

הגישה לטיפול בעישון



דר' יעל בר-זאב, MD, MPH, PHD

בית הספר לבריאות הציבור,

הפקולטה לרפואה

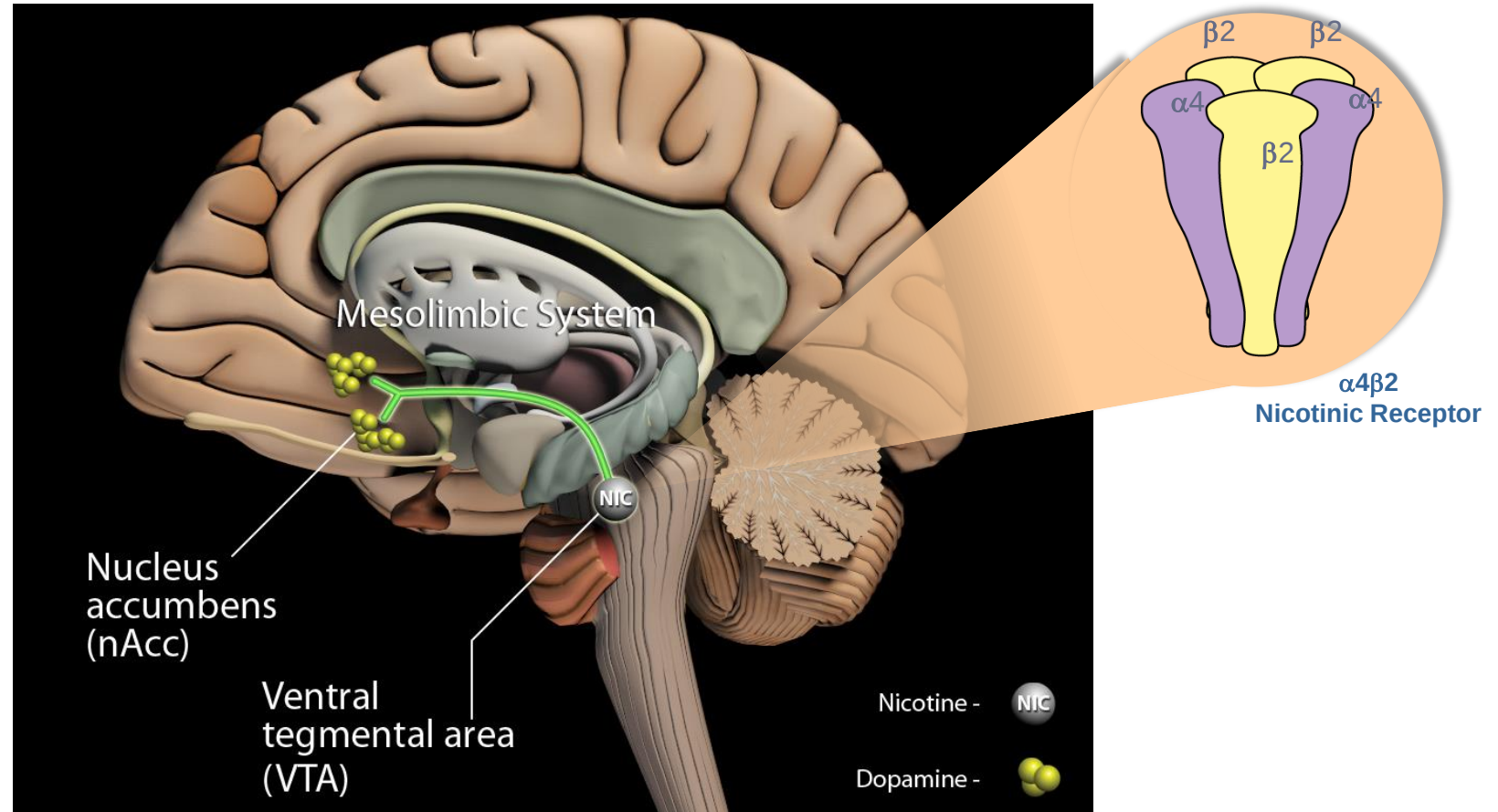
האוניברסיטה העברית – הדסה

יו"ר החברה הרפואית למניעה ולגמילה מעישון, הר"י

Yael.Bar-Zeev@mail.huji.ac.il ; 058-6878941

[@yaelbarzeev](https://twitter.com/yaelbarzeev)

גילוי נאות





אופציות לגמילה מעישון



לבד

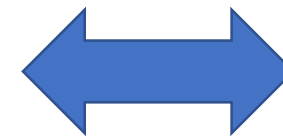
- חומר עזר
- כמוני (קהילת גמילה מעישון)
- קבוצת פייסבוק (מפסיקים לעשן ביחד עכשיו)

טיפול תרופתי

- Varenicline
- Bupropion
- NRT

ייעוץ התנהגותי

- סדנה קבוצתית
- סדנה טלפונית
- סדנה אישית
- ליווי קצר ע"י רופא המשפחה



אז איך זה קשור אלי?

