazmaszint. - A dohányzásnak nincs jelentős hatása a hatóanyag	- Csökkent kiválasztás következtében emelkedik a plazmaszint.	- A mellékhatások követése. - Szükség lehet a dóziscsökkentésre. - A tünetek követése.
Dementiában használt gyógyszerek (acetilcolinészteráz-	- A dohányzásnak nincs jelentős hatása a hatóanyag	- Nincs ismert jelentős klinikai hatás.	

inhibitorok, memantin)	plazmaszintjére, memantin esetében előfordulhat emelkedett plazmaszint.		
Antikonvulzívumok (karbamazepin, valproát, fenitoin)	- A dohányzásnak nincs jelentős hatása a hatóanyag plazmaszintjére.	- Nincs ismert jelentős klinikai hatás.	- A tünetek követése.
Lítium	- A dohányzás fokozza a koffein metabolizmusát. A koffeinszint jelentős mértékű megváltozása befolyásolhatja a lítium plazmaszintjét. - Dohányzás hatására gyorsabban választódik ki.	- Indirekt módon befolyásolhatja a lítium kiválasztását. - Fokozódik a hatóanyagra adott válasz.	- A plazmaszint ellenőrzése a tünetek rosszabbodása esetén. - A válaszreakció követése.
Analgetikumok (dextropropoxifen, kodein) és gyulladáscsökkentők (diflunisal, fenilbutazon)	- A fokozott kiválasztásnak köszönhetően csökkenhet a plazmaszint. - Dohányzóknak magasabb dózisokra lehet szükségük.	- Dóziscsökkentésre lehet szükség.	- A mellékhatások követése, dóziscsökkentés.
Béta-receptor-blokkolók	- A fokozott kiválasztásnak köszönhetően, csökkenhet a béta- blokkolók hatása. - Dohányzóknak magasabb dózisokra lehet szükségük.	- Dóziscsökkentésre lehet szükség.	- A vérnyomás és a szívfrekvencia ellenőrzése. - Szükség lehet dóziscsökkentésre.
Diuretikumok (furosemid)	- A nikotin gátolja a vizeletkiválasztást és csökkenti a furosemid hatását.	- Klinikai hatása nem egyértelmű.	- A válaszreakció követése.
Antihisztaminok (cimetidin, ranitidin)	- Dohányzás hatására csökken a plazmaszint. - A cimetidin és kisebb mértékben a ranitidin csökkenti a nikotin ürülését a szervezetből.	- Fokozódhat az antihisztaminokra adott válaszreakció.	- A válaszreakció követése.

Inzulin	- A dohányzás csökkenti az inzulin felszívódását és növelheti az inzulinrezisztenciát. - Dohányzó inzulinfüggő cukorbetegeknek több inzulinra lehet szükségük.	- A leszokás javítja a glikémiás kontrollt. - Csökkenthet az inzulinszükséglet. - Szükség lehet az inzulin dózisának módosítására.	- A hypoglykaemia ellenőrzése. - A vércukorszint gyakoribb ellenőrzése. - Inzulinfüggő cukorbetegeknek kevesebb inzulinra lehet szükségük.
Teofilin/aminofilin	- Enzimindukciónak köszönhetően a dohányzás növeli a teofilin kiválasztását. - Dohányzóknak csökken a teofilin fél élettideje. - Dohányzóknak nagyobb adagokra van szükségük.	- A leszokást követően jelentősen megemelkedik a teofilin plazmaszintje. - A teofilin szűk terápiás ablakkal bír, ezért előfordulhat mérgezés.	- Mérgezés tüneteinek követése (pl. palpáció, émelygés). - Plazmaszint-ellenőrzés és dóziscsökkentés (jellemzően harnadával).
Véralvadásgátlók (warfarin, heparin)	- A dohányzás enyhén fokozza a warfarin metabolizációját és kiválasztását. - Dohányzóknak csökken a heparin fél élettideje és fokozódik a kiválasztása. - Dohányzóknak nagyobb adagokra lehet szükségük.	- INR/protrombinidő növekedhet.	- Szigorú követést igényel. - A dózist egyénileg kell módosítani az INR/protrombinidőn ek megfelelően.

5. A leszokás mellékhatásai

Ajánlás18

A nikotinmegvonás tüneteinek kezelésére elsősorban a támogató jellegű pszichoterápiás instrukciók mellett a készségfejlesztés, valamint a személyre szabott farmakoterápia alkalmazható (B, erősen ajánlott) [2].

5.1. A nikotinmegvonás tünetei

A dohányzásról való leszokást kísérő megvonási tünetek komoly akadályai lehetnek a sikeres leszokásnak és fő okozói a relapszusnak, a visszaesésnek. Kiemelt figyelmet érdemelnek, mivel sokszor az ezektől való aggodalom tartja vissza a legerősebbek a tünetek és néhány naptól akár több hetes időtartamig is eltarthatnak.

Pszichoaktív szer (nikotin) megvonás DSM-IV kritériumai [29]:

1. A szerspecifikus szindróma kialakulása valamely szer prolongált vagy nagyfokú használatának a megszakadása vagy redukálása következtében jött létre.
2. A szerspecifikus szindróma klinikailag jelentős zavart vagy károsodást okoz a szociális, foglalkozási vagy egyéb fontos működésekben.
3. A tünetek nem felelnek meg valamely általános betegségi állapot kritériumainak és nem magyarázhatók meg jobban más mentális zavarral.

A nikotinmegvonás tünetei, tünetegyüttese a DSM-IV rendszerben

1. diszfóriás vagy depressziós hangulat
2. inszomnia
3. irritabilitás, frusztráció, düh
4. szorongás
5. koncentrációs nehézségek
6. nyugtalanság
7. szívritmus csökkenése
8. fokozott étvágy vagy súlygyarapodás

További megvonási tünetek lehetnek még az erős sóvárgás a cigaretta után, gastrointestinalis diszkomfortérzés, obstipáció.

5.2. A nikotinmegvonás tüneteinek kezelése

A tanácsadás során érdemes hangsúlyozni, hogy a megvonási tünetek nem mindenkinél jelentkeznek ugyanolyan mértékben, orvosolhatók és a legtöbbjük átmeneti, azaz viszonylag rövid időn belül rendeződik.

A megvonási tünetek kezelése során elsősorban a támogató jellegű pszichoterápiás instrukciók mellett a készségfejlesztés alkalmazható. A nikotinmegvonás tüneteinek

átértelmezését érdemes javasolni a pácienseknek, miszerint a megvonási tünetek viszonylag rövid ideig tartanak, és elsősorban azt tükrözik, hogy a szervezet és az idegrendszer „gyógyulási” folyamata zajlik.

