

MPOWER

**“SİGARAYI BIRAKMAK İÇİN
YARDIM ÖNERMEK”**

Prof. Dr. Gülsen Güneş

İnönü Üniversitesi Halk Sağlığı A.D.

MALATYA

MPOWER

DSÖ KÜRESEL TÜTÜN SALGINI RAPORU, 2008
MPOWER paketi

Monitor Tütün kullanımını ve koruyucu uygulamaları izle

Protect Toplumu tütün dumanından koru

Offer Sigarayı bırakmaya yardım et

Warn Tütünün zararları konusunda uyar

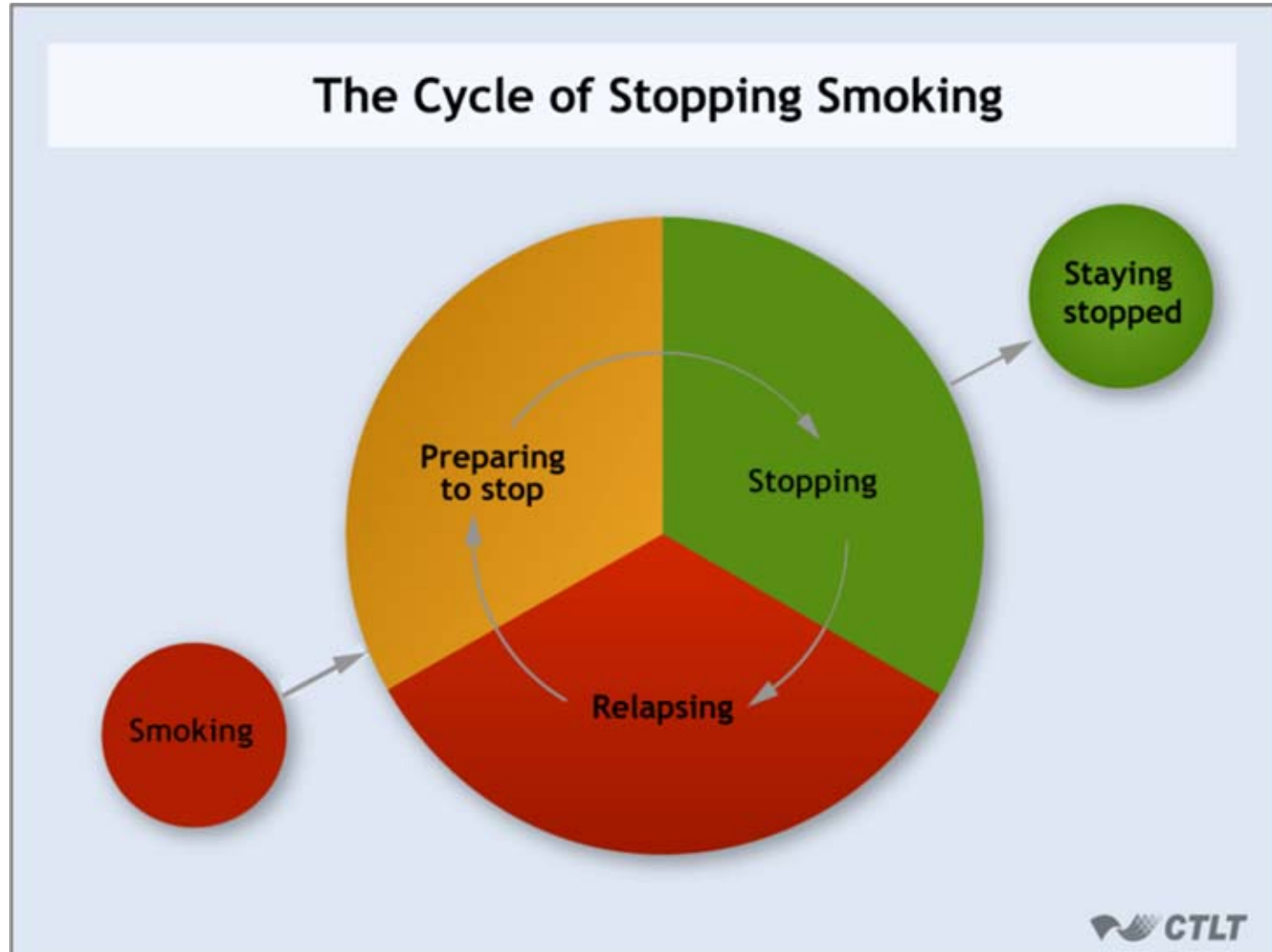
Enforce Tütün reklam ve tanıtımını yasaklamayı destekle

Raise Tütün vergilerini artır

mpower



- **Tütün kullanımı tedavi edilebilir kronik bir hastalıktır**



Tütünün bağımlılık riski yüksektir



<http://www.globaltobaccocontrol.org/>

Image source: Jack Henningfield.