EXPERT CONSENSUS DECISION PATHWAY

2018 ACC Expert Consensus Decision Pathway on Tobacco Cessation Treatment

A Report of the American College of Cardiology Task Force on
Clinical Expert Consensus Documents

**Writing
Committee**

Rajat S. Barua, MD, PhD, FACC, *Chair*
Nancy A. Rigotti, MD, *Vice-Chair*

Neal L. Benowitz, MD
K. Michael Cummings, PhD, MPH
Mohammad-Ali Jazayeri, MD

Pamela B. Morris, MD, FACC
Elizabeth V. Ratchford, MD
Linda Sarna, PhD, RN, FAAN
Eric C. Stecker, MD, MPH, FACC
Barbara S. Wiggins, PHARM D, FACC

**Task Force on
Expert
Consensus
Decision
Pathways**

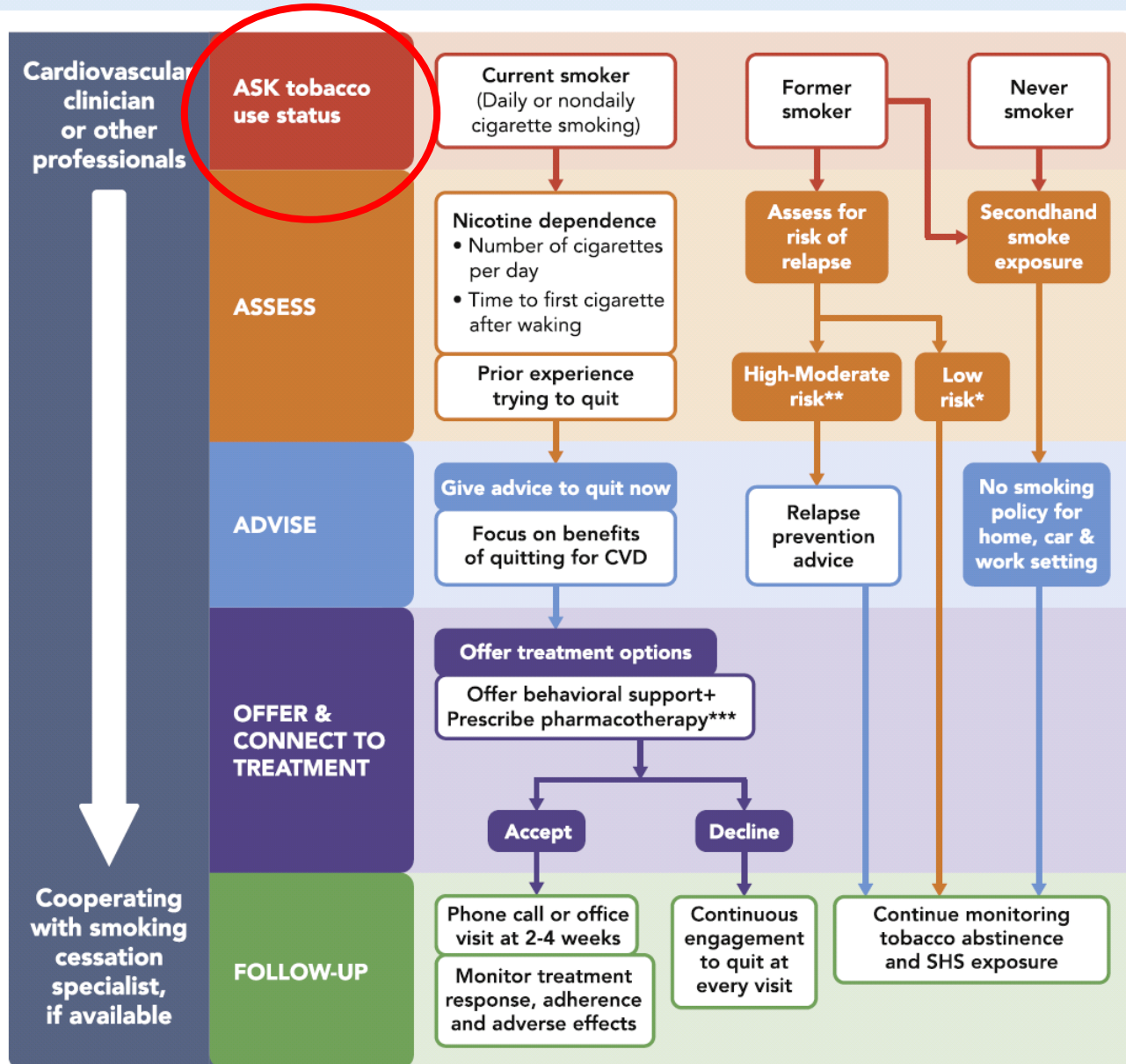
James L. Januzzi Jr, MD, FACC, *Chair*

Tariq Ahmad, MD, MPH, FACC
Brendan Everett, MD, FACC
William Hucker, MD, PhD
Dharam J. Kumbhani, MD, SM, FACC
Joseph E. Marine, MD, FACC

Pamela B. Morris, MD, FACC
Robert N. Piana, MD, FACC
Sunil V. Rao, MD, FACC
Marielle Scherrer-Crosbie, MD, PhD
Karol E. Watson, MD, FACC
Barbara S. Wiggins, PHARM D, AACC

התערביון

FIGURE 1 Pathway for Tobacco Cessation Treatment



ABBREVIATIONS:

* More than 1 year since last cigarette

- Ask about tobacco use
- Advise briefly to quit
- Assess motivation to quit and nicotine dependence
- Assist with quitting
- Arrange follow-up

Ask about tobacco use
Advise briefly to quit
Connect with quitline/specialist for support

