Άμεσα αποτελέσματα διακοπής του καπνίσματος

Στερητικά Συμπτώματα

"Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

Μ.Τουμπής
Πνευμονολόγος

Εκδηλώσεις αμέσως μετά τη διακοπή του καπνίσματος

- Στερητικές εκδηλώσεις - ταξινόμηση
- Εργαλεία διάγνωσης και καταγραφής
- Συχνότητα – διάρκεια
- Κλινική σημαντικότητα

Εκδηλώσεις αμέσως μετά τη διακοπή του καπνίσματος

- **Στερητικές εκδηλώσεις - ταξινόμηση**
- Εργαλεία διάγνωσης και καταγραφής
- Συχνότητα – διάρκεια
- Κλινική σημαντικότητα

Στερητική εκδήλωση

Προσωρινή επίταση

ενός προϋπάρχοντος
ή
ενός νέου συμπτώματος

κατά τη διάρκεια της διακοπής του καπνίσματος

Στερητική εκδήλωση

Προσωρινή επίταση

ενός προϋπάρχοντος

ή

ενός νέου συμπτώματος

κατά τη διάρκεια της διακοπής του καπνίσματος

Σημαντικές εκδηλώσεις μετά τη διακοπή του καπνίσματος

- Θυμός (ευερεθιστότητα, απογοήτευση)
- Άγχος (νευρικότητα, ένταση)
- Κατάθλιψη (δυσφορία, καταθλιπτική διάθεση)
- Δυσκολία συγκέντρωσης (σύγχυση)
- Ανυπομονησία (ανησυχία)
- Αϋπνία (αφυπνήσεις)
- Ανησυχία (ανυπομονησία)

Nicotine & Tobacco Research 2007, 9(3): 315-327

Στερητικές εκδηλώσεις
μετά τη διακοπή του καπνίσματος

- Θυμός (ευερεθιστότητα, απογοήτευση)
- Αγχος (νευρικότητα, ένταση)
- Κατάθλιψη (δυσφορία, καταθλιπτική διάθεση)
- Δυσκολία συγκέντρωσης (σύγχυση)
- Ανυπομονησία (ανησυχία)
- Αϋπνία (αφυπνήσεις)
- Ανησυχία (ανυπομονησία)

Nicotine & Tobacco Research 2007, 9(3): 315-327

Εκδηλώσεις (πιθανά σημαντικές) μετά τη διακοπή του καπνίσματος

- Έντονη επιθυμία για κάπνισμα
- Πείνα
- Μείωση της καρδιακής συχνότητας
- ΗΕΚ μεταβολές
- Μειωμένη απόδοση
- Αύξηση σωματικού βάρους
- Αυξημένη επίπεδα φαρμάκων
- Επίπεδα ΜΑΟ

Nicotine & Tobacco Research 2007, 9(3): 315-327

Εκδηλώσεις (πιθανά σημαντικές) μετά τη διακοπή του καπνίσματος

- **Έντονη επιθυμία για κάπνισμα**
- **Πείνα**
- Μείωση της καρδιακής συχνότητας
- ΗΕΚ μεταβολές
- Μειωμένη απόδοση
- Αύξηση σωματικού βάρους
- Αυξημένη επίπεδα φαρμάκων
- Επίπεδα ΜΑΟ

Nicotine & Tobacco Research 2007, 9(3): 315-327

Craving
Εντονη επιθυμία, επείγουσα ανάγκη

“Πεθαίνω ή τρελαίνομαι για ένα τσιγάρο”

- Σημαντική εκδήλωση διακοπής της νικοτίνης
- Σύνθετη προέλευση

  Αποτέλεσμα στέρησης της νικοτίνης

  Αποτέλεσμα επιθυμίας ανακούφισης από άλλα στερητικά συμπτώματα
- Επηρεάζεται από διαφορους παράγοντες σχετιζόμενους με το κάπνισμα
- Προγνωστική αξία για υποτροπή

Αύξηση σωματικού βάρους

- Μέση αύξηση 3-5 Kg
- Υπερβολική αύξηση σωματικού βάρους (>10 Kg) **20%**
- Επιβράδυνση μεταβολισμού αύξηση λήψεως τροφής
- Δίαιτα μετά τη διοκοπή μειώνει τη πιθανότητα επιτυχίας της διακοπής

Εκδηλώσεις (πιθανά σημαντικές) μετά τη διακοπή του καπνίσματος

- Ζάλη
- Δυσκοιλιότητα (γενικά 17%, σοβαρή 9%)
- Αύξηση ονείρων
- Στοματικά έλκη (συχνότητα 40%)
- Βήχας – απόχρεμψη (ΒΚΚ, λοίμωξη ΑΑΟ)

Nicotine & Tobacco Research 2007, 9(3): 315-327

Νέες στερητικές εκδηλώσεις (;) μετά τη διακοπή του καπνίσματος

- Ζάλη
- Δυσκοιλιότητα (γενικά 17%, σοβαρή 9%)
- Αύξηση ονείρων
- Στοματικά έλκη (συχνότητα 40%)
- Βήχας – απόχρεμψη (ΒΚΚ, λοίμωξη ΑΑΟ)