Amennyiben a tünetek intenzitása szükségessé teszi, akkor szorongás, irritálhatóság, depresszált hangulat és/vagy alvászavar esetén nagy potenciálú benzodiazepin (alprazolam, clonazepam) beállítása indokolt, de orvosi kontroll mellett és limitált időtartamban (max. 6 hétig, és utána pszichiáter szakorvossal történő konzultáció alapján folytatható, szükség esetén). Az alvászavar (éjszakai felébredések) kezelésére korszerű elaltató és/vagy áttaltató hipnotikumok alkalmazhatók szintén limitált időhatárokon belül. Leszokástámogató farmakoterápia alkalmazása éppen a megvonási tünetek enyhítésére irányul.

Ajánlás19

A nikotinpótló terápia (különösen a nikotinos ráógumí és szopogatótabletta) és a bupropion késlelteti a leszokást követő testsúlygyarapodást, ezért különösen ajánlott olyan dohányzóknál, akik tartanak a nagymértékű hízástól (B, ajánlott) [3].

A testsúlygyarapodás a leszokást követő 2 éven belül éri el a maximumát, majd ezt követően visszatér az alapszintre, azaz nem különbözik a nem dohányzók súlygyarapodásától. Átlagosan 2-4 kilogramm testtömeg-gyarapodás írható a leszokás okozta anyagcsere-változás (helyreállítás) számlájára. Hosszú távon a testtömegindex növekedése elhanyagolható. A testedzési programok rövid távon nem, de hosszú távon (12 hónappal a leszokást követően) képesek mérsékelni a testtömeg növekedését (A).

A megvonási tünetek között a testsúlygyarapodásra kiemelt figyelmet kell fordítani, mivel a páciensek többségében a testsúly növekedése vagy az attól való félelem a leszokással szemben lényeges visszatartó erő, és a relapsushoz vezető egyik legfontosabb tényező férfiaknál és nőknél egyaránt [3].

Egyéves folyamatos absztinencia esetén a dohányzásról való leszokással magyarázható testtömeg-gyarapodás 4,8-5,9 kg között van [3]. Újabb metaelemzés szerint, az átlagos testtömeg-növekedés 4-5 kg 12 hónapos absztinencia esetén (A). Ugyanakkor jelentős egyéni variabilitás mutatkozik. A páciensek 16-21%-ának csökkent a testtömege, illetve 13-14%-nak 10 kg-nál nagyobb mértékben növekedett a testtömege 12 hónappal a leszokást követően. A testtömeg-gyarapodás üteme átlagosan 1kg/hónap az első három hónapban, majd lassul a növekedés [56].

A testsúlygyarapodás a leszokást követő 2 éven belül éri el a maximumát, majd ezt követően visszatér az alapszintre, azaz nem különbözik a nem dohányzók súlygyarapodásától, hosszú távon a testtömegindex növekedése elhanyagolható [3]. A testsúlygyarapodás egészségi veszélyei messze elhanyagolhatók a leszokással nyerhető egészségi előnyökhöz viszonyítva. A testsúlygyarapodás hátterében számos mechanizmus tételezhető fel, különösen az alapanyagcsere-szint csökkenésének, az újra működő zsírbeépülésnek és az étvágy növekedésének lehet központi szerepe. Általánosságban az energia-egyensúllyal kapcsolatos tanácsadásnak a táplálkozás megváltoztatására, az alkoholfogyasztás mérséklésére és a fizikai aktivitás növelésére kell irányulnia.

Egyes gyógyszeres és viselkedésterápiás kezelési eljárások rövid távon csökkenthetik a testsúlygyarapodást, de általában a 12 hónapos absztinenciánál ez a mérséklő hatás megszűnik (A). A testsúlycsökkentésre irányuló edukáció – beleépítve a leszokást támogató programba – kontraproduktív, mivel csökkenti a leszokás sikerességét. A személyre szabott testsúlycsökkentést célzó program esetében találtak hosszú távú kedvező hatást a testtömeg gyarapodásának csökkenésével kapcsolatban, ráadásul ez a program nem csökkentette a leszokás sikerességének valószínűségét (B).

A testedzési programok rövid távon nem, de hosszú távon (12 hónappal a leszokást követően) képesek mérsékelni a testtömeg növekedését (A) [2].

6. Az irányelv terjesztése

Ajánlás20

A felsőfokú egészségügyi szakképzések keretében ismertetni kell a dohányzással összefüggő egészségkárosodásokat, és oktatni kell a dohányzásról leszokást segítő módszereket, az Irányelv ajánlásai mentén (B, erősen ajánlott) [2].

VIII. AJÁNLÁSOK ALKALMAZÁSA

1. Az alkalmazás feltételei a hazai gyakorlatban

1.1. Személyi feltételek, az ellátók kompetenciája (pl. licence, akkreditáció stb.), kapacitása

A fenti megállapítások figyelembevételével fontos hangsúlyozni, hogy minden, egészségügyi ellátásban dolgozó, felsőfokú végzettségű szakdolgozó feladatai közé tartozik, hogy minimálintervenció keretében kezdeményezzék és elősegítsék a dohányzás abbahagyását.

Az orvosok, gyógyszerészek és egészségügyi szakdolgozók graduális és posztgraduális képzése keretében ismertetni kell a dohányzással összefüggő egészségkárosodásokat, és oktatni kell a dohányzásról leszokást segítő módszereket.

Az Országos Dohányzás Leszokás Támogatási Módszertani Központ által szervezett 30 órás, akkreditált tanfolyam hivatott a leszokást támogató szakemberek képzésére. A tanfolyam elvégzését követően, a leszokást támogató tanácsadást végezheti erre képzett orvos, pszichológus, diplomás szakdolgozó és munkakörének megfelelően a védőnő.

1.2. Speciális tárgyi feltételek, szervezési kérdések (gátló és elősegítő tényezők és azok megoldása)

1.2.1. Támogató ellátóhálózat

A dohányfogyasztás sikeres csökkentéséhez elengedhetetlen, hogy a dohányzók a lehető legtöbb ismeretet megkapják a dohányzással összefüggő káros következményekről, valamint a leszokás előnyeiről és módjáról. Ezen törekvések figyelembevételével alakultak meg a bevezetőben már részletezett feladatkörökkel bíró Országos Dohányzás Leszokás Támogatási Módszertani Központ, illetve a tüdőgondozók bázisán működő leszokástámogatási tanácsadást nyújtó akkreditált centrumok.