Tolerans ve bağımlılık



<http://www.globaltobaccocontrol.org/>

Image source: Jack Henningfield.

Klinisyenler için Sigara Tedavi Rehberi-2000,2008

- 1975-1994 3000 makale
- 1995-2000 3000 makale
- 2000-2008 2700 makale

● CDC

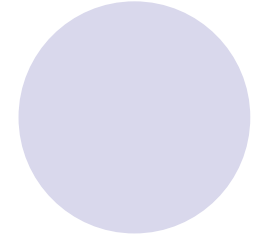
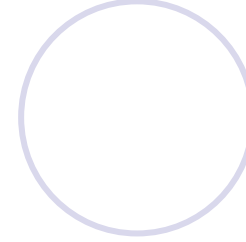
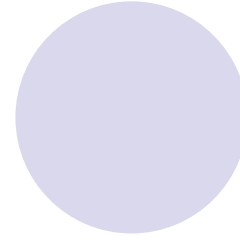
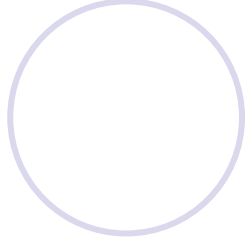
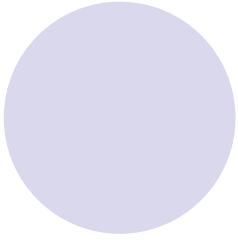
● NCI

● NHLBI

● NIDA

● Üniversiteler





Sigara içenlerin;

- % 70'i bir hekim görüyor
- % 70'i bırakmak istiyor
- % 70'i "hekim söylerse bırakırım"



Rehber

- Etkili tedavi
- Kısa girişim
- Yoğun girişimler
- İlaç tedavileri
- Koordine müdahaleler



Sigara içen ve bırakmaya hevesli olanlar için: (5A)

ASK: SOR

ADVISE: ÖNER

ASSESS: DEĞERLENDİR

ASSİST: YARDIM ET

ARRANGE: İZLE



ASK (SOR)

	Bırakma Hızı	OR
Yok	3,1	1,0
Var	6,4	2,0

- Yıllık fazladan 1.5 milyon kişinin sigarayı bırakmasını sağlayacağı düşünülmektedir.

Kaynak: Clinical Practice Guideline. Treating Tobacco Use and Dependence.

U.S. Department of Health and Human Services. Public Health Service. June 2000

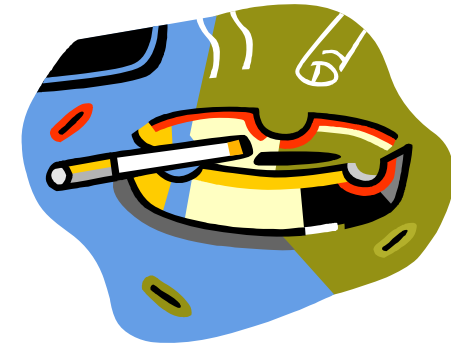
ADVICE (TAVSİYE ET)

- AÇIK
- ETKİLİ
- KİŞİSEL



ASSİST (YARDIM ET)

- Bırakma günü
- Destek araması
- Çekilme semptomları
- Uzak durması gerekenler
- Farmakoterapi



Yardıı etme (ASSİST)

	Bırakma Hızı	OR
Hiç	10,2	1,0
Broşür	10,9	1,1
Hekim dışı	15,8	1,7
Hekim	19,9	2,2

Kaynak: Clinical Practice Guideline. Treating Tobacco Use and Dependence.

U.S. Department of Health and Human Services. Public Health Service. June 2000

Yardıma etme

	Bırakma Hızı	OR
Hiç	10,8	1,0
Bir çeşit	15,1	1,5
2 çeşit	18,5	1,9
≥3 çeşit	23,2	2,5

broşür,telefon,kişisel,grup

Kaynak: Clinical Practice Guideline. Treating Tobacco Use and Dependence.

U.S. Department of Health and Human Services. Public Health Service. June 2000

İlk görüşme süresi

	Bırakma Hızı	OR
Yok	10,9	1,0
< 3 dak	13,4	1,3
3-10 dak	16,0	1,6
>10 dak	22,1	2,3

Kaynak: Clinical Practice Guideline. Treating Tobacco Use and Dependence.

