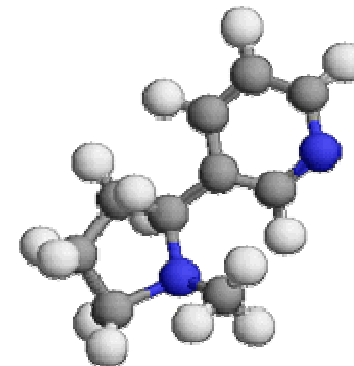




Nikótínfíkn, tengsl við aðra sjúkdóma

Sverrir Jónsson,
læknir
Sjúkrahúsinu Vogu



Að styðja fólk til reykleysis
Hótel Loftleiðir, 21. sept. 2007



Umræðuefni dagsins

- Ekki meiningin að flytja tæmandi erindi um reykingar og afleiðingar reykinga
- Fyrst og fremst að tala um fíknsjúkdóminn og sérstöðu hans
- Tengsl við aðra fíknsjúkdóma



Nikótínfíkn

- Reykingar eru ein helsta fyrirbyggjanlega ástæða dauðsfalla í vestrænum heimi
- Hvers vegna er þetta ennþá til?
- Peningar
- Fíkn
- Fíkn í nikótín sem er undirrót þessa gríðarlega heilsufars-, félags- og efnahagsvanda sem af reykingum stafar



Ávanabinding

- Líkamleg lífeðlisfræðileg aðlögun sem verður við reglulega neyslu efnis
- Leiðir til fráhrarfseinkenna þegar neyslu efnis er hætt (eða minnkað)
- Fylgir yfirleitt þolmyndun
- **Ekki sama og fíknsjúkdómur**
- En mikilvægt í byrjun bindindis



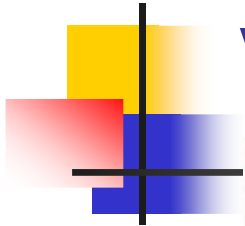
Nikótín

- Alkaloid úr tóbaksplöntunni
- Ábyrgt fyrir andlegum áhrifum og fíkn
- Toxískt (ógleði, svimi)
- Sígarettureykingar oftast
- Önnur form hafa hátt hlutfall nikótíns
- Náttúrulegur glær vökvi, brúnn og fær lykt við brunann
- Reykurinn súr, nikótínið frásogast hratt
- Tengist Acetýlkólínviðtækjum í heila