1.2.2. A dohányzásról való leszokást segítő rendélések országos hálózata

A minimálintervenció alkalmas a mindennapi egészségügyi ellátási folyamat során bármely ellátott esetében a dohányzás tényének azonosítására és alapszintű tanácsadásra, megfelelőnek ítélt motiváció esetén pedig a további teendők ellátással együtt történő megválasztására. A leszokástámogatás módját a leszokni kívánó dohányos közeli és távoli anamnézise alapján, a pácienssel közösen, szakembernek tanácsos meghatározni. A dohányzás mértéke és időtartama, a nikotinfüggőség foka, az ismert vagy feltételezett társbetegségek – különös tekintettel a pszichiátriai betegségekre –, a páciens kora, állapota, esetleges várandóssága mind megannyi tényező, amelyek befolyásolhatják a megfelelő programszerű leszokástámogatási módszer megválasztását, ajánlását. Az akkreditált leszokástámogatási tanácsadást végző centrumok listája megtalálható: <http://www.leszokaspont.hu/institute>.

A leszokástámogatást végző centrumok tárgyi és akkreditációs feltételeit a TÁMOP 6.1.2/13/1 és 6.1.2/13/2 jelű pályázatok tartalmazzák.

1.2.3. Támogató jogszabályi környezet

A dohányzás visszaszorítása összetett népegészségügyi és szakpolitikai feladat. A dohányzás visszaszorítására irányuló határozott szándékot jelzi a Nem dohányzók védelméről és a dohánytermékek fogyasztásának, forgalmazásának egyes szabályairól szóló 1999. évi XLII. törvény módosításának elfogadása, amely elismeri és összefogja az elmúlt évtizedben végzett küzdelmes népegészségügyi munkát.

Az Európai Unió ugyancsak aktív szerepet vállal a tagállamok dohányzásellenes politikájának kiterjesztésében. Az Európai Parlamentben elfogadásra került az új dohánytermék irányelv, amely hatályon kívül helyezi a korábban érvényben lévő (2001/37/EK) irányelvet. A szigorítási céllal elindított felülvizsgálat a következő témakörökre terjedt ki: az újszerű, füstmentes dohány- és nikotintartalmú termékekre vonatkozó szabályozási megoldások kidolgozása, a dohánytermékek csomagolását illető módosítási javaslatok elfogadása a fogyasztók pontosabb tájékoztatása érdekében, a dohánytermékek összetevőinek (különösen a fiatalok számára vonzó mesterséges aromák) szabályozása és a jövedéki adó tervezett emelésében nyilvánult meg.

További támogató jogszabályi környezetet jelent, hogy a 40/2014. (II. 24.) Korm. rendelete egyes egészségügyi és egészségbiztosítási tárgyú kormányrendeletek módosításáról értelmében orvosi beutaló nélkül lehet igénybe venni a tüdőgondozókban a dohányzásról történő leszokástámogatást.

A megújuló hazai és európai jogszabályi, valamint intézményi rendszerbe jól

illeszkedik az irányelv.

1.3. Az ellátottak együttműködését befolyásoló tényezők

Kevés célzott kutatás készült a leszokás támogatásával való együttműködést érintő tényezőkről. Itt az általános alapelvek ajánlhatók. Az együttműködést befolyásoló tényezők:

- a páciens dohányzási előtörténete;
- a dohányzással összefüggő problémákról visszajelzés és személyre szabott tájékoztatás;
- a leszokást támogató szakember segítő, pozitív kommunikációs stílusa, amely mentes a páciens elítélő, kritizáló mozzanatoktól, és tiszteletben tartja a páciens autonómiáját;
- a páciens jellemzőinek figyelembevétele és választási lehetőségek felkínálása (pl. gyógyszeres segítség, telefonos, egyéni személyes vagy csoportos tanácsadás).

1.4. Egyéb feltételek

Az ajánlások alkalmazását gátolja, hogy jelenleg a leszokás támogatásában használatos készítményekre nincs társadalombiztosítási támogatás.

2. Az alkalmazást segítő dokumentumok listája

2.1. Betegtájékoztató, oktatási anyagok

2.1.1. Az Országos Dohányzás Leszokás Támogatási Módszertani Központ honlapja gondoskodik arról, hogy a lakosság és a szakemberek minden ismeretet megkapjanak a dohányzással összefüggő káros következményekről, valamint a leszokás előnyeiről. A szakemberek számára segítséget nyújt a leszokás evidencia alapú támogatásához. Összefoglalja a központ által nyújtott egyéni, csoportos és telefonos tanácsadás jellemzőit és elérhetőségeit (www.leszokaspont.hu).

2.1.2. „Leteszem a cigit” honlapja segíti a leszokni vágyókat és hozzátartozóikat a leszokás folyamatában. (www.leteszemacigit.hu).

2.2. Tevékenységsorozat elvégzésekor használt ellenőrző kérdőívek, adatlapok.

2.2.1. Fagerström-féle nikotinfüggőségi teszt. Alkalmazás: a nikotinfüggés fizikai aspektusainak felmérésére alkalmas kérdőív.

2.2.2. Nikotinfüggés-szűrőteszt. Alkalmazás: a nikotinfüggés pszichológiai aspektusainak felmérésére alkalmas kérdőív.

2.2.3. Wisconsin nikotinfüggőségi motivációs kérdőív (WISDM-37). Alkalmazás: a nikotinfüggés részletes felmérésére alkalmas kérdőív

2.2.4. Beck-féle depresszió-kérdőív. Alkalmazás: depresszió felismerését célzó kérdőív, hivatkozás: Depresszió aktuálisan érvényes egészségügyi szakmai

irányelve.

2.3. Táblázatok

1. TÁBLÁZAT. A nikotinfüggés jellemzői
2. TÁBLÁZAT. A nem gyógyszeres támogatási módszerek hatásossága
3. TÁBLÁZAT. Nemkívánatos események a leszokás során
4. TÁBLÁZAT. A farmakoterápiás készítmények jellemzői
5. TÁBLÁZAT. A leszokás hatása egyes hatóanyagok metabolizációjára

2.4. Algoritmusok

1. ÁBRA. A dohányzásról való leszokás támogatásának folyamata

3. A gyakorlati alkalmazás mutatói, auditkritériumok

Szakmai célkitűzés, hogy Magyarországon a dohányzás prevalenciája 5 év alatt mintegy 5%-kal csökkenjen.