Low cigarette and stroke reports

Allan Hacks
thebmj | BM

הסיכון היחסי לחלות במחלות לב

2.0
1.5
1.3
1.0

ליום

0 5 10 15 20 25 30

מספר הסיגריות שמעשנים ליום

גורמים אחרים מלבד קרישיות הדם

גורם - קרישיות הדם מוגברת

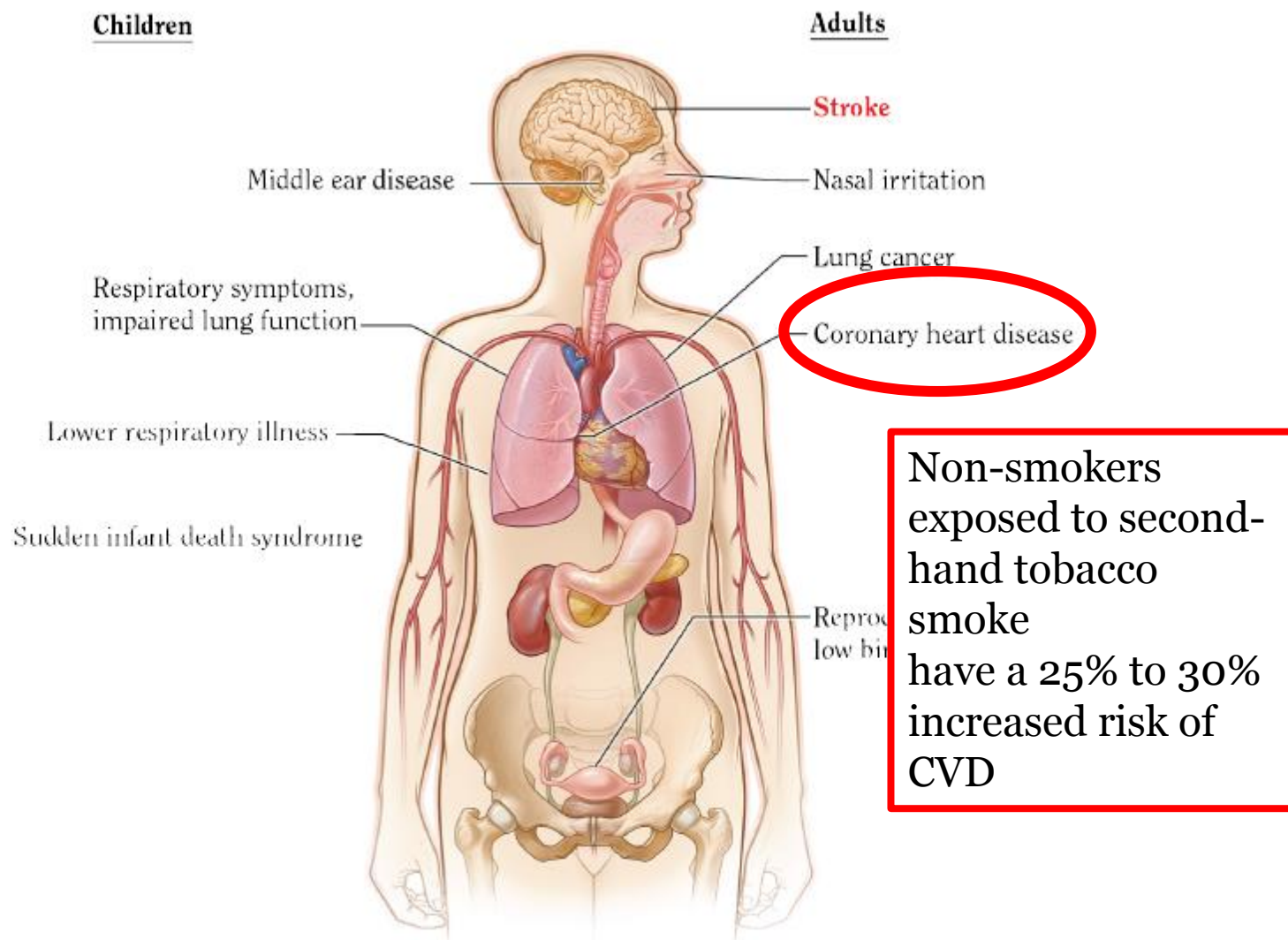
❖ מטא-אנלי

❖ גברים שמ
לעומת לא

❖ בנשים -

❖ מי שמעשן

Figure 1.1B The health consequences causally linked to exposure to secondhand smoke



Source: USDHHS 2004, 2006.

Note: The condition in **red** is a new disease that has been causally linked to smoking in this report.