U.S. Department of Health and Human Services. Public Health Service. June 2000

Farmakoterapi öner

- Nikotin replasman tedavisi
- Bupropion HCl
- Varenicline

Farmakoterapi

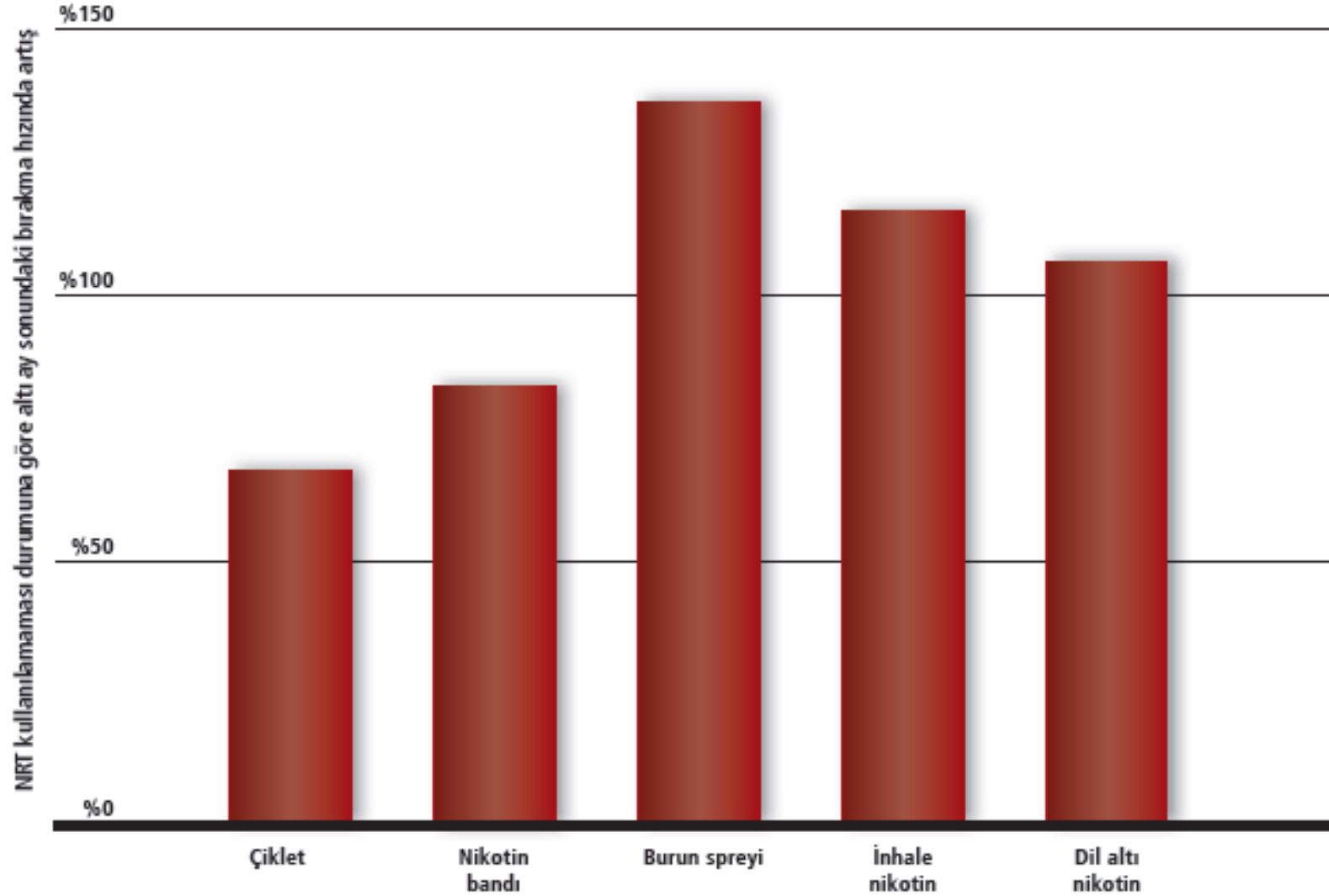
- **Nikotin replasman tedavisi** nikotin eksikliğine bağlı yakınmaları azaltmaktadır.
- Bir antidepresan olan **Bupropion** nikotin alımının sona ermesi durumunda görülen nikotin açlığı ve diğer olumsuz duyguları azaltmaktadır.
- **Varenicline**, beyinde nikotin reseptörlerine bağlanarak dopamin salınımını engellemekte, böylece yoksunluk semptomlarını azaltmaktadır.