Az ajánlás gyakorlati alkalmazásának időszakos ellenőrzésére a programszerű leszokástámogatás keretében van lehetőség. Az Országos Dohányzás Leszokás Támogatási Módszertani Központ adatbázisa tárolja és összegzi a leszokási centrumokban végzett tanácsadás indikátorait. A tanácsadási gyakorlatra vonatkozó legfontosabb mutatók a következők:

- A leszokást támogató programba bevonatok száma.
- Leszokási ráta: A program sikerességének értékelésére 6, illetve 12 hónap elteltével kerül sor. Az elemzés során fel kell mérni az adott tanácsadási programba bevonatok 7 és 30 napos pont prevalencia-, illetve tartós leszokási arányát (a mutatók értékelése részletesen ld.[57]).
- A találkozások száma (a megválasztott programtól függően).
- A felírt gyógyszerek típusa és mennyisége.

A minimálintervenció egyes elemeinek megvalósulása a különböző ellátók esetében eltérő módon monitorozható, de a dohányzási anamnézis felvétele, a minimálintervenció megtörténte és az ehhez kapcsolódó leszokástámogatás felé való referálás követése, illetve az intervenció eredménye az ellátási formától függetlenül, az alábbi indikátorokkal lehetséges:

1. A dohányzási szokások regisztrálásának gyakorisága: az alapellátás, a védőnők terhesgondozási rendszerében, valamint a járóbeteg-szakellátást és fekvőbeteg-szakellátást végzők dokumentációs rendszerében a nyilvántartottak hány százalékának került regisztrálásra a dohányzási szokása.

2. A dohányzási státusz megoszlása: a fenti ellátási típusokban milyen a részaránya azoknak,

- akik jelenleg dohányoznak, és a közeljövőben le kívánnak szokni a dohányzásról;
- akik jelenleg dohányoznak, és nem kívánnak leszokni a dohányzásról;
- akik jelenleg nem dohányoznak, de korábban dohányoztak;
- aki soha nem dohányoztak.

3. A minimálintervencióban részesültek részaránya: a fenti ellátási típusokban, a közeljövőben leszokni kívánó dohányzók közül azok részaránya, akik minimálintervencióban részesültek.

4. Leszokási ráta: a fenti ellátási típusokban, azon minimálintervencióban részesültek részaránya, akik egy év elteltével nem dohányoztak (terhesgondozás során, a védőnő bármelyik tanácsadás alkalmával a dohányzás abbahagyását regisztrálta).

A mérés módja és gyakorisága: A páciensek dohányzási helyzetével történő foglalkozásra kétfévente, illetve a leggyakoribb, egyéb irányú prevenciós megjelenéshez kapcsolódóan kerüljön sor. A dohányzási helyzet a páciens egészségügyi dokumentációjában legyen rögzítve.

4. Az ajánlások terjesztésének terve

Az irányelv nyomtatott formában megjelenik az Egészségügyi Közlönyben, az érintett ellátási szakterületek hivatalos szakmai folyóiratában, az Egészségügyi Szakmai Kollégium és a Magyar Tüdőgyógyász Társaság honlapján, valamint releváns egészségügyi folyóiratokban. Az irányelv kiküldésre kerül valamennyi háziorvostan tanszék számára.

A felsőfokú egészségügyi szakképzések keretében ismertetni kell a dohányzással összefüggő egészségkárosodásokat, és oktatni kell a dohányzásról való leszokást segítő módszereket, az irányelv ajánlásai mentén.

A leszokást segítő centrumok munkájának értékelése az irányelvben meghatározott mutatók alapján történik. A módszertani központ honlapján közzéteszi az irányelvet és a javasolt betegtájékoztatókat.

Az irányelv tartalmának ismertetése akkreditált képzéseken, tudományos kongresszusokon és továbbképzéseken valósul meg a képzés céljának megfelelő mértékben.

IX. A DOKUMENTUM FELÜLVIZSGÁLATÁNAK TERVE

Az irányelv felülvizsgálata 3 év múlva tervezett. A felülvizsgálat folyamata, az érvényesség lejártá előtt fél évvel kezdődik el. A Tüdőgyógyászat tagozat elnöke kijelöli a fejlesztés felelőseit, aki meghatározza a fejlesztő munkacsoport tagjait.

Az aktuális irányelv kidolgozásában részt vevő fejlesztőcsoport tagjai folyamatosan követik a szakirodalomban megjelenő, illetve a hazai ellátókörnyezetben bekövetkező változásokat.

A tudományos bizonyítékokban, valamint az ellátókörnyezetben esetleg bekövetkező jelentős változás esetén a fejlesztő munkacsoport konszenzus alapján dönt az esetleges soron kívüli változtatás kezdeményezéséről és annak mértékéről.

