



باسمه تعالی



اقدامات و مداخلات لازم برای ترک سیگار در

سالمندان

تهیه کننده: مهدی کارگر

دکترای آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت

آدرس: شیراز - چهار راه حافظیه - خیابان حافظ - جنب

بوستان سیزده آبان - بیمارستان ابن سینا

تلفن گویا: ۴-۰۷۱۳۲۲۸۹۶۰۱

سایت: <http://ebnesina.sums.ac.ir/>

طیف وسیعی از اقدامات برای جلوگیری از شروع سیگار کشیدن و کمک به آنها در صورت ترک سیگار وجود دارد. تبلیغات دخانیات در سطح ملی ممنوع شد؛ هشدارها افزایش پیدا کرد و اقدامات علیه قاچاق دخانیات افزایش پیدا کرد. نکته مهم این است که دولت باید اولویتی را به درمان افراد سیگاری دهد. در حال حاضر مراکز ترک سیگار و ترک اعتیاد راه اندازی شده اند و درمان های دارویی برای کنترل اعتیاد به نیکوتین به طور گسترده ای در دسترس قرار گرفته اند.

خدمات ترک سیگار سالمندان

خدمات ترک سیگار به طور موضعی از سالمندان و سایر افرادی که می خواهند سیگار را ترک کنند حمایت می کند و به بیش از ۲۰۰۰۰۰۰ سیگاری کمک کرده اند تا اعتیاد خود را ترک کنند. برای ترک سیگار بسته به موقعیت محلی و ترجیحات شخصی فرد، پشتیبانی های گروهی و فردی ارائه می شود. اکثر مشاوران آموزش دیده هستند و به خوبی می توانند با سالمندان مشاوره داشته باشند و آنها را تشویق به ترک سیگار کنند.

درمان جایگزین نیکوتین برای ترک سیگار سالمندان

درمان جایگزین نیکوتین در شکل های مختلف مانند قرص های زیر زبانی؛ اسپری ها و غیره وجود دارند. این ماده به گونه ای طراحی شده اند که به بیماران دوز کنترل شده ای از نیکوتین را می دهد تا در هنگام ترک سیگار به آنها کمک کند و سوسه مصرف را نداشته باشند. آزمایشات بالینی نشان می دهد که درمان های جایگزین نیکوتین می تواند شانس ترک سیگار موفقیت آمیز را دو برابر کند و اگر با مشاوره های یک متخصص هم همراه باشد که این احتمال بیشتر هم می شود. درمان های جایگزین نیکوتین از طریق نسخه در دسترس هستند و به پرستاران سالمندان کمک می کند تا از این روش درمانی استفاده کنند.

بوپروپیون برای ترک سیگار سالمندان

بوپروپیون دارویی است که پاسخ مغز به نیکوتین را تغییر می دهد، سیگار کشیدن را کمتر لذت بخش می کند و ولع مصرف نیکوتین را کاهش می دهد. گفته می شود که بوپروپیون ممکن است به تشنج مرتبط باشد؛ گرچه احتمال تجربه این عارضه جانبی از هر ۱۰ هزار نفر یک مورد است. ثابت شده است که این دارو احتمال ترک موفقیت آمیز سیگار را دو برابر می کند اما با این وجود همیشه قبل از مصرف، با پزشک مشورت کنید.

نقش پرستار سالمند در حمایت از ترک سیگار سالمندان

پرستار سالمند نقش مهمی در تاثیرگذاری بر سلامت بیماران دارند. پرستار خواه در خانه، خواه در بیمارستان کار کند؛ موقعیت ایده آلی دارند تا سالمندان سیگاری را به ترک ترغیب کنند. حتی ابتدایی ترین مداخلع توسط یک متخصص سلامت هم می تواند تاثیر بسزایی در تشویق سالمندان سیگاری به ترک داشته باشد.

در مراقبت های اولیه، دستورالعمل های ترک سیگاری که متخصصان توصیه می کنند به پرستار سالمند کمک می کند تا به عنوان حامی عمل کند. در صورت امکان باید به پرستاران آموزش های عملی و تئوری کافی داده شوند تا بتوانند توصیه های فرصت طلبانه را ارائه دهند؛ ترک سیگار را تشویق کنند و در مورد استفاده از جایگزین های نیکوتین یا بوپروپیون مشاوره دهند. حتی هنگامی که وضعیت سیگار کشیدن در بیمار مشخص نیست؛ پرستار سالمند در موقعیتی قرار دارد که این واقعیت را ثبت کند و توصیه های مختصری را ارائه دهند. یک توصیه ساده از طرف یک متخصص بهداشت می تواند محرک بزرگی برای ترک سیگار باشد.



در مراکز مراقبتی اکیدا توصیه می شود که پرستاران سالمندان باید به عنوان بخشی از سیستم حضور داشته باشند و وضعیت سیگار کشیدن سالمندان را نظارت کنند تا در به روز در آوردن اطلاعات بیمار کمک کنند. این مداخله امکان مشاوره مناسب را هم فراهم می آورد.

ترک سیگار سالمندان آنها را از بیماری های جدی دور نگه می دارد

بسیاری از سالمندان سیگاری در نتیجه یک مشکل سلامتی قرار می گیرند و ایت امر پرستاران سالمندان را در موقعیتی ایده ال قرار می دهد تا آنها را ترغیب و حمایت کند. برخی از پرستاران ممکن است خودشان سیگاری باشند و ممکن است هنگام صحبت در مورد سیگار کشیدن با بیمار احساس ناراحتی یا ریاکاری کنند. با این حال، بسیار مهم است که اطلاعات مربوط به ترک سیگار را به عنوان توصیه

ای حرفه ای در نظر بگیرند و با موضوع بدون قضاوت رفتار کنند. پرستاران سالمندان با تجارب گذشته بیماران آشنایی دارند و از توانایی برخوردار هستند تا سالمند را به ترک سیگار و رفتن به مراکز ترک اعتیاد تشویق کنند.

از سالمند در مورد وضعیت سیگار کشیدن سوال کنید و انگیزه او برای ترک سیگار را ارزیابی کنید.

در مورد مزایای ترک سیگار با سالمند صحبت کنید.

با کمک به سالمندان در برنامه ریزی و آمادگی برای ترک به او کمک کنید.

امکان استفاده از مشاوره تخصصی مراکز ترک اعتیاد و سیگار را برای آنها فراهم آورید.

منبع: بخشی از سایت سی دی سی

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	اقدامات و مداخلات لازم برای ترک سیگار در سالمندان
تهیه کننده	مهدی کارگر
سمت	دکترای آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت
تأیید کننده	دکتر ابراهیم مقیمی
تاریخ تهیه	خرداد ۱۴۰۱