Table 6.26. Meta-analysis (2008): Effectiveness and abstinence rates for various medications and medication combinations compared to placebo at 6-months postquit (n = 83 studies)^a

Medication	Number of arms	Estimated odds ratio (95% C.I.)	Estimated abstinence rate (95% C.I.)
Placebo	80	1.0	13.8
Monotherapies			
Varenicline (2 mg/day)	5	3.1 (2.5–3.8)	33.2 (28.9–37.8)
Nicotine Nasal Spray	4	2.3 (1.7–3.0)	26.7 (21.5–32.7)
High-Dose Nicotine Patch (> 25 mg) (These included both standard or long-term duration)	4	2.3 (1.7–3.0)	26.5 (21.3–32.5)
Long-Term Nicotine Gum (> 14 weeks)	6	2.2 (1.5–3.2)	26.1 (19.7–33.6)
Varenicline (1 mg/day)	3	2.1 (1.5–3.0)	25.4 (19.6–32.2)
Nicotine Inhaler	6	2.1 (1.5–2.9)	24.8 (19.1–31.6)
Clonidine	3	2.1 (1.2–3.7)	25.0 (15.7–37.3)
Bupropion SR	26	2.0 (1.8–2.2)	24.2 (22.2–26.4)
Nicotine Patch (6–14 weeks)	32	1.9 (1.7–2.2)	23.4 (21.3–25.8)
Long-Term Nicotine Patch (> 14 weeks)	10	1.9 (1.7–2.3)	23.7 (21.0–26.6)
Nortriptyline	5	1.8 (1.3–2.6)	22.5 (16.8–29.4)
Nicotine Gum (6–14 weeks)	15	1.5 (1.2–1.7)	19.0 (16.5–21.9)
Combination therapies			
Patch (long-term: > 14 weeks) +	3	2.6 (2.5–5.3)	26.5 (20.6–45.3)

Long-Term Nicotine Gum (> 14 weeks)	6	2.2 (1.5–3.2)	26.1 (19.7–33.6)
Varenicline (1 mg/day)	3	2.1 (1.5–3.0)	25.4 (19.6–32.2)
Nicotine Inhaler	6	2.1 (1.5–2.9)	24.8 (19.1–31.6)
Clonidine	3	2.1 (1.2–3.7)	25.0 (15.7–37.3)
Bupropion SR	26	2.0 (1.8–2.2)	24.2 (22.2–26.4)
Nicotine Patch (6–14 weeks)	32	1.9 (1.7–2.2)	23.4 (21.3–25.8)
Long-Term Nicotine Patch (> 14 weeks)	10	1.9 (1.7–2.3)	23.7 (21.0–26.6)
Nortriptyline	5	1.8 (1.3–2.6)	22.5 (16.8–29.4)
Nicotine Gum (6–14 weeks)	15	1.5 (1.2–1.7)	19.0 (16.5–21.9)
Combination therapies			
Patch (long-term; > 14 weeks) + <i>ad lib</i> NRT (gum or spray)	3	3.6 (2.5–5.2)	36.5 (28.6–45.3)
Patch + Bupropion SR	3	2.5 (1.9–3.4)	28.9 (23.5–35.1)
Patch + Nortriptyline	2	2.3 (1.3–4.2)	27.3 (17.2–40.4)
Patch + Inhaler	2	2.2 (1.3– 3.6)	25.8 (17.4–36.5)
Patch + Second generation antidepressants (paroxetine, venlafaxine)	3	2.0 (1.2–3.4)	24.3 (16.1–35.0)
Medications not shown to be effective			
Selective Serotonin Re-uptake Inhibitors (SSRIs)	3	1.0 (0.7–1.4)	13.7 (10.2–18.0)
Naltrexone	2	0.5 (0.2–1.2)	7.3 (3.1–16.2)