התערבויות מומלצות לגמילה מעישון

5As	ABC	AAR	AAC
• Ask about tobacco use • Advise briefly to quit • Assess motivation to quit and nicotine dependence • Assist • Arrange follow-up	• Ask about tobacco use • Brief advice to quit • Cessation support	• Ask about tobacco use • Advise briefly to quit • Refer to Quitline/ specialist cessation support	• Ask about tobacco use • Advise briefly to quit • Connect with Quitline/ specialist cessation support

התערבויות מומלצות לגמילה מעישון

5As	ABC	AAR	AAC
• Ask about tobacco use • Advise briefly to quit • Assess motivation to quit and nicotine dependence • Assist • Arrange follow-up	• Ask about tobacco use • Brief advice to quit • Cessation support	• Ask about tobacco use • Advise briefly to quit • Refer to Quitline/ specialist cessation support	• Ask about tobacco use • Advise briefly to quit • Connect with Quitline/ specialist cessation support

אופציות לגמילה מעישון



לבד

- חומר עזר
- כמוני (קהילת גמילה מעישון)
- קבוצת פייסבוק (מפסיקים לעשן ביחד עכשיו)

טיפול תרופתי

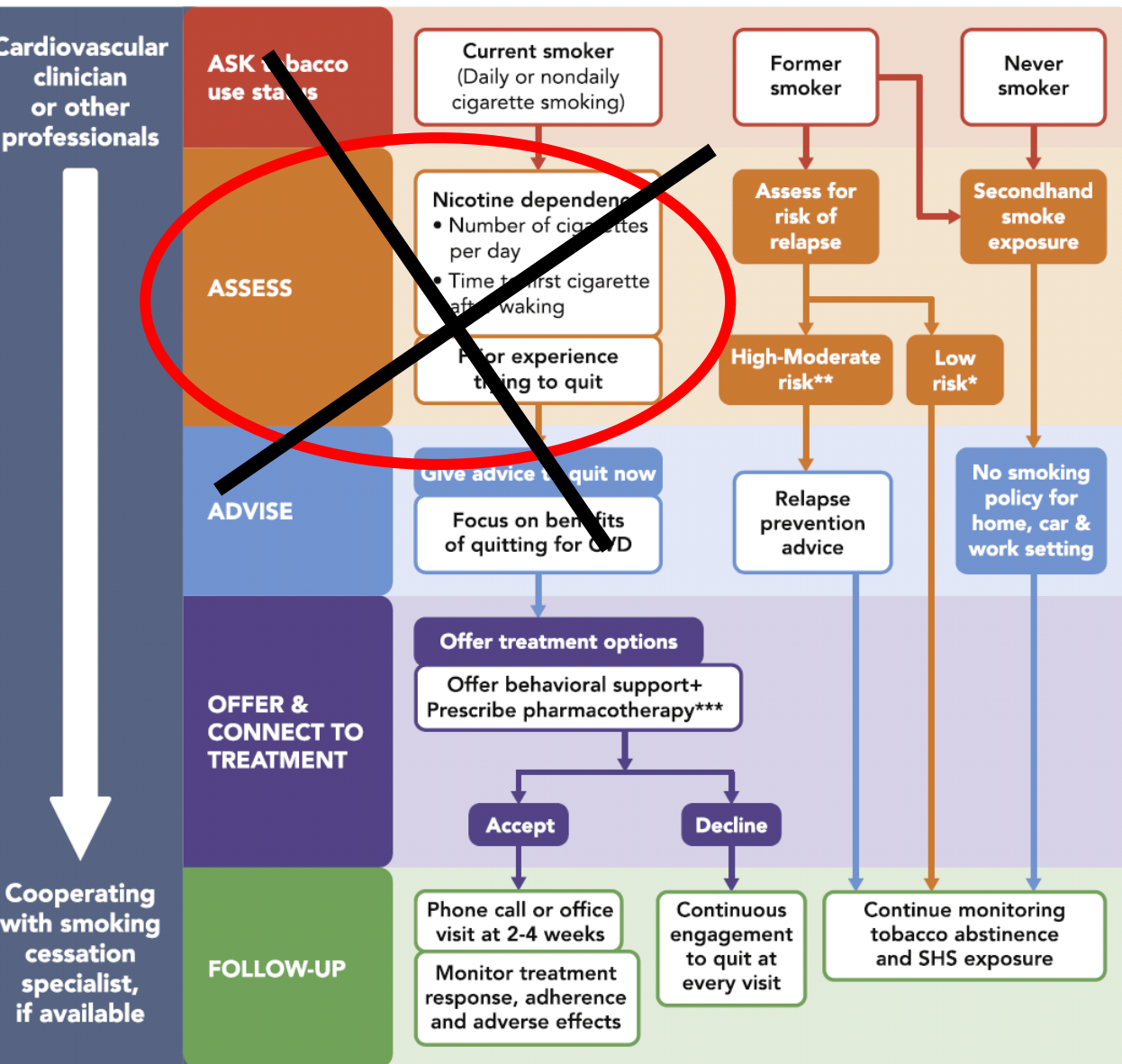
- Varenicline
- Bupropion
- NRT

ייעוץ התנהגותי

- סדנה קבוצתית
- סדנה טלפונית
- סדנה אישית
- ליווי קצר ע"י רופא המשפחה



FIGURE 1 Pathway for Tobacco Cessation Treatment



ABBREVIATIONS:

CVD = cardiovascular disease

* More than 1 year since last cigarette

** Refer to Figures 2 and 3

*** If patient declines treatment, offer behavioral support and pharmacotherapy

התערבויות מומלצות לגמילה

AAR

- Ask about tobacco use
- Advise briefly to quit
- Refer to Quitline/ specialist cessation support