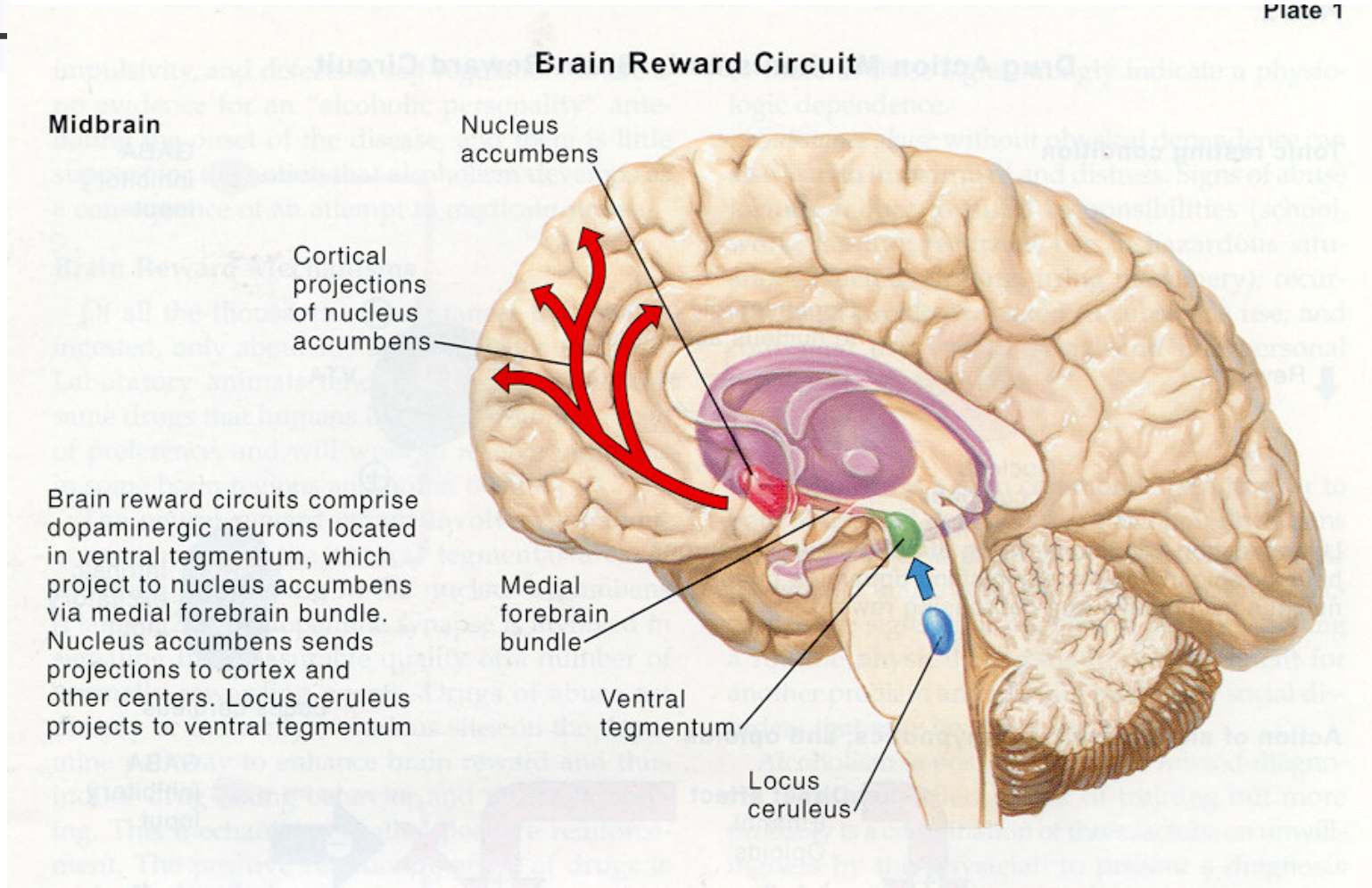
Nikótínfíkn

- Aukinn skilningur á fíknsjúkdómi almennt
- Nikótín skilgreint sem fíkniefni
- Þetta hefur haft mikil áhrif á þróun meðferðar við reykingum
- Bæði með lyfjum og sálfræðilegri meðferð
- Þekking eykst, en meira þarf til
- Myndir af taugalíffræðilegum breytingum



Verölaunabrautin

Plate 1

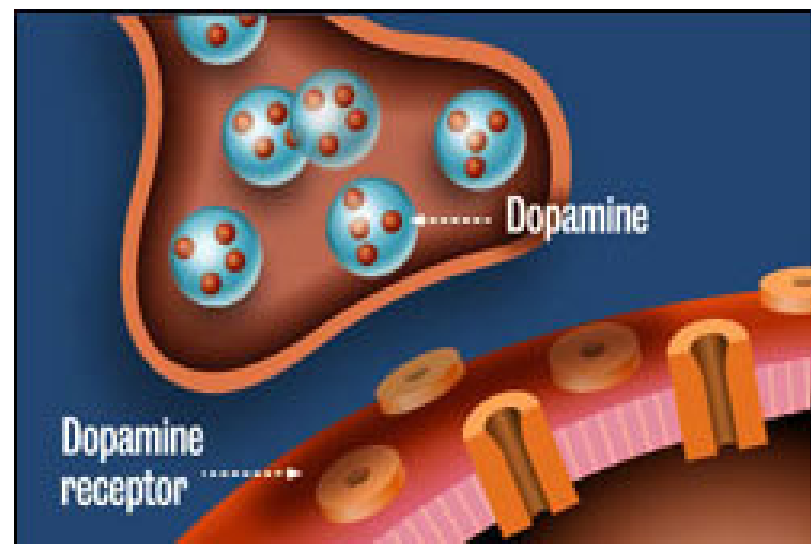
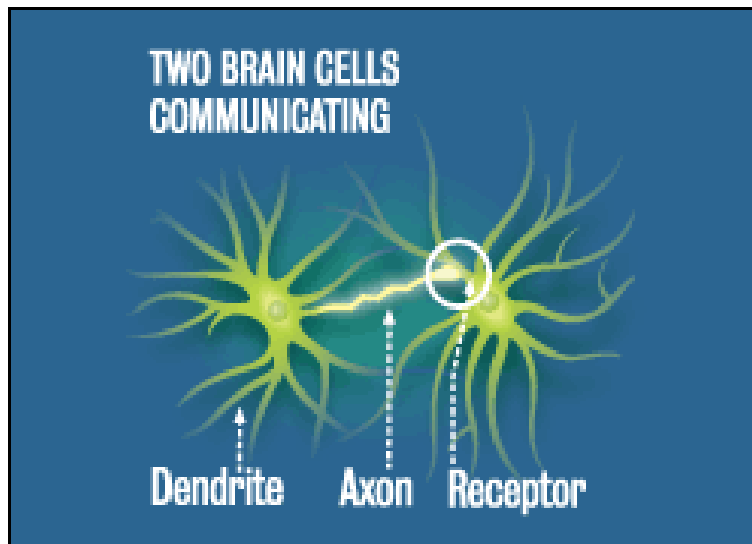