NİKOTİN REPLASMAN TEDAVİSİ (NRT) BIRAKMA BAŞARISINI İKİ KATINA ÇIKARIR



Quit-Line: Birakma Hatti



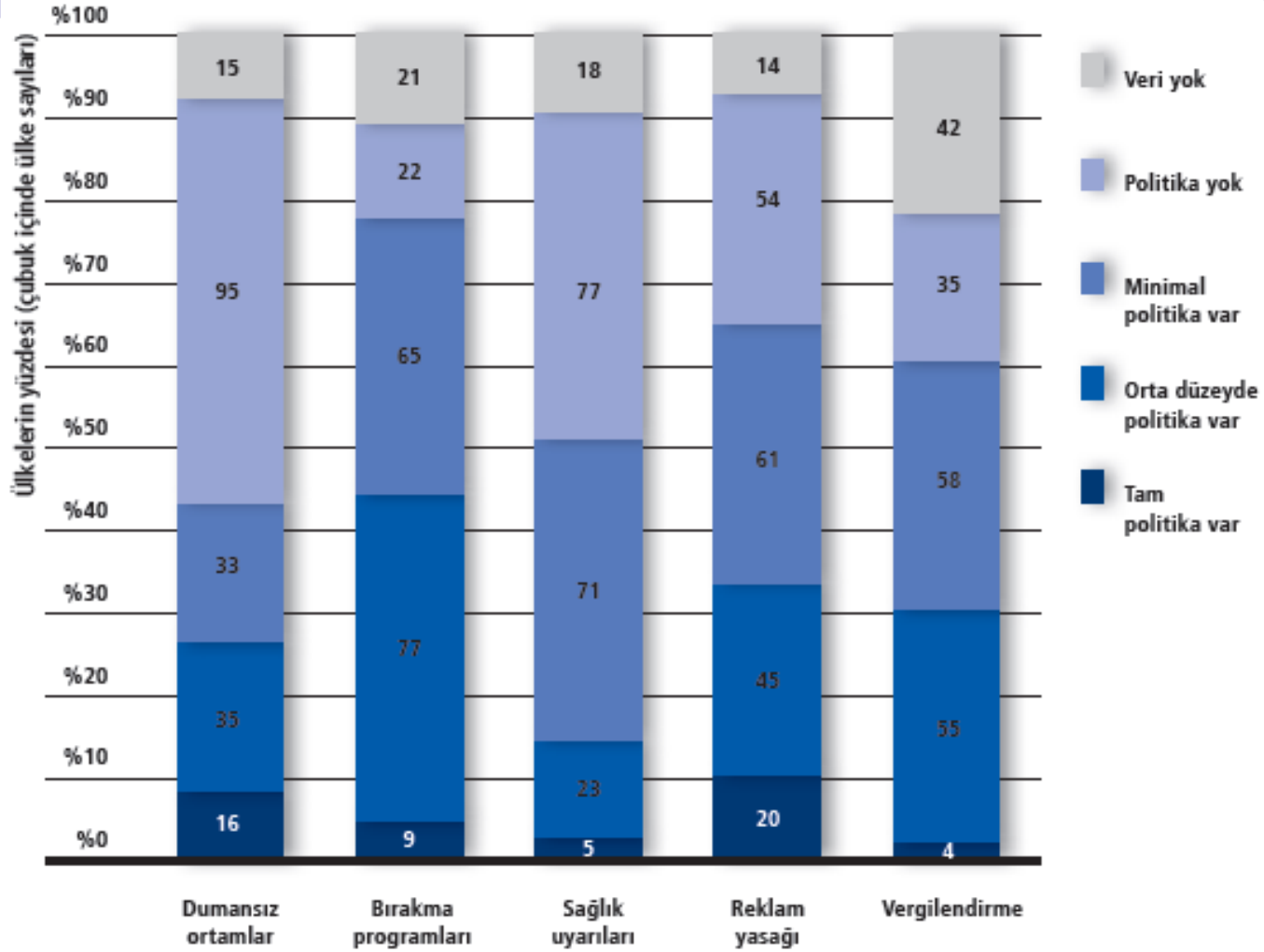
- En iyi ve etkili bırakma hatları, başvuranları geri arayıp onlara danışmanlık hizmeti de veren
- Bazı bırakma hatları internete de yayılmakta sürekli olarak hizmet ve eğitim materyaline ulaşma olanağı sunmakta