X. IRODALOM

1. A dohányzás leszokás támogatásának szakmai irányelve. Egészségügyi Közlöny 2009;21:3160-3177.
<http://www.kozlonyok.hu/kozlonyok/Kozlonyok/6/PDF/2009/21.pdf>
2. European Network for Smoking and Tobacco Prevention aisbl (ENSP). European Smoking Cessation Guidelines. 2012. www.ensp.org
3. U.S. Department of Health and Human Services Public Health Service. Treating Tobacco Use and Dependence 2008 Update. 2008.
<http://bphc.hrsa.gov/buckets/treatingtobacco.pdf>
4. Semmelweis Terv: Népegészségügy. <http://www.kormany.hu>
5. SH/8/1 Svájci Hozzájárulás Program az egészségügy forrásainak felhasználásával népegészségügyi fókuszú alapellátás-szervezési modellprogram virtuális ellátó központ támogatásával
http://www.gyemszi.hu/wps/portal/gyemszi/home!ut/p/a0/04_Sj9CPYkssy0xPLMnMz0vMAfGjzOID3D0cDZ3cDbz8PRxNDTzdTM2Mg10tDS0MDPQLsh0VAW7IJ7g!/?1dmy¤t=true&pswid=Z7_PGHA1BG0JOHA50IF563SE91O00&urile=wcm%3Apath%3A/content/sa_fooldal/sa_nemzetkozi_projektek/svajci_magyar_egyuttmukodesi_program
6. Eriksen M, Mackay J, Ross H. The Tobacco Atlas. American Cancer Society; World Lung Foundation; 2012. www.TobaccoAtlas.org (letöltve: 2013. 01. 23.)
7. Balku E, Demjén T, Vámos M, et al. Felnőtt Dohányzás Felmérés 2012. Országos Egészségfejlesztési Intézet, 2012.
http://www.fokuszpont.dohanyzasvisszaszoritasa.hu/sites/default/files/17_evnel_idosebb_lakossag_dohanyzas_felmeres_honlapra_20131009.pdf (letöltve: 2013. 09. 04.)
8. Demjén T, et al. A felnőttek dohányzására vonatkozó magyarországi felmérések adatai 2000-2009. Dohányzás Fókuszpont, 2011.
http://www.fokuszpont.dohanyzasvisszaszoritasa.hu/sites/default/files/dohanyzasr_a_vonatkozó_felmerések_adatái_2000_2009.pdf (letöltve: 2013. 02. 28.)
9. Országos Egészségfejlesztési Intézet. Nemzetközi Ifjúsági Dohányzásfelmérés 2012 Magyarország.
http://www.fokuszpont.dohanyzasvisszaszoritasa.hu/sites/default/files/0_IDF_Tenylap_Mo_VEGLEGES_20130211.pdf (letöltve: 2013. 08. 24.)
10. Vitrai J, et al. A dohányzás társadalmi terhei Magyarországon. Országos Egészségfejlesztési Intézet, 2012
http://www.oefi.hu/dohanyzas_tarsadalmi_terhe_OEFI_2012.pdf (letöltve: 2013. 02. 10.)
11. Kovács G. Dohányzás és leszokás. Budapest; Medicina Kiadó 2010.
12. A nemdohányzók védelméről és a dohánytermékek fogyasztásának, forgalmazásának egyes szabályairól szóló 1999. évi XLII. törvény
13. 102/2005. (X. 31.) FVM rendelet a dohánytermékek gyártásáról, forgalmazásáról és ellenőrzéséről
14. 2007. CXXVII. törvény az általános forgalmi adóról
15. 1995. évi CXVII. törvény a személyi jövedelemadóról

16. 2003. évi CXXVII. törvény a jövedéki adóról és a jövedéki termékek forgalmazásának különös szabályairól
17. . European Commission: Attitudes of Europeans towards tobacco Report; Special Eurobarometer 385, 2012.
http://ec.europa.eu/health/tobacco/docs/eurobaro_attitudes_towards_tobacco_2012_en.pdf (letöltve: 2013.02.10.)
18. FCTC/COP4(8) Guidelines for implementation of Article 14 of the WHO Framework Convention on Tobacco Control (Demand reduction measures concerning tobacco dependence and cessation)
19. William JM, Foulds J. Successful tobacco dependence treatment in schizophrenia. Am J Psychiatry 2007. 164:222-7.
20. Medicines Information Centre, Pharmacy Department, Smoking and Drug Interactions, Mersey Care NHS Trust. June 2007.
http://www.merseycare.nhs.uk/Library/What_we_do/Clinical_Services/Public_Health/Smoking_Interactions.pdf
21. Gourlay SG, Benowitz NL. Arteriovenous differences in plasma concentration of nicotine and catecholamines and related cardiovascular effects after smoking, nicotine nasal spray, and intravenous nicotine. Clinical Pharmacology and Therapeutics 1997;62(4):453-63.
22. A Report of the Surgeon General: How Tobacco Smoke Causes Disease, 2010. The Biology and Behavioral Basis of Smoking-Attributable Disease. A Report of the Surgeon General. US Department of Health and Human Services.
23. International Agency for Research on Cancer: Agents Classified by the IARC Monographs, Volumes 1-109. <http://monographs.iarc.fr/ENG/Classification/>
24. DeBry SC, Tiffany ST. Tobacco-induced neurotoxicity of adolescent cognitive development (TINACD): a proposed model for the development of impulsivity in nicotine dependence. Nicotine Tob Res 2008;10:11-25.
25. Grady SR, Wageman CR, Patzlaff NE, et al. Low concentrations of nicotine differentially desensitize nicotinic acetylcholine receptors that include $\alpha 5$ or $\alpha 6$ subunits and that mediate synaptosomal neurotransmitter release. Neuropharmacology 2012;62:1935-43.
26. Moylan S, Jacka FN, Pasco JA, et al. How cigarette smoking may increase the risk of anxiety symptoms and anxiety disorders: a critical review of biological pathways. Brain and Behavior 2013;3(3):302-26.
27. Johnson JG, Cohen P, Pine DS, et al. Association between cigarette smoking and anxiety disorders during adolescence and early adulthood. JAMA 2000;284:2348-51.
28. Jarvik ME. The scientific case that nicotine is addictive. Psychopharmacology. 1995;117:18-20.
29. Perkins KA. Nicotine self-administration. Nicotine and Tobacco Research 1999;1 (Suppl. 2):S133-S138.
30. Watkins SS, Koob GF, Markou A. Neural mechanisms underlying nicotine addiction: acute positive reinforcement and withdrawal. Nicotine and Tobacco Research 2000;2(1):19-37.

31. American Psychiatric Association Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 2000 (4th ed., text revision). Washington DC: American Psychiatric Association.
32. Brief interventions and referral for smoking cessation in primary care and other settings. Quick reference guide, 2006. National Institute for Health and Clinical Excellence (4/7).
33. www.tabac-liberte.com (PESCE)
34. Cohen DJ, Clark EC, Lawson PJ, Casucci BA, Flocke SA. Identifying teachable moments for health behavior counseling in primary care. *Patient Educ Couns* 2011;85:e8–e15. doi: 10.1016/j.pec.2010.11.009.
35. Lawson PJ, Flocke SA. Teachable moments for health behavior change: a concept analysis. *Patient Educ Couns* 2009;76:25-30. doi: 10.1016/j.pec.2008.11.002.
36. Rice VH, Stead LF. Nursing interventions for smoking cessation. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2008, Issue 1. Art.No.: CD001188. DOI: 10.1002/14651858.CD001188.pub3.) (4/6).
37. Fagerström KO. Clinical Treatment of Tobacco Dependence: The Endurance of Pharmacologic Efficacy. *J Clin Psychiatry Monograph* 2003;18(1):35-40.
38. Lancaster T, Stead LF. Self-help interventions for smoking cessation. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2005, Issue 3. Art. No.: CD001118. DOI: 10.1002/14651858.CD001118.pub2.
39. Stead LF, Lancaster T. Group behaviour therapy programmes for smoking cessation. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2005, Issue 2. Art. No.: CD001007. DOI: 10.1002/14651858.CD001007.pub2.
40. Whittaker R, McRobbie H, Bullen C, Borland R, Rodgers A, Gu Y. Mobile phone-based interventions for smoking cessation. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2012, Issue 11. Art. No.: CD006611. DOI: 10.1002/14651858.CD006611.pub3.
41. Aubin H, Farley A, Lycett D, Lahmek P, Aveyard P. Weight gain in smokers after quitting cigarettes: meta-analysis. *BMJ* 2012;345:e4439.
42. German Cancer Research Center (Ed.) *Electronic Cigarettes – An Overview* Heidelberg, 2013. <http://www.dkfz.de/en/presse/download/RS-Vol19-E-Cigarettes-EN.pdf>
43. Vadász I, Beke M, Huzián I és mtsai. Dohányzásról leszokást segítő országos program – öt év tapasztalatai. *Medicina Thoracalis* 2000;53:140-144.
44. Champix Alkalmazási előirat. 2014. április http://www.ema.europa.eu/docs/hu_HU/document_library/EPAR_Product_Information/human/000699/WC500025251.pdf
45. Mojica WA, Suttrop M J, Sherman SE, Morton SC, Roth EA, Maglione MA, et al. Smoking-cessation interventions by type of provider: a meta-analysis. *American Journal of Preventive Medicine* 2004;26(5):391-401.
46. Evidence-based guidelines for cardiovascular disease prevention in women. 2007 (AHA guidelines). *Circulation* 2007;115.
47. Thomas R, Perera R. School-based programmes for preventing smoking. *Cochrane Database Syst Rev* 2006;19(3):CD001293.