1.10.2007

SJ

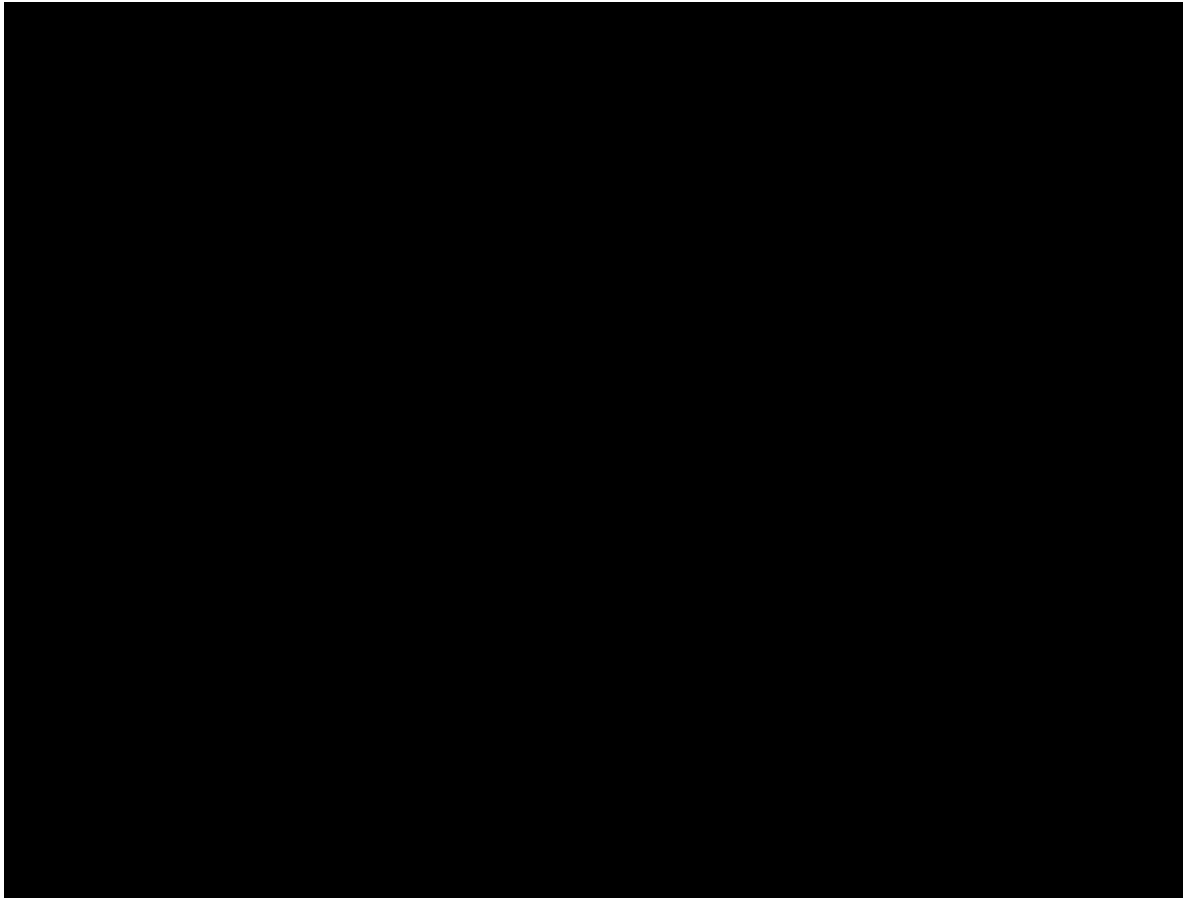
7

Boðefnalosun í verðlaunastöð





Áhrif nikótíns í heila

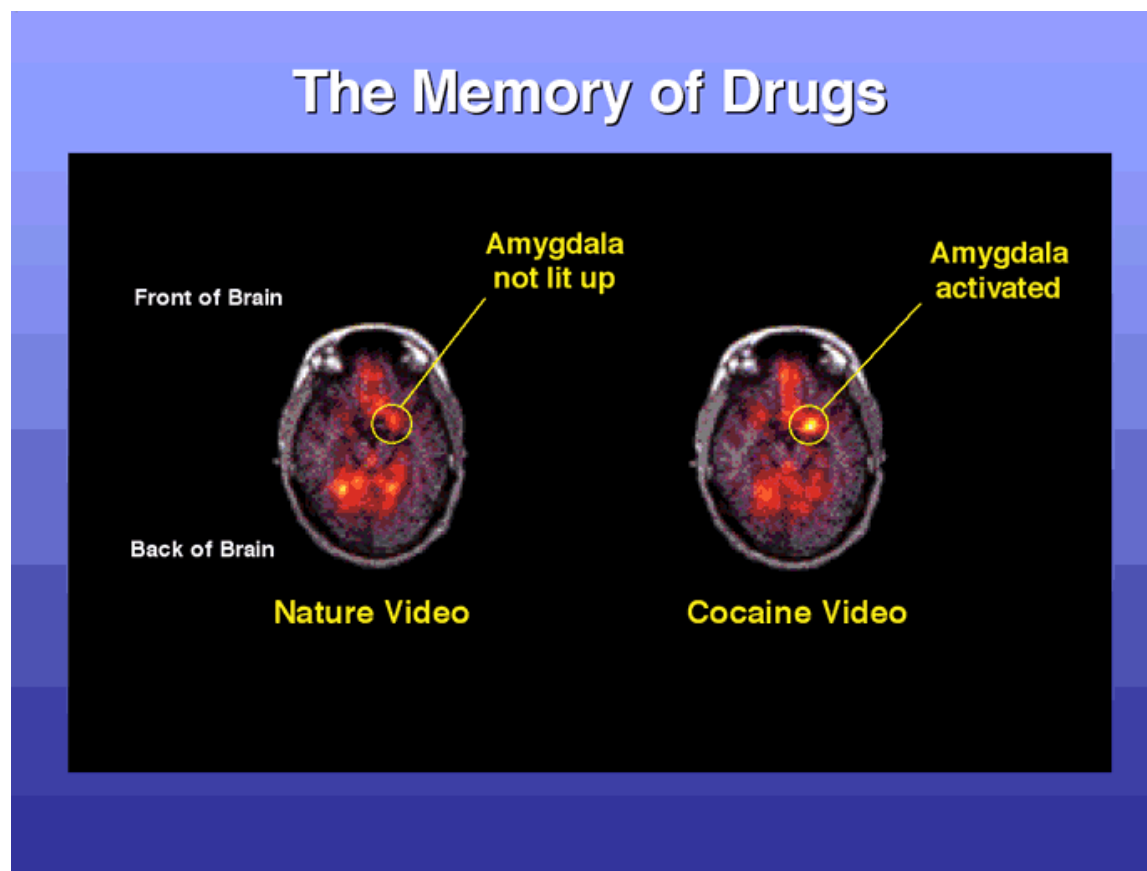




Nikótínfíkn

- Fíknsjúkdómur, sambærilegur við aðra fíknsjúkdóma
- Fíknsjúkdómar fara oft saman hjá fólki, þ.e. margir með fíkn í fleiri en eitt fíkniefni
- Spilafíkn algengari hjá vímuefnafíklum en öðru fólki
- Nikótínfíkn mun algengari hjá vímuefnafíklum, en öðru fólki

Fíknstöð heilans





Fíkn-upplifun

- Sterk löngun, oft óviðráðanleg, í fíkniefni
- Afl eða hvöt sem getur orðið sterkari en skynsemin, móðurástin, hvötin að lifa af
- Mismunandi tegundir:
 - Í neyslu
 - Í fráhvörfum
 - Í bindindi
- Mismunandi upplifun