Nicotine & Tobacco Research 2007, 9(3): 315-327

Εκδηλώσεις
μετά τη διακοπή του καπνίσματος

- Υπνηλία (μειωμένη ετοιμότητα ή εγρήγορση)
- Κόπωση (μειωμένη ενεργητικότητα)
- Φυσικά συμπτώματα (ξηρότητα στόματος, συμπτώματα κρυολογήματος, κεφαλαλγία, ταχυκαρδία, ερύθημα δέρματος, ιδρώτες, τρόμος)

Nicotine & Tobacco Research 2007, 9(3): 315-327

Εκδηλώσεις που δεν αξιολογήθηκαν μετά τη διακοπή του καπνίσματος

- Υπνηλία (μειωμένη ετοιμότητα ή εγρήγορση)
- Κόπωση (μειωμένη ενεργητικότητα)
- Φυσικά συμπτώματα (ξηρότητα στόματος, συμπτώματα κρυολογήματος, κεφαλαλγία, ταχυκαρδία, ερύθημα δέρματος, ιδρώτες, τρόμος)

Nicotine & Tobacco Research 2007, 9(3): 315-327

Εκδηλώσεις
μετά τη διακοπή του καπνίσματος

- Κατανάλωση αλκοόλ
- Κατανάλωση καφείνης
- Κατανάλωση φαρμάκων
- Παραλήρημα
- Νεογνική στέρηση

Nicotine & Tobacco Research 2007, 9(3): 315-327

Εκδηλώσεις άσχετες
με τη διακοπή του καπνίσματος

- Κατανάλωση αλκοόλ
- Κατανάλωση καφείνης
- Κατανάλωση φαρμάκων
- Παραλήρημα
- Νεογνική στέρηση

Nicotine & Tobacco Research 2007, 9(3): 315-327

Κατανάλωση αλκοόλ και καφείνης κατά τη διακοπή του καπνίσματος

Αλκοόλ

- Μείωση κατανάλωσης (3 μελέτες)
- Αύξηση κατανάλωσης (1 μελέτη, από γυναίκες)

Καφεΐνη

- Ίδια κατανάλωση
- Αυξημένα επίπεδα με τη διακοπή (2.5 x)
- Συμπτώματα όμοια με τα στερητικά της νικοτίνης

Εκδηλώσεις αμέσως μετά τη διακοπή του καπνίσματος

- Στερητικές εκδηλώσεις - ταξινόμηση
- **Εργαλεία διάγνωσης και καταγραφής**
- Συχνότητα – διάρκεια
- Κλινική σημαντικότητα

Διαγνωστικά κριτήρια στερητικού συνδρόμου μετά από διακοπή νικοτίνης

- Λήψη νικοτίνης για αρκετές τουλάχιστον εβδομάδες
- Μετά από απότομη μείωση ή διακοπή της νικοτίνης παρουσία εντός 24ώρου χαρακτηριστικών εκδηλώσεων
- Οι εκδηλώσεις προκαλούν κλινικά σημαντική στεναχώρια ή διαταράσσουν την επαγγελματική, κοινωνική ή άλλη δραστηριότητα
- Οι εκδηλώσεις δεν αποδίδονται σε συνυπάρχον νόσημα

	Διαγνωστικα κριτήρια	
Συμπτώματα	ICD-10	DSM-IV
θυμός	X	X
Αγχος	X	X
Βήχας	X	
Ανάγκη για κάπνισμα	X	
Κατάθλιψη	X	X
Δύσκολη συνκέντρωση	X	X
Κόπωση	X	
Αισθημα πείνας	X	X
Ανυπομονησία		X
Αϋπνία	X	X
Αίσθημα κακουχίας	X	
Στοματικά έλκη	X	
Ανησυχία	X	X

Διαγνωστικά κριτήρια στερητικού συνδρόμου μετά από διακοπή νικοτίνης

Παρουσία 4 τουλάχιστον εκ των ακολούθων:

- Ευερεθιστότητα, θυμός, απογοήτευση
- Αγχος
- Δυσκολία συγκέντρωσης
- Ανησυχία
- Δυσφορική διάθεση ή κατάθλιψη
- Αϋπνία
- Αύξηση της ορέξεως ή και αύξηση βάρους
- Μείωση καρδιακής συχνότητας

DSM-IV-TR. American Psychiatric Association, 2000, 266

Διαγνωστικά κριτήρια στερητικού συνδρόμου μετά από διακοπή νικοτίνης

Παρουσία 2 τουλάχιστον εκ των ακολούθων:

- Ευερεθιστότητα, ανησυχία
- Αγχος
- Δυσκολία συγκέντρωσης
- Δυσφορική διάθεση ή κατάθλιψη
- Αύξηση της ορέξεως ή και αύξηση βάρους
- Αϋπνία
- **Βήχας**
- **Κόπωση, αδυναμία**
- **Στοματικά έλκη**
- **Εντονη επιθυμία για κάπνισμα**

ICD-10 Classification of Mental and Behavioral Disorders , WHO, 1993, 61

Εργαλεία καταγραφής εκδηλώσεων στερητικού συνδρόμου

- **DSM-IV-TR** Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
- **ICD-10** Classification of Mental and Behavioral Disorders
- **CWS** Cigarette Withdrawal Scale
- **MNWS** Minnesota Withdrawal Scale
- **MPSS** Mood and Physical Symptoms Scale
- **SJWS** Shiffman-Jarvik Withdrawal Scale
- **SCS** Smoker Complaint Scale
- **WSWS** Wisconsin Scale of Withdrawal Symptoms
- **POMS** Profile of Mood States
- **SS** Shiffman Scale