Hükümetler sigara içenlere yardım etmelidir

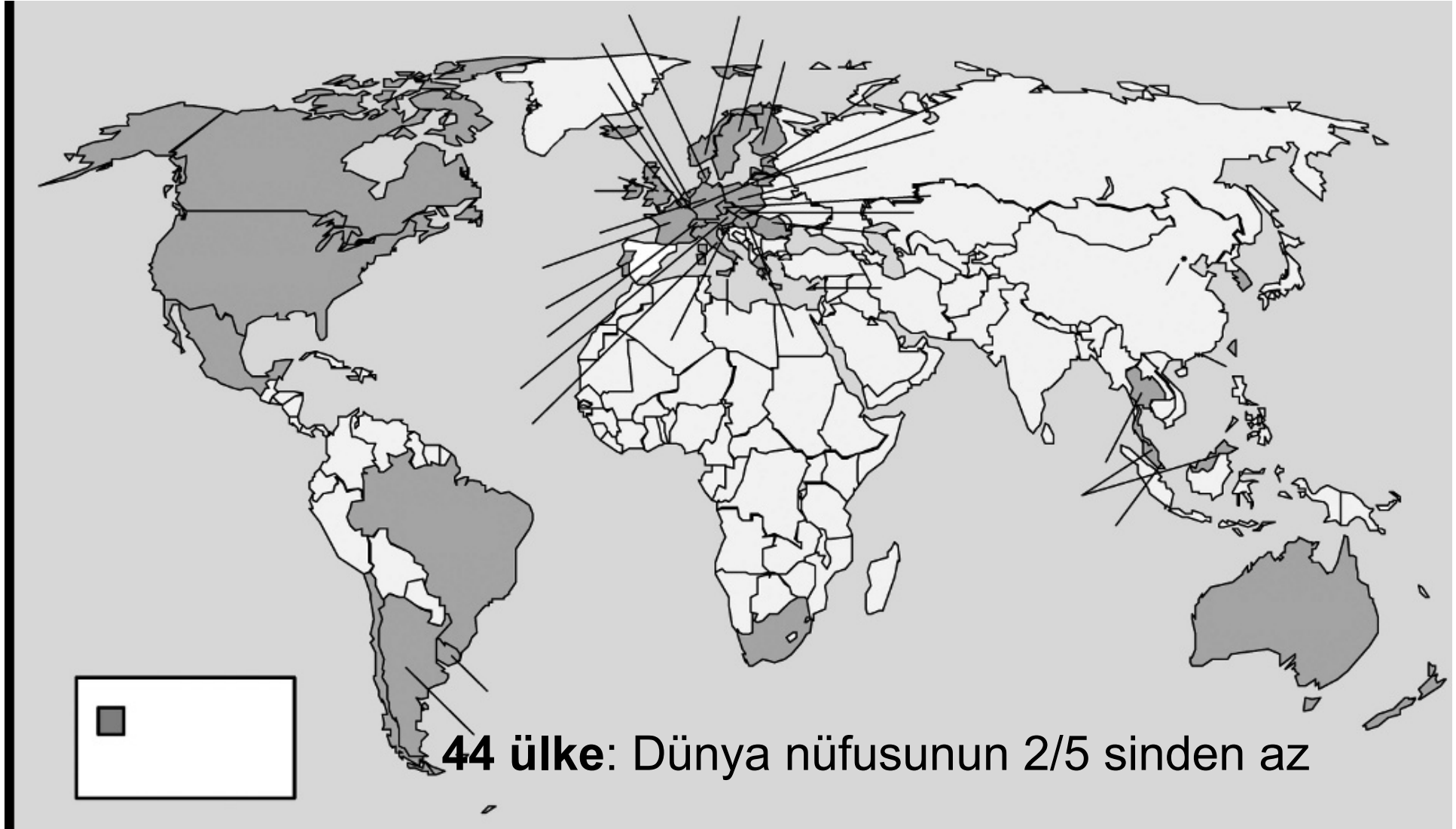
- **Birinci basamak** sağlık hizmetlerine entegre edilmelidir,
- Ücretsiz ve kolay ulaşılan bir “**quit line**” (bırakma hattı) olmalıdır,
- **farmakolojik tedavi** ucuz ve ulaşılabilir olmalıdır.