Einkenni fíknsjúkdóma

- Langvinnur sjúkdómur
- Föll, á við um ýmsa aðra sjúkdóma líka
- Sjúkleg sókn í fíkniefnið
- Sjúkleg notkun á fíkniefninu
- Starfrænar og líffræðilegar breytingar í heila
- Sjúklingur heldur neyslu áfram þrátt fyrir að vera meðvitaður um alvarlegar afleiðingar



Áhætta

- Erfðir
- Áróður/auglýsingar
- Umhverfi: heimili, félagar, hvatning
- Aldur, börnum og unglíngum mun hættara við að mynda fýkn
- Þroskafrávik
- Geðraskanir



Greiningarskilmerki DSM IV fyrir fíknsjúkdóm Nicotine dependence, **3 af 7 skilmerkjum**

- 1. Þol
 - ekki ógleði eða svimi eða minni áhrif af sama skammti
- 2. Fráhvörf
 - Fær sér reyk við fráhrarfseinkennum
- 3. Notar meira en ætlar sér
 - Tóbaksbirgðir endast skemur
- 4. Hafa viðvarandi löngun eða tilraunir til að hætta eða minnka
 - 80% vilja hætta, 35% reyna að hætta árlega, 5% með árangri án aðstoðar
- 5. Miklum tíma varið í neyslu eða ná í efnið
 - Keðjureykingar, vinnutap
- 6. Hættir mikilvægum athöfnum í starfi, tómstundum, félagsstörfum
 - Gerist á reyklusum svæðum
- 7. Heldur áfram þrátt fyrir vitneskju um heilsufarslegar afleiðingar



Reykingar sjúklinga á Vogu 1997

(meira en pakka á dag 66%)

| | konur | Karlar |
|-----------------------|--------------|---------------|
| Reykja daglega | 88% | 83% |
| Aldrei reykt | 6% | 9% |



Reykingar í samfélaginu 1997, 18-69 ára, Lýðheilsustöð

| | konur | karlar |
|----------------|-------|--------|
| Reykja daglega | 28% | 30% |
| Aldrei reykt | ? | ? |



Reykingar sjúklinga á Voggi 2003

(meira en pakka á dag:42%)

| | Konur | Karlar |
|----------------|-------|--------|
| Reykja daglega | 88% | 85% |
| Aldrei reykt | 5% | 7% |



Reykingar í samfélaginu 2003, >15 ára, Lýðheilsustöð

| | Konur | Karlar |
|----------------|-------|--------|
| | 524 | 1121 |
| Reykja daglega | 19,2% | 24,9% |
| Aldrei reykt | 48,1% | 39,8% |



Samanburður, reykja daglega

| | konur | karlar | Konur aldrei reykt | Karlar aldrei reykt |
|----------------|-------|--------|--------------------------|---------------------------|
| Vogur 1997 | 88% | 83% | 6% | 9% |
| Vogur 2003 | 88% | 85% | 5% | 7% |
| Landið 1997 | 28% | 30% | | |
| Landið 2003 | 19% | 25% | 48% | 40% |

punktur

- Vímuefnafíklar reykja mun meira en annað fólk
- Allt of fáir vímuefnafíklar hætta að reykja, þó þeir hætti annarri neyslu
- Gamlar lummur: “eitt í einu”, alls ekki það sem er ráðlagt í dag
- Meðferð vegna nikótínfíknar stöðugt að verða öflugri í meðferðinni á Voggi



Skoða neyslu allra fíkn/vímuefna

**Prevention Programs Should
Target all Forms of Drug Use**



. . . and be Culturally Sensitive

punktar

- Í meðferð nikótínfíknar er mikilvægt að spyrja fólk út í neyslu þess á öðrum fíkniefnum/vímuefnum/lyfjum
- Til dæmis áfengisneyslu
- Margir falla á nikótínbindindi þegar þeir drekka áfengi
- Getur verið hjálplegt að hætta áfengisneyslu, amk á meðan menn eru að ná tökum á nikótínbindindinu





Lokaorð

Nikótínneysla er **hegðun sem má fyrirbyggja**

Nikótínfíkn er **sjúkdómur** sem hægt er að meðhöndla