AAC

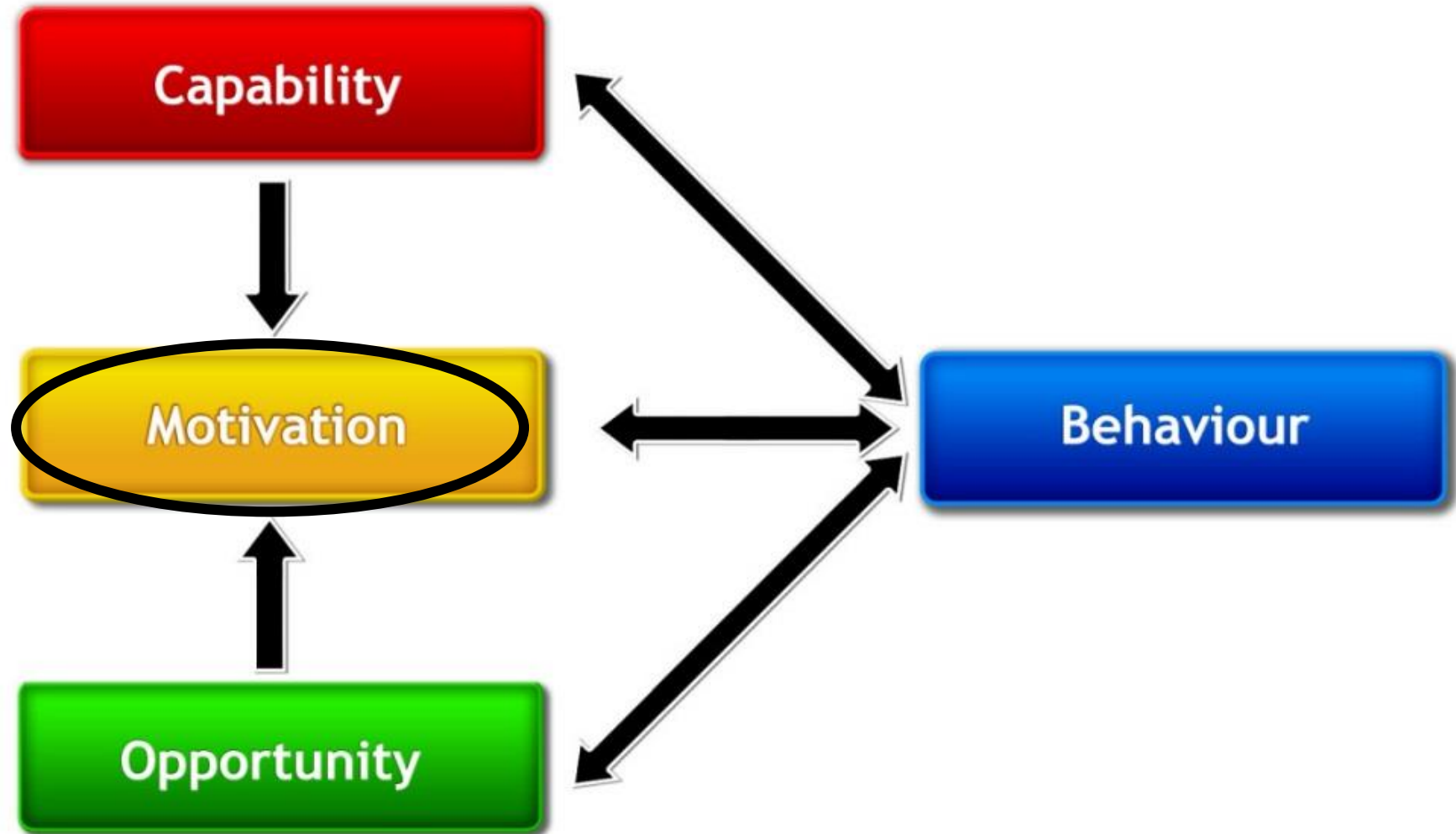
- Ask about tobacco use
- Advise briefly to quit
- Connect with Quitline/ specialist cessation support

COM-B Model

Physical
Psychological

Reflective
Automatic

Social
Environmental



מה אפשר לעשות עם מטופל עם מסוגלות עצמית נמוכה?

❌ ראיון מוטיבציוני (5R – risks, roadblocks, rewards, relevance, repetition)

❌ האם הפחתה בפני עצמה עוזרת?

לא מבחינה בריאותית, כן להגברת מסוגלת

❌ ירידה הדרגתית עם יעד מוגדר

❌ שימוש בתחליפי ניקוטין או ורינקלין לצורך הפחתה

❌ יעד אחר כגון הפיכת הבית ו/או הרכב לנקי מעישון

**Know your
triggers**



**Prepare for
quitting**



**Make a
plan**

להכיר את העישון שלי :

❌ באיזה מצבים אני מרגיש חשק לסיגריה? – יומן עישון

❌ מתי אני "זקוק" לסיגריה?

❌ מתי אני "נהנה" מהסיגריה?

❌ איזה מחשבות עוברות לי בראש כשעולה החשק לסיגריה?