Dünyada Tütün Politikalarının Durumu

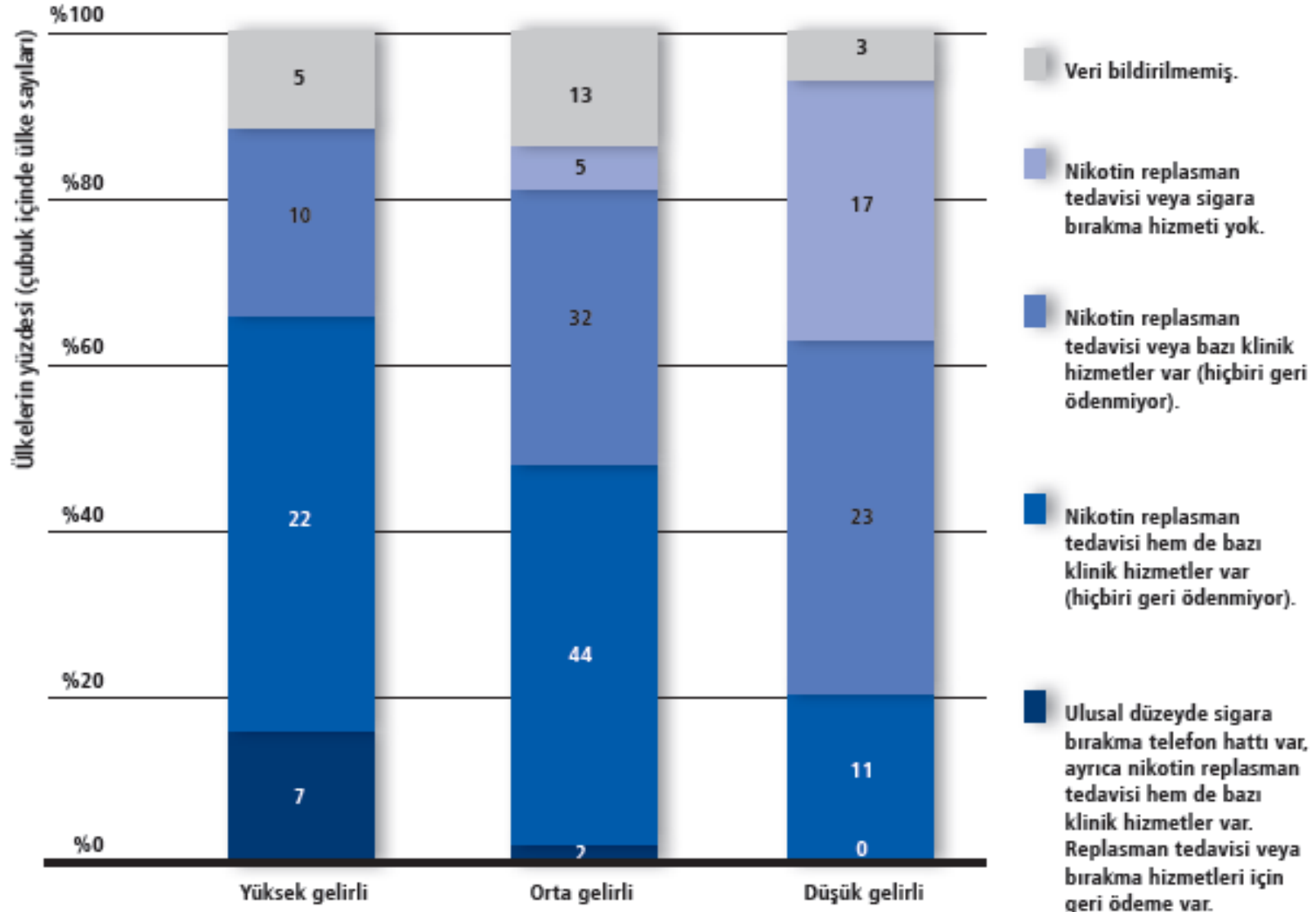


9 ülke , dünya nüfusunun % 5'i, 39 ülkede NRT yok

Bırakma Hattı olan ülkeler



TÜTÜN BAĞIMLILIĞI TEDAVİSİ



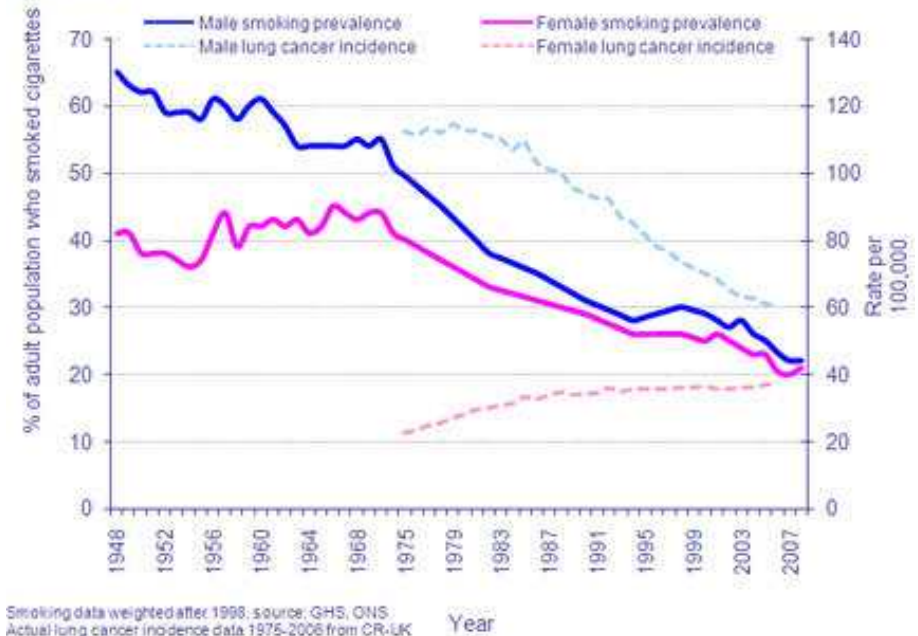
Tütün bağımlılığı tedavisinde hükümet desteği

- Yeni Zelanda
- Hükümet yılda 10 milyon dolar harcamaya başladı.
- 5 yılda sıfır noktadan dünyanın en ileri sistemi haline geldi
- Ulusal bırakma hattı oluşturuldu,
- NRT için maddi destek sağlandı

İngiltere

- İngiltere’de danışmanlık, destek ve ilaç tedavisi
- 2004 yılında 2 milyon dolayında nikotin replasman ilaçları dağıtmıştır.
- 52 hafta sonundaki bırakma oranları %15
- Maliyet-etkin olduğu ortaya konmuştur.