48. Müller V, Tamási L. A dohányzás megelőzése és a dependencia kezelése. Magyar Családorvosok Lapja 2008;2:2-6.
49. Silverstein P. Smoking and wound healing. Am J Med 1992;93:22S-24S.
50. Whiteford L. Nicotine, CO and HCN: the determined effect of smoking on wound healing. Br J Comm Nurs 2003;8(12):S22-6.
51. Wong J, Abrishami A, Yang Y, et al. A Perioperative Smoking Cessation Intervention with Varenicline. A Double-blind, Randomized, Placebo-controlled Trial. Anesthesiology 2012;117:755-64.
52. Hughes JR, Hatsukami DK, Mitchell JE, et al. Prevalence of smoking among psychiatric outpatients. Am J Psychiatry 1986;143:993-7.
53. De Leon J, Abraham G, Nair C, et al.: Nicotine addiction in chronic schizophrenic inpatients. Biol Psychiatry 1995;37:593-683.
54. Rihmer Z.: Dohányzás és depresszió. In: Németh A., Gerevich J (eds.). Addikciók Budapest: Medicina Kiadó; 2000. p. 158-66.
55. Kessler RC, Borges G, Sampson N, et al. The association between smoking and subsequent suicide-related outcomes in the National Comorbidity Survey panel sample. Molecular Psychiatry 2009;14, 1132–1142; doi:10.1038/mp.2008.78;
56. Aubin H, Farley A, Lycett D, Lahmek P, Aveyard P. Weight gain in smokers after quitting cigarettes: meta-analysis. BMJ 2012;345:e4439.
57. Hughes JR, et al. Measures of abstinence in clinical trials: issues and recommendations Nicotine & Tobacco Research 2003;5:13-25.
58. Andrews J et al. GRADE SERIES GRADE guidelines: 14. Going from evidence to recommendations: the significance and presentation of recommendations. Journal of Clinical Epidemiology 66 (2013) 719-725.

XI. MELLÉKLET

1. A folyamat teljesítését igazoló dokumentumok

Témaválasztási javaslat	Igen
Delegálás a fejlesztőcsoportba	Igen
Fejlesztőcsoport felkérése	Igen
Egyéni összeférhetlenségi nyilatkozatok	Igen
Egyéni összeférhetlenségi nyilatkozatok összefoglaló	Igen
Csoportos nyilatkozat a fejlesztés során igénybe vett külső támogatásról, a szponzori függetlenségről és az elfogulatlanságról	Igen
Konzultációs feljegyzés(ek)	Igen
Módszertani szűrőértékelés	Igen
Részletes módszertani értékelés(ek)	Igen
Tagozatvezetői nyilatkozatok az egészségügyi szakmai irányelvben foglaltakkal való egyetértésről	Igen

2. A fejlesztés módszerének leírása és kapcsolódó dokumentumok

2.1. A fejlesztőcsoport megalakulása, a folyamat és a feladatok dokumentálása

Jelen fejlesztés a 2009-ben kidolgozott, „A dohányzás leszokás támogatásának szakmai irányelve” lejárt érvényességi idejű irányelv témáját dolgozza fel. A felülvizsgálat megkezdésekor a Tüdőgyógyászat Tagozat elnöke és egyben irányelvfejlesztő felelőse jelölte ki a fejlesztőcsoport tagjait és határozta meg a tagok feladatait. Az irányelv egyértelműen leírja, hogy bármely egészségügyi ellátó feladattal rendelkezik a dohányzásleszokás támogatásában. A fejlesztőcsoport vezetője azokról a szakterületekről kért fel társszerzőt a fejlesztőcsoportba, melyek a dohányzásleszokás támogatásban szakértők, illetve a programszerű leszokástámogatás ellátási folyamatában aktív szerepet töltenek be. Az irányelv felülvizsgálata a tagok egyéni munkáján és többszöri konzultáción keresztül valósult meg.

2.2. Irodalomkeresés, szelekció

Az irányelv [1] az érvényben lévő európai [2] (*European Smoking Cessation Guidelines*) és amerikai [3] (*Treating Tobacco Use and Dependence: 2008 Update*) dohányzásleszokást támogató irányelvek elemzése és értékelése után került átdolgozásra. Az irányelv fejlesztésének ugyancsak meghatározó eleme volt a szisztematikus szakirodalom-keresés, a szelekció és elemzés, különös tekintettel, a 2009 óta megjelent tudományos bizonyítékokra, mert ekkor ért véget az átdolgozásra került irányelv irodalomkeresése. Az irodalomkeresés lezárásának időpontja 2013. 09. 04. Az irodalomkeresés a Magyar Orvosi Bibliográfiában, a PubMed-en és a Cochrane-adatbázisban fellelhető publikációk alapján történt. Az adatbázisokban a következő keresőszavakat és kombinációkat használtuk: „dohányzás”, „leszokás”, „irányelv”, „nikotin”, „nikotinfüggőség”, „bupropion”, „vareniklin”; „smoking”, „cessation”, „guideline”, „nicotine”, „nicotine dependence”, „bupropion”, „varenicline”.