❌ "אני צריך את הסיגריה להרגע"

❌ "אני נהנה מהסיגריה"

❌ בעד ונגד - אישי

**Know your
triggers**



**Prepare for
quitting**



**Make a
plan**

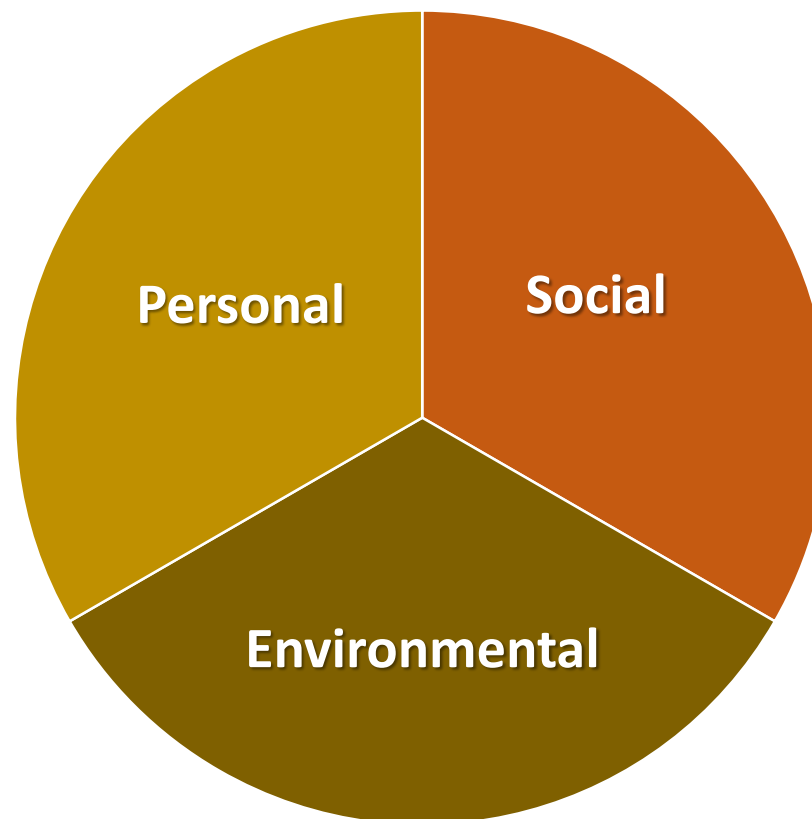
**Know your
triggers**



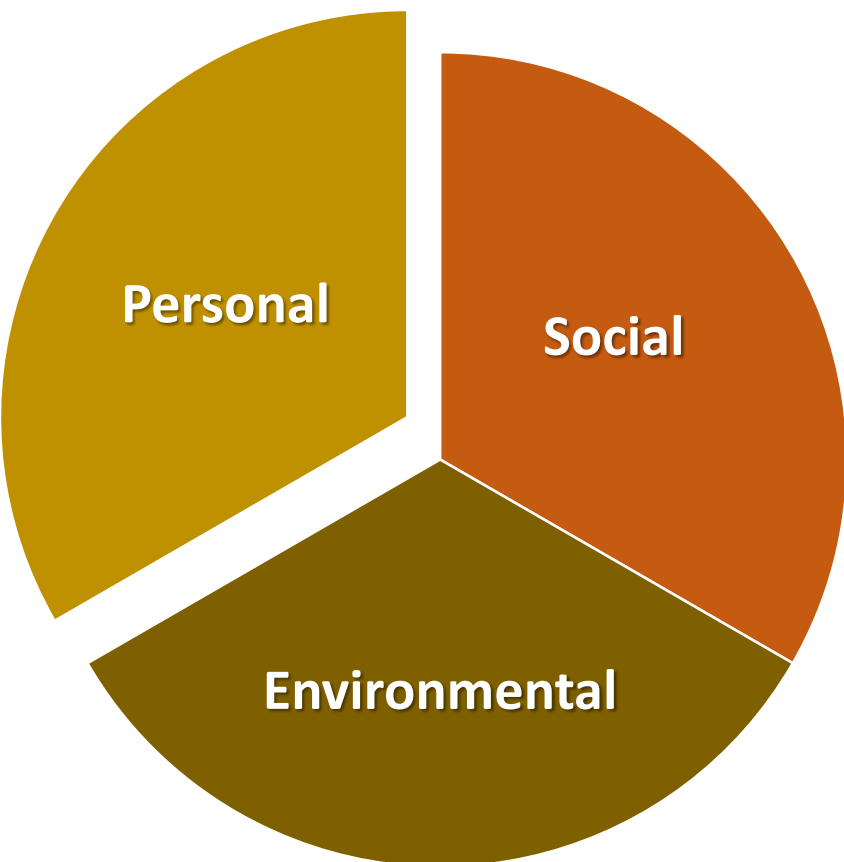
**Prepare for
quitting**



**Make a
plan**



אישי :



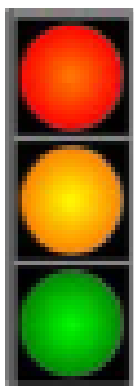
ניתוק ההתנייה בין הסיגריה למצבים שונים

שימוש בתרופה – להצטייד/להתחיל

להכין מראש ערכה עזרה ראשונה –
מסטיקים/סוכריות/גומיות/עטים/מקל
קנמון/קשים/כדור סטרס

טקס פרידה מהסיגריה

מה אני הולך לעשות ברגע של חשק?