Figure 6.1: Lung cancer incidence and smoking trends, Great Britain, by sex, 1948-2008



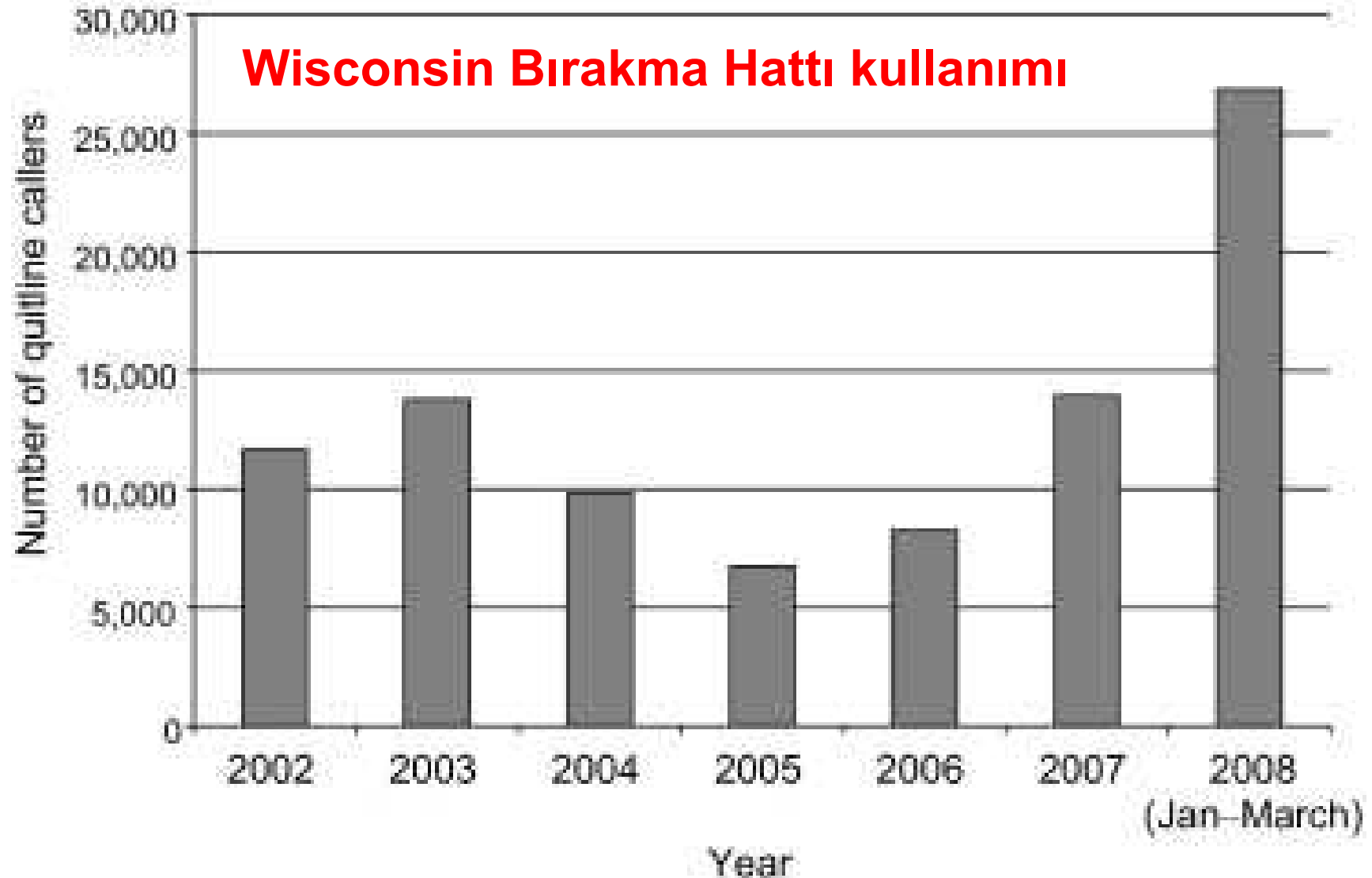
Brezilya

- Sağlık personeli tarafından yapılan kısa tavsiye, NRT ve Bupropion ile tedavi
- 50 000 dolayında kişiye sigarayı bırakma konusunda yardım yapılmış, kişilerin %45'i ilaç kullanmış
- Sigarayı bırakma oranları da 4 hafta sonunda %40 dolayında bulunmuştur.

Sigara paketlerinin üzerinde Bırakma hattı numarası



- **Sigara bırakma ile ilgili harcamalar tütün vergilerinin artırılması yolu ile finanse edilebilir.**



Sonuç:

- Nikotin bağımlılık yapıcı bir maddedir
- Bu bağımlılığın tedavisi için yardım gereklidir
- Sigara bırakma programları sağlık bakımı programlarına entegre edilmeli
- Birinci basamakta sigara bırakma çalışmaları arttırılmalıdır
- Sigara bırakma danışmanlığı eğitimleri verilmelidir





Poliklinik

Dr. Aydin KAHRAMAN

Sigara Bırakma Danışmanı

Dr. Fahrettin YILMAZ

Sigara Bırakma Danışmanı

Dr. Müslüm Turan AYDIN

Sigara Bırakma Danışmanı

Teşekkür ederim...



MPOWER İLE DAHA UZUN YAŞAMAK