Εργαλεία καταγραφής εκδηλώσεων στερητικού συνδρόμου

- **DSM-IV-TR** Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
- **ICD-10** Classification of Mental and Behavioral Disorders
- **CWS** Cigarette Withdrawal Scale
- **MNWS** Minnesota Withdrawal Scale
- **MPSS** Mood and Physical Symptoms Scale
- **SJWS** Shiffman-Jarvik Withdrawal Scale
- **SCS** Smoker Complaint Scale
- **WSWS** Wisconsin Scale of Withdrawal Symptoms
- **POMS** Profile of Mood States
- **SS** Shiffman Scale

	Διαγνωστικα κριτήρια		Κλίμακες στερητικών εκδηλώσεων							
Συμπτώματα	ICD-10	DSM-IV	CWS	MNWS	MPSS	SJWS	SCS	WSWS	POMS	SS
θυμός	X	X	X	X	X	O	X	X	X	X
Αγχος	X	X	X	X		X	X	X	X	X
Βήχας	X			O						
Ανάγκη για κάπνισμα	X		X	X	X	X	X	X		X
Κατάθλιψη	X	X	X	X	X		X	X	X	
Δύσκολη συνκέντρωση	X	X	X	X	X	O	X	X	X	X
Κόπωση	X			O		O				
Αισθημα πείνας	X	X	X	X	X	X	X	X		
Ανυπομονησία		X	X	X						
Αϋπνία	X	X	X	X			X	X		
Αίσθημα κακουχίας	X									
Στοματικά έλκη	X			O		X				
Ανησυχία	X	X		X	X		X			X

Psychology of Addictive Behaviors,2007, 21(2): 127-137

Εκδηλώσεις αμέσως μετά τη διακοπή του καπνίσματος

- Στερητικές εκδηλώσεις - ταξινόμηση
- Εργαλεία διάγνωσης και καταγραφής
- **Συχνότητα – διάρκεια**
- Κλινική σημαντικότητα

Συμπτώματα		Διακοπή εξ ιδίων (%)			
Ευερεθιστότητα		38			
Κατάθλιψη		31			
Άγχος		49			
Ανησυχία		46			
↓		43			
↑ Ορεξη		53			
Ανάγκη για κάπνισμα		37			
Αφυπνίσεις		39			
↓		61			
↓		?			
↓ Κορτιζόλης		?			

Συμπτώματα		Διακοπή εξ ιδίων (%)	Διακοπή με βοήθεια (%)		
Ευερεθιστότητα		38	80		
Κατάθλιψη		31	60		
Άγχος		49	87		
Ανησυχία		46	71		
↓		43	73		
↑ Ορεξη		53	67		
Ανάγκη για κάπνισμα		37	62		
Αφυπνίσεις		39	24		
↓		61	79		
↓		?	?		
↓ Κορτιζόλης		?	?		

Συμπτώματα		Διακοπή εξ ιδίων (%)	Διακοπή με βοήθεια (%)		
Ευερεθιστότητα		38	**80**		
Κατάθλιψη		31	**60**		
Άγχος		49	**87**		
Ανησυχία		46	**71**		
↓		43	**73**		
↑ Ορεξη		53	**67**		
Ανάγκη για κάπνισμα		37	**62**		
Αφυπνίσεις		39	**24**		
↓		61	79		
↓		?	?		
↓ Κορτιζόλης		?	?		

Ευόδωση στερητικών εκδηλώσεων

- Ιστορικό ψυχιατρικής νόσου
- Σταδιακή vs Απότομη διακοπή καπνίσματος
- Παρουσία ερεθισμάτων σχετικών με το κάπνισμα
- Διαθεσιμότητα καπνού

Συμπτώματα				Διάρκεια σε εβδομάδες	
Ευερεθιστότητα				< 4	
Κατάθλιψη				< 4	
Άγχος				< 2	
Ανησυχία				< 2	
↓				< 1	
↑ Ορεξη				**> 10**	
Ανάγκη για κάπνισμα				**> 2**	
Αφυπνίσεις				< 1	
↓				> 10	
↓				< 2	
↓ Κορτιζόλης				?	

Χρονοδιάγραμμα εκδηλώσεων στερητικού συνδρόμου

- Εναρξη εντός 24 ωρου
- Κορύφωση εντός 2-3 ημερών
- Παρούσες αλλά μειωμένες σε συχνότητα και ένταση εντός εβδομάδος
- Βαθμιαία αποδρομή μετά την πρώτη εβδομάδα

Καταγραφή

- Ημερήσια
- Κατά τις απογευματινές και βραδυνές ώρες (σοβαρότερες οι εκδηλώσεις)

Προτεινόμενοι αιτιολογικοί μηχανισμοί στερητικού συνδρόμου

- Μείωση ντοπαμίνης
- Αντιθετική διαδικασία
- Επανευαισθητοποίηση των υποδοχέων
- Μείωση σεροτονίνης
- Ασυμμετρία μετωπιαίων λοβών
- Διαβίβαση μέσω του συστήματος των οπιοειδών
- Επιφαινόμενο της εξάλειψης