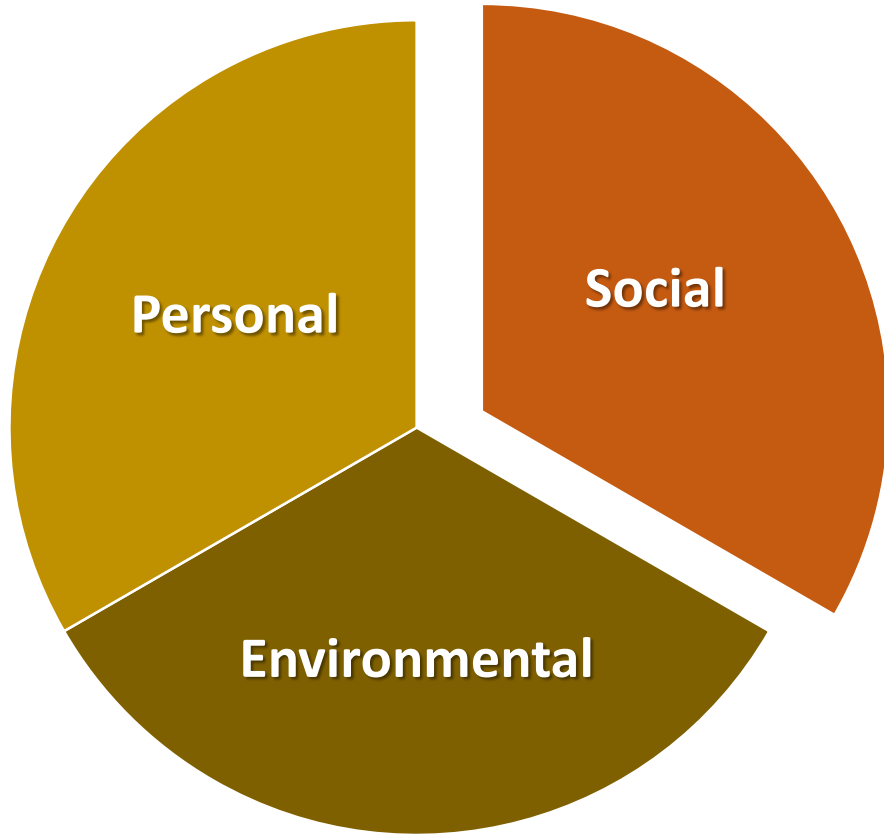


STOP – what you are doing

THINK – about your reasons for
quitting, think of all the days you
have managed to stay smoke free

DO – something else

חברתי :



❗ לספר לכל החברים, בני משפחה, קולגות שאתה מספיק לעשן

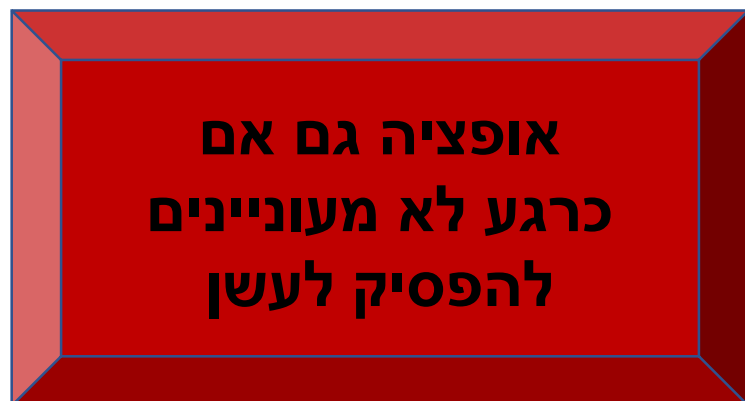
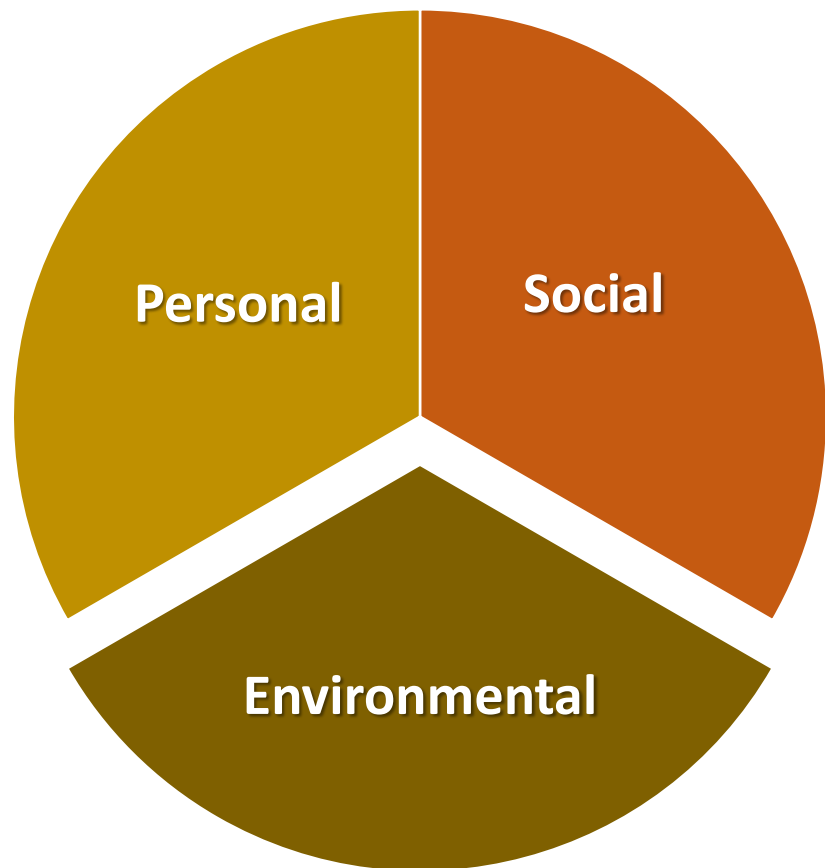
❗ סטאטוס בפייסבוק/טוויטר/אינסטגרם

