

## **Tabako priklausomybės gydymas**

*Dr. Aurelijus Veryga, „Gintarinė klinika“, 2006 m.*

Aktyvaus rūkymo žala kvėpavimo sistemai yra neginčijamai įrodyta ilgalaikėmis studijomis. Aktyvus rūkymas yra lėtinių kvėpavimo sistemos ligų kvėpavimo, virškinimo ir šlapimo sistemos vėžio, širdies ir kraujagyslių ligų, o taip pat daugelio kitų ligų rizikos veiksnys. Rūkymas yra pagrindinė priešlaikinės mirties priežastis Europoje. Kasmet nuo rūkymo sukeltų ligų miršta 4,9 milijonai. Prognozuojama jog per sekančius 25 metus šis skaičius turėtų išaugti iki 10 milijonų. 32proc. 35-69 metų vyrų ir 10proc. to paties amžiaus moterų miršta nuo rūkymo sukeltų ligų. Metimas rūkyti žymiai pagerina situaciją. Mesti rūkyti verta net ir vyresniame amžiuje, jau turint didelį rūkymo stažą. Sveikatos būklė žymiai pagerėja. Miokardo infarkto rizika žymiai sumažėja jau per pirmus 1-2 metus, o taip pat ir rizika susirgti kitomis rūkymo sukeltomis ligomis, tarp jų ir plaučiu vėžiu.

Priklausomybė nuo tabako – labiausiai paplitusi priklausomybės atmaina pasaulyje. Reguliariai rūko trečdalis suaugusių pasaulio gyventojų. Šis faktas tik dar kartą patvirtina, kad priklausomybė nuo tabako susiformuoja greitai ir yra labai stipri. Rūkantieji ją realiai pajaučia dažniausiai tada, kai pabando mesti rūkyti. Didžiajai daliai bandančiųjų mesti rūkyti pasireiškia abstinencijos reiškiniai (nervingumas, negalėjimas susikaupti, sutrikęs miegas ir kt.) todėl bandymas mesti rūkyti dažniausiai baigiasi nesėkme. Tyrimai liudija, kad apie 70-80 proc. rūkančiųjų norėtų mesti rūkyti, tačiau savarankiškai (be medikų pagalbos) rūkyti meta tik 5 proc. rūkančiųjų. Kvalifikuota specialisto pagalba bei tinkamai parinkta medikamentinė pagalba šį procentą gali padidinti 5-10 kartų. Priklausomybė nuo tabako kartu su kitomis priklausomybėmis klasifikuojama tarptautinėje ligų klasifikacijoje TLK- 10. Kada metant rūkyti reikia ieškoti pagalbos?

Tuomet kai nepavyksta mesti rūkyti savarankiškai, o patiriama abstinencija sukelia didelį fizinį bei psichologinį diskomfortą.

Kokį specialistą pasirinkti?

Nekomplikuotais atvejais pagalbą bei minimalią konsultaciją jums turėtų suteikti šeimos gydytojas, tačiau jei norite specialisto pagalbos, jūs turėtumėte kreiptis į priklausomybės ligų specialistą.

Kodėl specializuota pagalba geriau?

Rūkymas yra priklausomybės liga, todėl natūralu, kad ją gydo priklausomybės ligų specialistai. Specialisto pagalba garantuoja tinkamą jūsų priklausomybės diagnostiką, medikamentinio bei nemedikamentinio gydymo parinkimą. Tai leidžia sutaupyti jūsų pinigus, kurie gali būti išmesti visiškai jums netinkamiems preparatams. Kombinuotas specializuotas gydymas sėkmingo metimo tikimybė gali padidinti 5-10 kartų.