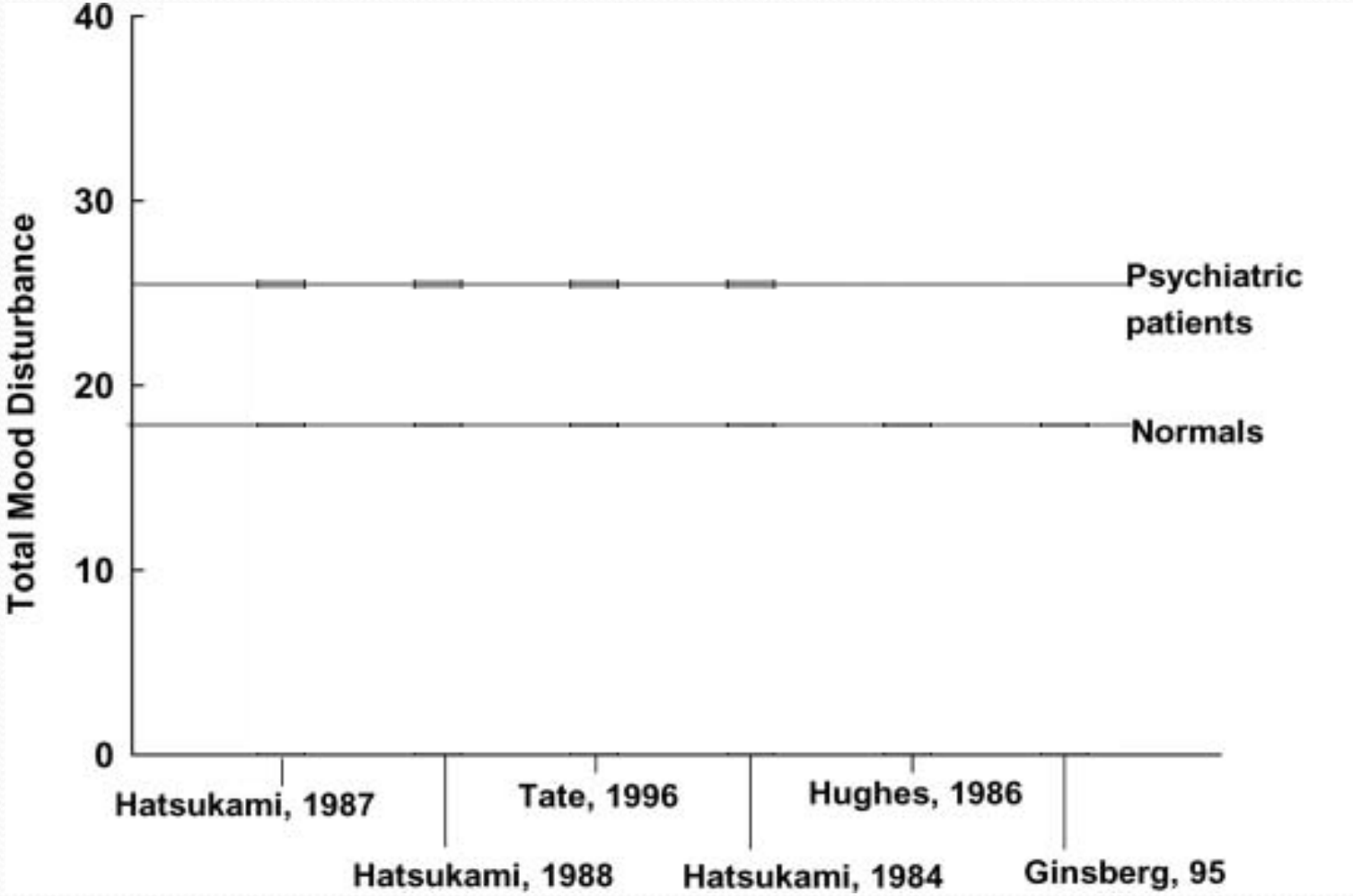
Εκδηλώσεις αμέσως μετά τη διακοπή του καπνίσματος

- Στερητικές εκδηλώσεις - ταξινόμηση
- Εργαλεία διάγνωσης και καταγραφής
- Συχνότητα – διάρκεια
- **Κλινική σημαντικότητα**