A két irányelv kiválasztása a következő szempontok alapján zajlott: a „*European Smoking Cessation Guidelines*” a legfrissebb ajánlásokat tartalmazza és az európai sajátosságokat veszi figyelembe. Ez a meghatározó irányelv az európai ellátók számára, és országunk EU-tagként a 2013. október 1-jétől bevezetett szabad betegvándorlás ellátójaként az európai ajánlásokat kell, hogy előtérbe helyezze. Jelen irányelv megelőző verziójában az ajánlások alapját a „*Treating Tobacco Use and Dependence: 2008 Update*” adta.

A megnevezett két irányelvben nem szereplő, a keresési kritériumokkal fellelt tanulmányok közül azokat használtuk fel, amelyek szisztematikus összefoglaló vagy multicentrikus, nagy esetszámú tanulmányok voltak

2.3. A felhasznált bizonyítékok erősségének, hiányosságainak leírása (kritikus értékelés, „bizonyíték- vagy ajánlasmátrix”)

A bizonyítékok minősítése a felhasznált két irányelv meghatározásai alapján történt. Az európai [2] és amerikai [3] irányelv besorolási rendszerében az „A” és „B” szintek megegyeznek, azonban a „C” szint értelmezése eltér. Mivel az amerikai irányelv egyértelművé teszi a szakértői vélemények leválasztását a bizonyítékokon alapuló állításoktól, így a fejlesztőcsoport az amerikai irányelv besorolási rendszerét vette alapul. Ha egy ajánlás mindkét irányelvből származik, az amerikai irányelv besorolása átvételre került, ha pedig kizárólag az európai irányelvből, akkor az ajánlást alátámasztó szakirodalom áttekintésével, az evidenciaszintje átsorolásra került az amerikai besorolás szabályainak megfelelően: amennyiben az ajánlás „C” szinten volt, és bizonyítékok alátámasztották az ajánlást, akkor „B”, bizonyítékok hiányában, „C” szintű besorolást kapott.

2.4. Az ajánlások kialakításának módszere

Az ajánlások a megjelölt külföldi szakmai irányelvek adaptációjával kerültek kialakításra. A forrásként szolgáló irányelvekben található ajánlások nem kerültek módosításra. Az irányelvek nem minden ajánlása került felhasználásra, azok nem, amelyek témája nem tartozik az irányelv hatókörébe. Az ajánlások kialakítása informális konszenzussal valósult meg. Az adaptált irányelvek nem rangsorolták az ajánlásokat. A jelen irányelvben a fejlesztőcsoport az addiktológiai zavarok esetén gyakorta alkalmazott kontinuum-szemléletű ajánlás rangsorolást alkalmazta. Ebben az esetben a GRADE rangsorolás került alkalmazásra, ami az erősen ajánlottól az erősen ellenzettig meghatározott folytonos ajánlás-erősség skálán mozog. Az ajánlások erősségét, vagyis az ajánlás vagy az ellenzés mértékét a szöveg nyelvi jellemzői fejezik ki.



2.5. A véleményezés módszere és dokumentációja

Véleményezésre azokról a szakterületekről kérte fel a fejlesztőcsoport vezetője a tagozatok elnökeit, amelyek kifejezték együttműködési szándékukat az irányelvtervezet megismerése és véleményezése iránt, továbbá valamennyi ellátón belül is kiemelt jelentőségű ellátási feladattal rendelkeznek. Ezek az alapellátásban részt vevő szakterületek, mint a felnőtt és gyermek betegeket ellátó háziorvoslás, a védőnők, és az iskola egészségügy. A véleményezést végző tagozatoktól beérkező módosítási javaslatokat a fejlesztőcsoport megvizsgálta és a szakmailag indokolt esetekben az irányelvtervezet módosítása mellett döntött. A módosított verzió

elfogadását a tagozatok elnökei nyilatkozatban igazolták.

3. Az alkalmazást segítő dokumentumok

3.1. Betegtájékoztató, oktatási anyagok

3.1.1. Országos Dohányzás Leszokás Támogatási Módszertani Központ,
<http://www.leszokaspont.hu>

3.1.2. Leteszem a cigit, <http://www.leteszemacigit.hu>

3.2. Tevékenységsorozat elvégzésekor használt ellenőrző kérdőívek, adatlapok

3.2.1. Fagerström-féle nikotinfüggőségi teszt

FAGERSTRÖM-FÉLE NIKOTINFÜGGŐSÉGI TESZT

Válaszoljon az alábbi kérdésekre!

1. Ébredés után mennyi idővel gyújt rá az első cigarettára?

60 perccel később	0 pont
31–60 perc között	1 pont
6–30 perc között	2 pont
5 percen belül	3 pont
2. Problémát okoz-e Önnek, ha olyan helyen van, ahol nem lehet rágyújtani?

Igen	1 pont
Nem	0 pont
3. A nap folyamán melyik cigarettát élvezi a legjobban?

A reggeli első rágyújtást	1 pont
Bármilyen más alkalommal	0 pont
4. Naponta hány cigarettát szokott elszívni?

10 szál vagy kevesebb	0 pont
11–20 szál között	1 pont
21–30 szál között	2 pont
31 szál vagy annál több	3 pont
5. Többet szív reggel, mint a nap hátralévő részében?

Igen	1 pont
Nem	0 pont
6. Rá szokott-e gyújtani olyankor is, amikor olyan beteg, hogy fel sem tud kelni az ágyból?

Igen	1 pont
Nem	0 pont

Adja össze a pontszámait:

.....

Az ön függésének szintjét a kérdőívben kapott pontszámával jellemezhetjük:

0-2: Nagyon alacsony

3-4: Alacsony

5: Közepes

6-7: Magas

8-10: Nagyon magas

3.2.2. Nikotinfüggési szűrőteszt

NIKOTINFÜGGÉSI SZŰRŐTESZT

Kérjük, válaszolja meg a következő kérdéseket az IGEN vagy a NEM válaszok bekarikázásával. Abban az esetben, ha úgy érzi, hogy a kérdés önre nem igaz, vagy nem vonatkozik, akkor karikázza be a NEM-et.