❗ לבקש עזרה – לא להציע סיגריה, לא לתת סיגריה כשאתה מבקש, להיות שם אם תצטרך

❗ למצוא מישהו שיפסיק יחד איתך – תמיכה הדדית

❗ ליידע מראש ולבקש הבנה – עצבנות/חוסר סבלנות

סביבתי :



🚭 להפוך את הבית והרכב לנקי מעישון

🚭 להפטר מכל המאפרות/מציתים

🚭 לקחת את הרכב לניקוי יסודי

🚭 לכבס וילונות/ריפודים/כלי מיטה

🚭 לתלות שלט "כאן לא מעשנים"

🚭 להחליט מראש איפה אנשים אחרים יעשנו

🚭 להודיע לכולם שמעכשיו הבית והרכב נקיים מעישון

🚭 לא להחזיק סיגריות בעבודה/רכב/תיק/בית



1. תאריך גמילה מעישון _____

2. שיטת הגמילה שבחרתי בה: (לסמן את כל האפשרויות המתאימות)
- ☐ לבד, ללא כל עזרה
 - ☐ ירידה הדרגתית
 - ☐ הפסקה בבת אחת
 - ☐ תמיכה בעזרת טיפול תרופתי. במידה וכן, בחרתי להשתמש ב:
 - ☐ תחליפי ניקוטין
 - ☐ תרופת מרשם
 - ☐ תמיכה פסיכולוגית התנהגותית. במידה וכן, בחרתי להשתמש ב:
 - ☐ ליווי של רופא המשפחה
 - ☐ ליווי אישי של יועץ לגמילה מעישון
 - ☐ ייעוץ טלפוני דרך הקופה
 - ☐ סדנה קבוצתית לגמילה מעישון
 - ☐ אפשרויות תמיכה נוספות. במידה וכן, בחרתי להשתמש ב:
 - ☐ קהילת כמוני לגמילה מעישון
 - ☐ קבוצת פייסבוק "מפסיקים לעשן ביחד עכשיו"

3. הטריגרים שלי לסיגריה וכיצד אתמודד איתם:

הטריגרים/מצבים מסוכנים שלי	כיצד אתמודד איתם

4. הפרסים שלי על גמילה מעישון:

זמן שאני לא מעשן	הפרס שלי



על מה כל המהומה?

מצד שני – רעל?

- באם יגרום לבני נוער שלא היו מתחילים לעשן להתמכר לניקוטין?
- האם ימנע ממעשנים להגמל לחלוטין?
- האם יגרום לרה-נורמלזציה של העישון?



מצד אחד – תרופה?

- האם יש יותר בטוח לעומת סיגריה רגילה? האם יכול לשמש כמוצר להפחתת נזק?
- באם יעיל לגמילה מעישון?



על מה כל המהומה?

מצד שני – רעל?

- ככל הנראה תורם משמעותית לעלייה בשיעור בני הנוער המתחילים לעשן
- סיכון להתמכרות ממושכת
- נדרשים מחקרים לגבי רה-נורמליזציה והשפעות על בריאות הציבור – ימנע ממעשן להיגמל לגמרי?

מצד אחד – תרופה?

- חשיפה מופחתת לחלק ניכר מהכימיקלים
- Dual users – אין הפחתה
- לא ברור מידת הנזק לטווח ארוך וסיכון לתחלואה ותמותה
- קיים פוטנציאל לגמילה (?) מעישון סיגריה 'רגילה' אך לרוב נשארים מכורים
- לא עבר מנגנון רגולטורי בדומה לתרופות

EVALI - e-cigarette, or vaping, product use associated lung injury

- 1888 מקרים, 37 מקרי תמותה (נכון ל-29.10.2019)

- המכנה המשותף היחיד – שימוש בסיגא

- הרוב המוחלט אייד שמן THC

- חלק ניכר קנו את המוצרים בשוק ה"שחור"

- אבחנה של שליליה

מה נאמר למטופל ששואל?

- התועלת הבריאותית הגדולה ביותר הינה להפסיק חשיפה לכל מוצרי הטבק/עישון/אידוי
- ישנם שיטות מוכחות יעילות ובטוחות לשימוש כולל טיפול תרופתי ותמיכה התנהגותית (ולדבר על האופציות)
- במידה והמטופל אינו מעוניין בשיטות אלו, ניתן לדון עם המטופל באפשרות השימוש בסיגריה אלקטרונית
- יש להדגיש כי מידת הנזק, בייחוד לטווח ארוך, אינה ידועה
- יש להדגיש שהמטרה היא הפסקה מוחלטת
- יש להדגיש שיש לעבור לחלוטין לסיגריה האלקטרונית כדי להוריד חשיפה לכימיקלים (אפילו סיגריה אחת = עליה משמעותית בסיכון הלבבי)

תסמינים גופניים כחלק מהגמילה

- תסמיני גמילה – עצבנות, חוסר שקט, עייפות, תאבון מוגבר, חשק לסיגריה

- עצירות

- Reflux/ Dyspepsia

- כיבים בפה

- איזון סוכרת

- תסמינים לא ספיציפיים

שאלות?

ד"ר' יעל בר-זאב

Yael.Bar-Zeev@mail.huji.ac.il

058-6878941

 @yaelbarzeev