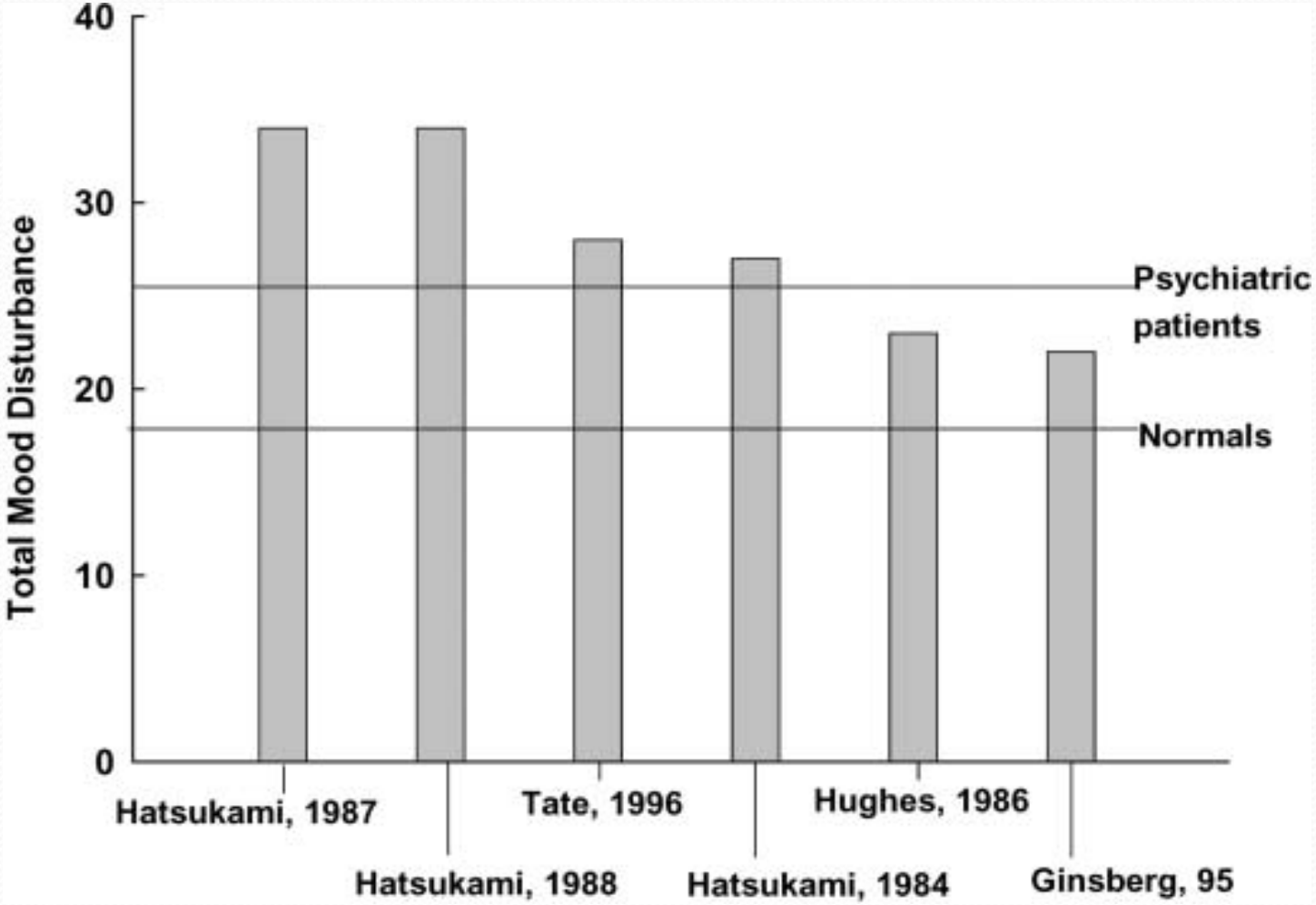
Κλινική σημασία στερητικών εκδηλώσεων

Σημαντική δυσχέρεια

Κλινική δυσχέρεια



Σημαντική κλινική δυσχέρεια



Κλινική σημασία στερητικών εκδηλώσεων

Σημαντική δυσχέρεια

Προβλεπτικά υποτροπής – αποτυχίας διακοπής

Συμπτώματα					Πρόβλεψη υποτροπής
Ευερεθιστότητα					ΟΧΙ
Κατάθλιψη					**ΝΑΙ**
Άγχος					ΟΧΙ
Ανησυχία					ΟΧΙ
↓					ΟΧΙ
↑ Ορεξη					ΟΧΙ
Ανάγκη για κάπνισμα					**ΝΑΙ**
Αφυπνίσεις					ΟΧΙ
↓					?
↓					?
↓ Κορτιζόλης					?