1.	Gyakran vannak olyan napjai vagy időszakai, amikor jóval többet dohányzik, mint amennyit szeretne?	IGEN	NEM
2.	Próbált-e már leszokni, vagy csökkenteni az elszívott cigaretták mennyiségét, és azt tapasztalta, hogy nem sikerült elérni a célt?	IGEN	NEM
3.	Miután abbahagyta a dohányzást, vagy csökkentette az elszívott cigaretták számát sóvárgott-e cigaretta után/vágyott-e nagyon a cigarettára?	IGEN	NEM
4.	Amikor abbahagyta a dohányzást, vagy csökkentette a napi elfogyasztott cigaretta mennyiségét tapasztalta-e az alábbi tünetek valamelyikét? <i>Ingerültség, idegesség, nyugtalanság, koncentrációs nehézségek, fejfájás, álmoság, gyomorpanaszok, lelassult szívritmus, étváagnövekedés vagy a testsúly növekedése, levertség/depresszió.</i>	IGEN	NEM
5.	Volt-e már úgy, hogy azért kezdett ismét dohányozni, hogy elkerülje, vagy megszüntesse ezeket a tüneteket?	IGEN	NEM
6.	Akkor is folytatta a dohányzást, amikor olyan komoly egészségügyi problémája volt, amivel nem volt tanácsos dohányozni?	IGEN	NEM
7.	Akkor is folytatta a dohányzást, amikor megtudta, hogy a dohányzás önnek egészségkárosodást okozott?	IGEN	NEM
8.	Akkor is folytatta a dohányzást, amikor megtudta, hogy a dohányzás önnek pszichológiai/mentális problémákat okozott?	IGEN	NEM
9.	Érezte-e már valaha, hogy függ a cigarettától?	IGEN	NEM

000637 Egészségügyi szakmai irányelv – A dohányzásról való leszokástámogatásáról

10.	Volt már valaha, hogy feladta a munkáját vagy a társas tevékenységeit azért, hogy dohányozhasson?	IGEN	NEM
-----	---	------	-----

3.2.3. Wisconsin nikotinfüggési motivációs kérdőív (WISDM-37)

WISCONSIN NIKOTINFÜGGÉSI MOTIVÁCIÓS KÉRDŐÍV (WISDM-37)

Kérjük, hogy pontozza, mennyire ért egyet ezekkel az állításokkal az alábbi skála alapján.

	1	2	3	4	5	6	7
	Egyáltalán nem igaz rá						Nagyon is igaz rám nézve
1. Gyakran gyújtok rá úgy, hogy szinte észre se veszem.	1	2	3	4	5	6	7
2. A cigaretta befolyása alatt vagyok.	1	2	3	4	5	6	7
3. Rendszerint rá akarok gyújtani, amint felébredek.	1	2	3	4	5	6	7
4. Nehéz figyelmen kívül hagyni azt az érzést, hogy rá akarok gyújtani.	1	2	3	4	5	6	7
5. A cigaretta aromája kellemes.	1	2	3	4	5	6	7
6. Gyakran dohányzom azért, hogy gondolataimat tovább tudjam a feladataimra összpontosítani.	1	2	3	4	5	6	7
7. A dohányzással szabályozom az éhségérzetemet és azt, hogy mennyit eszem.	1	2	3	4	5	6	7
8. Az életem tele van dohányzásra emlékeztető dolgokkal.	1	2	3	4	5	6	7
9. A dohányzástól pillanatok alatt jobban érzem magam.	1	2	3	4	5	6	7
10. Anélkül gyújtok rá, hogy elhatároznám.	1	2	3	4	5	6	7
11. A cigaretta jó társaság, akár egy közeli barát.	1	2	3	4	5	6	7
12. Bizonyos dolgok látványa és illata erősen késztet a dohányzásra.	1	2	3	4	5	6	7
13. A dohányzás segít a kitartó	1	2	3	4	5	6	7

összpontosításban.

- | | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 14. | Gyakran gyújtok rá automatikusan. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 15. | Jó az íze a legtöbb cigarettának, amit egy nap elszívok. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 16. | Néha úgy érzem, hogy a cigaretta uralja az életemet. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 17. | Gyakran sóvárgok a cigaretta után. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 18. | A legtöbb ember, akivel az időmet töltöm, dohányzik. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 19. | Dohányzásom egyik fő oka, hogy vigyázzak a testsúlyomra. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 20. | Néhány cigarettának, amit elszívok, különösen jó íze van. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 21. | Rá vagyok kattánva a cigarettára. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 22. | Néha úgy érzem, hogy a cigaretta a legjobb barátom. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 23. | A dohányzás iránti késztetésem egyre erősödik, ha nem gyújtok rá. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 24. | Ha mást látok, cigarettázni, akkor én is nagyon rágyújtanék. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 25. | Néha azon kapom magam, hogy öntudatlanul nyúlok a cigarettáért. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 26. | A cigaretta nélkül egyedül érzem magam. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 27. | A barátaim vagy a családtagjaim közül sokan dohányoznak. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 28. | Más dohányosok erős dohányosnak tartanak. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 29. | Ha nem gyújthatok rá néhány órán keresztül, akkor a cigaretta utáni sóvárgásom elviselhetetlenné válik. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 30. | A legtöbb barátom és ismerősöm dohányzik. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

31. Reggelente a felébredést követő első félóránban rágyújtok. 1 2 3 4 5 6 7
32. A dohányzás segít a gondolkodásban. 1 2 3 4 5 6 7
33. A dohányzás tényleg segít jobban érezni magam, ha le vagyok törve. 1 2 3 4 5 6 7
34. A dohányzás megakadályozza, hogy túl sokat egyek. 1 2 3 4 5 6 7
35. Nem vagyok ura a dohányzásomnak. 1 2 3 4 5 6 7
36. Erős dohányosnak tartom magam. 1 2 3 4 5 6 7
37. Még jó kedvemben is feldob egy cigaretta. 1 2 3 4 5 6 7

A WISDM-37 pontértékének számítása a skála tételeire adott értékek átlagolásával történik:

A skála neve	A hozzá tartozó tételek			
1. Ézelmi kötődés a cigarettához	11.	22.	26.	
2. Automatizmus	1.	10.	14.	25.
3. Kontrollvesztés	2.	16.	21.	35.
4. A kognitív működés javulása	6.	13.	32.	
5. Sóvárgás	4.	17.	23.	29.
6. Kulcsingerek	8.	12.	24.	
7. Társas/környezeti megerősítők	18.	27.	30.	
8. Íz	5.	15.	20.	
9. Tolerancia	3.	28.	31.	36.
10. Testsúlykontroll	7.	19.	34.	
11. Az ézelmek javítása	9.	33.	37.	

3.3. A farmakoterápiás készítmények jellemzői (ld. 4. TÁBLÁZAT!)