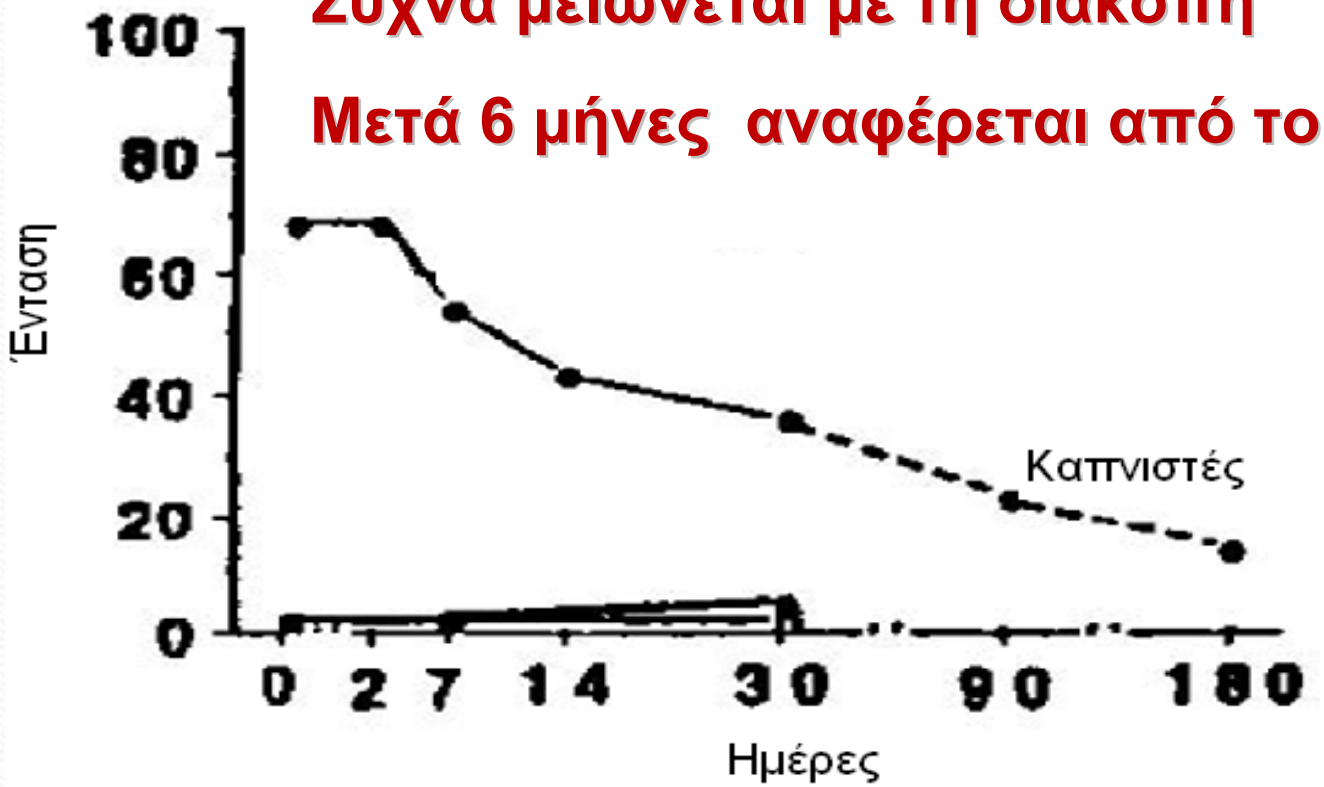
Συχνότητα μείζονος καταθλίψεως(ΜΚ) επί διακοπής του καπνίσματος

- Στο σύνολο **0 - 14%**
- Σε άτομα με ιστορικό ΜΚ **4 - 24%**

Παρόρμηση για κάπνισμα

Συχνά μειώνεται με τη διακοπή

Μετά 6 μήνες αναφέρεται από το 50%



Hughes JR. ERS school, 2008

Κλινική σημασία στερητικών εκδηλώσεων

Σημαντική δυσχέρεια

Προβλεπτικά υποτροπής – αποτυχίας διακοπής

- Παρόρμηση για κάπνισμα
- Αρνητικό συναίσθημα (Κατάθλιψη)
- Όλες οι στερητικές εκδηλώσεις (ένταση – διάρκεια)

Δείκτες παρακολούθησης της θεραπείας

Διακοπή καπνίσματος

- Αξιολόγηση – διάγνωση
- Θεραπευτικό πλάνο
- Παρακολούθηση έκβασης θεραπείας
- Επαναξιολόγηση θεραπευτικού πλάνου

Διακοπή καπνίσματος

- Αξιολόγηση – διάγνωση
- Θεραπευτικό πλάνο
- **Παρακολούθηση έκβασης θεραπείας**
- Επαναξιολόγηση θεραπευτικού πλάνου

Διακοπή καπνίσματος

- Αξιολόγηση – διάγνωση
- Θεραπευτικό πλάνο
- **Παρακολούθηση έκβασης θεραπείας**

Κλίμακα στερητικών συμπτωμάτων

Εκτίμηση κατάθλιψης ή διάθεσης

Εκτίμηση ποιότητας ζωής

Minnesota Withdrawal Scale (MNWS)

1. Ευερεθιστότητα, θυμός, απογοήτευση	0	1	2	3	4
2. Άγχος, νευρικότητα	0	1	2	3	4
3. Κατάθλιψη, θλίψη	0	1	2	3	4
4. Έντονη επιθυμία για κάπνισμα	0	1	2	3	4
5. Δυσκολία συγκέντρωσης	0	1	2	3	4
6. Αύξηση της ορέξεως, αύξηση βάρους	0	1	2	3	4
7. Αϋπνία, αφυπνίσεις, προβλήματα ύπνου	0	1	2	3	4
8. Ανησυχία	0	1	2	3	4
9. Ανυπομονησία	0	1	2	3	4
10. Δυσκοιλιότητα	0	1	2	3	4
11. Ζάλη	0	1	2	3	4
12. Βήχας	0	1	2	3	4
13. Όνειρα, ή εφιάλτες	0	1	2	3	4
14. Ναυτία	0	1	2	3	4
15. Φαρυγγίτιδα	0	1	2	3	4

0=καθόλου, 1= ελάχιστα, 2=ήπια, 3= μέτρια, 4= έντονα

PHQ-9 : Κατά τις δύο τελευταίες εβδομάδες πόσο συχνά σας απασχόλησαν τα ακόλουθα προβλήματα

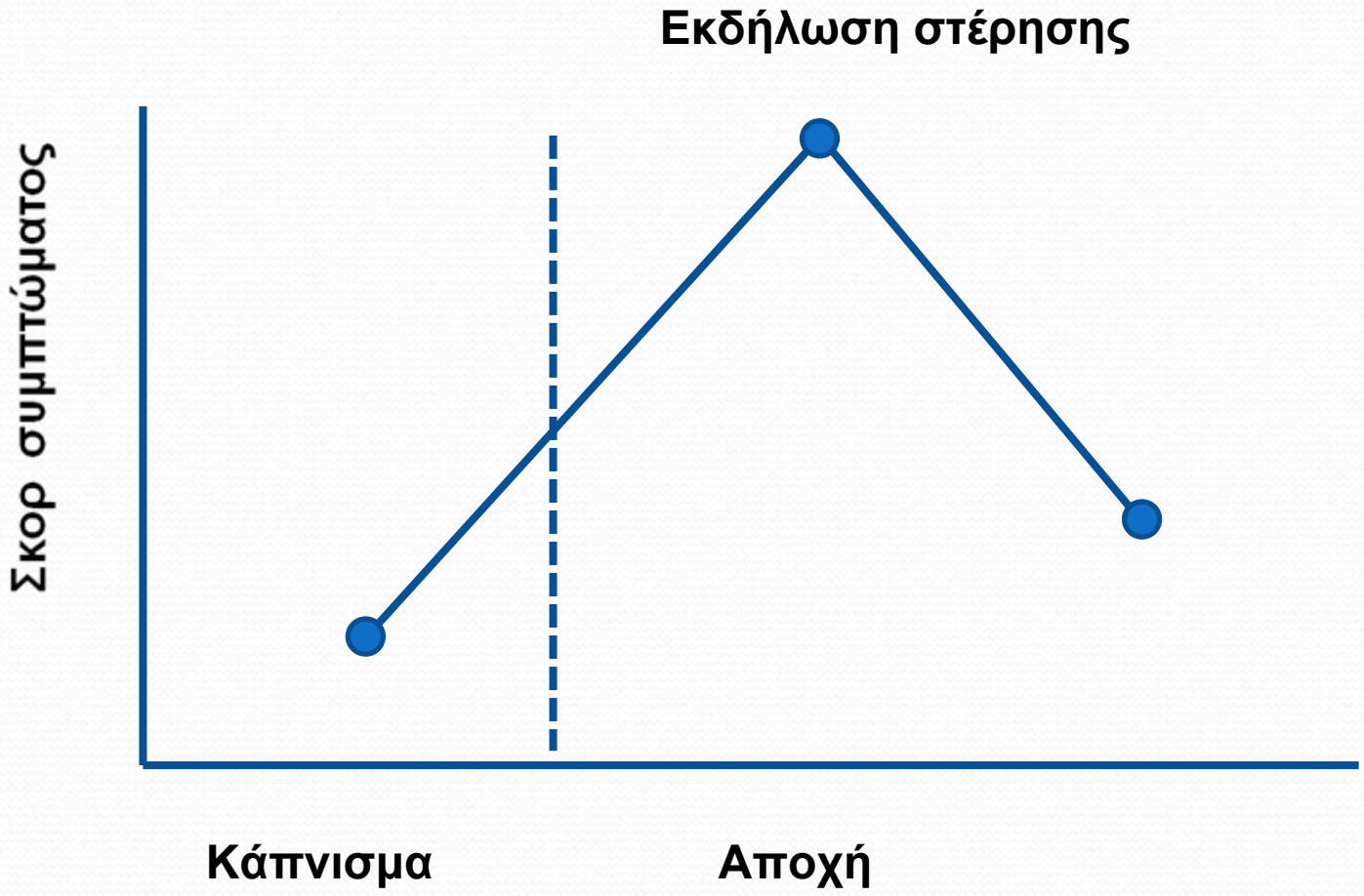
	0	1	2	3
1. Μικρό ενδιαφέρον ή ευχαρίστηση με το να κάνω κάτι				
2. Αισθάνομαι πεσμένος, θλιμμένος, απελπισμένος				
3. Υπνηλία, αϋπνία, δύσκολη επέλευση ύπνου				
4. Αισθάνομαι κουρασμένος ή με μειωμένη ενέργεια				
5. Ανορεξία, βουλιμία				
6. Αισθάνομαι άσχημα με τον εαυτό μου				
7. Προβλήματα συγκέντρωσης				
8. Αργή ή έντονη κίνηση ή ομιλία				
9. Σκέψεις βλάβης του εαυτού σου ή θανάτου				

Σύνολο

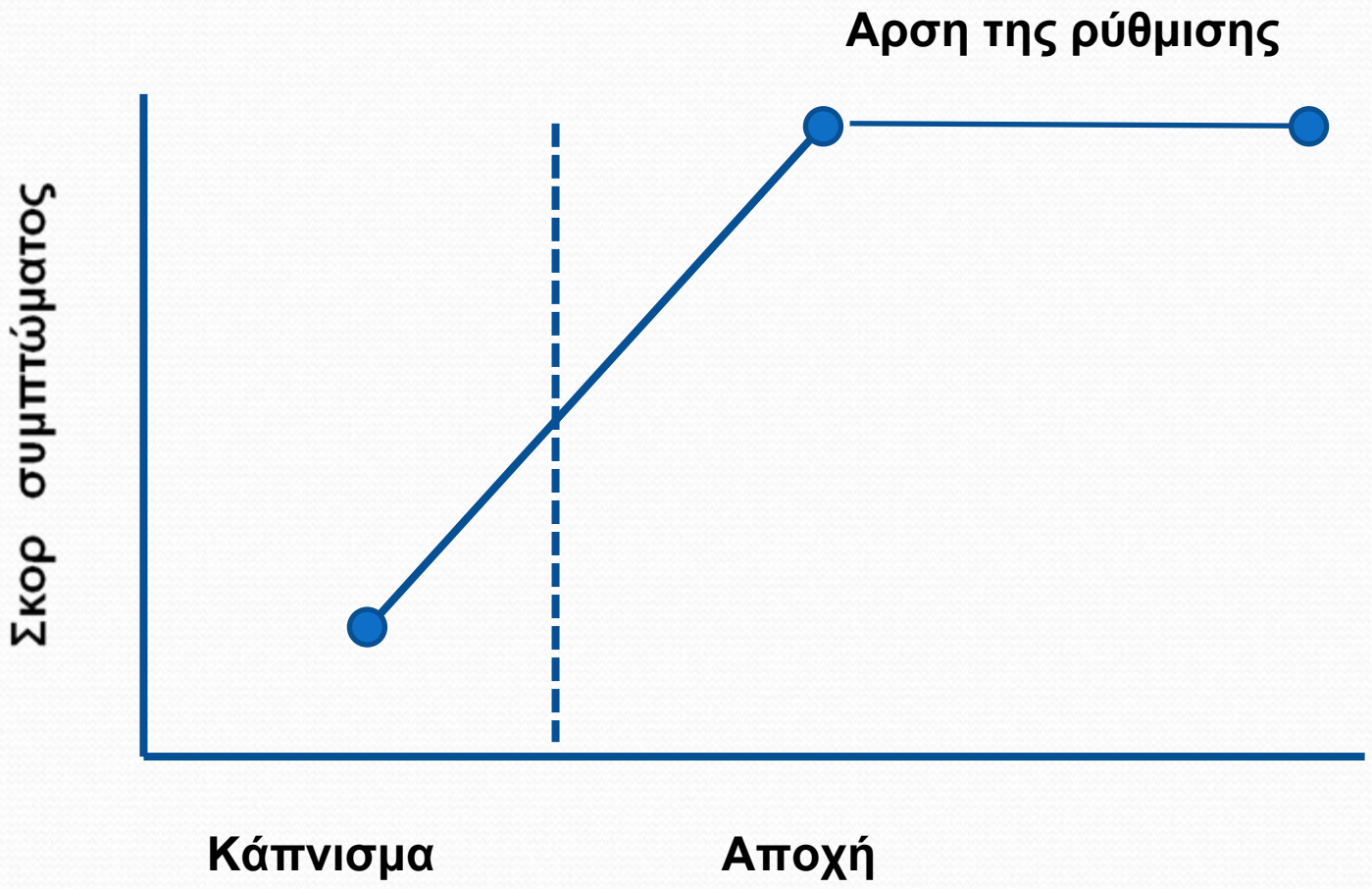
10. Η παρουσία οποιουδήποτε προβλήματος πόσο σας επηρεάζει στη δουλειά ή στο σπίτι ή στις συναναστροφές σας	Καθόλου Λίγο Πολύ Πάρα πολύ

Καθόλου =0, Ορισμένες ημέρες=1, Πάνω από τις μισές ημέρες=2, Σχεδόν κάθε ημέρα=3

Εκδηλώσεις μετά από διακοπή της νικοτίνης



Εκδηλώσεις μετά από διακοπή της νικοτίνης



Σύνοψη στερητικών εκδηλώσεων

- **Σημαντικές εκδηλώσεις :**

  Έντονη επιθυμία για κάπνισμα, άγχος, κατάθλιψη, δυσκολία συγκέντρωσης, πείνα, αϋπνία, ανησυχία, ευρεθιστότητα,ανυπομονησία
- **Παρούσες**

  Στη πλειοψηφία των καπνιστών
- **Υπονόμευση της προσπάθειας διακοπής**

  Έντονη επιθυμία για κάπνισμα

  Αρνητικό συναίσθημα
- **Θεραπευτικός στόχος**

Σας ευχαριστώ για τη προσοχή σας !

Συμπτώματα	Μείωση με NRT	Διακοπή εξ ιδίων (%)	Διακοπή με βοήθεια (%)	Διάρκεια σε εβδομάδες	Πρόβλεψη υποτροπής
Ευερεθιστότητα	ΝΑΙ	38	80	< 4	ΟΧΙ
Κατάθλιψη	ΝΑΙ	31	60	< 4	**ΝΑΙ**
Άγχος	ΝΑΙ	49	87	< 2	ΟΧΙ
Ανησυχία	ΝΑΙ	46	71	< 2	ΟΧΙ
↓	ΝΑΙ	43	73	< 1	ΟΧΙ
↑ Ορεξη	ΝΑΙ	53	67	**> 10**	ΟΧΙ
Ανάγκη για κάπνισμα	ΝΑΙ	37	62	> 2	**ΝΑΙ**
Αφυπνίσεις	?	39	24	< 1	ΟΧΙ
↓	ΝΑΙ	61	79	**> 10**	?
↓	?	?	?	< 2	?
↓ Κορτιζόλης	?	?	?	?	?