

TẬP HUẤN

TƯ VẤN VÀ ĐIỀU TRỊ CẢI NGHIỆN

THUỐC LÁ CHO CÁN BỘ Y TẾ

Bài 2: Cơ chế phụ thuộc thuốc lá

Nội dung

1. Mô tả cơ chế phụ thuộc vào thuốc lá và giải thích các nguyên nhân về sinh học, tâm lý và xã hội của phụ thuộc vào thuốc lá
2. Mô tả triệu chứng cai nghiện thuốc lá

Phụ thuộc thuốc lá

- TẠI SAO MỌI NGƯỜI LẠI HÚT THUỐC?

Slide 4 – 6, 8- 10, 15-20, Nguồn: Tăng cường hệ thống y tế để điều trị cai nghiện thuốc lá tại trạm y tế, Geneva, Tổ chức Y tế thế giới, 2013. http://www.who.int/tobacco/publications/building_capacity/training_package/treatingtobaccodependence/en/

Hiểu lý do tại sao mọi người hút thuốc lá

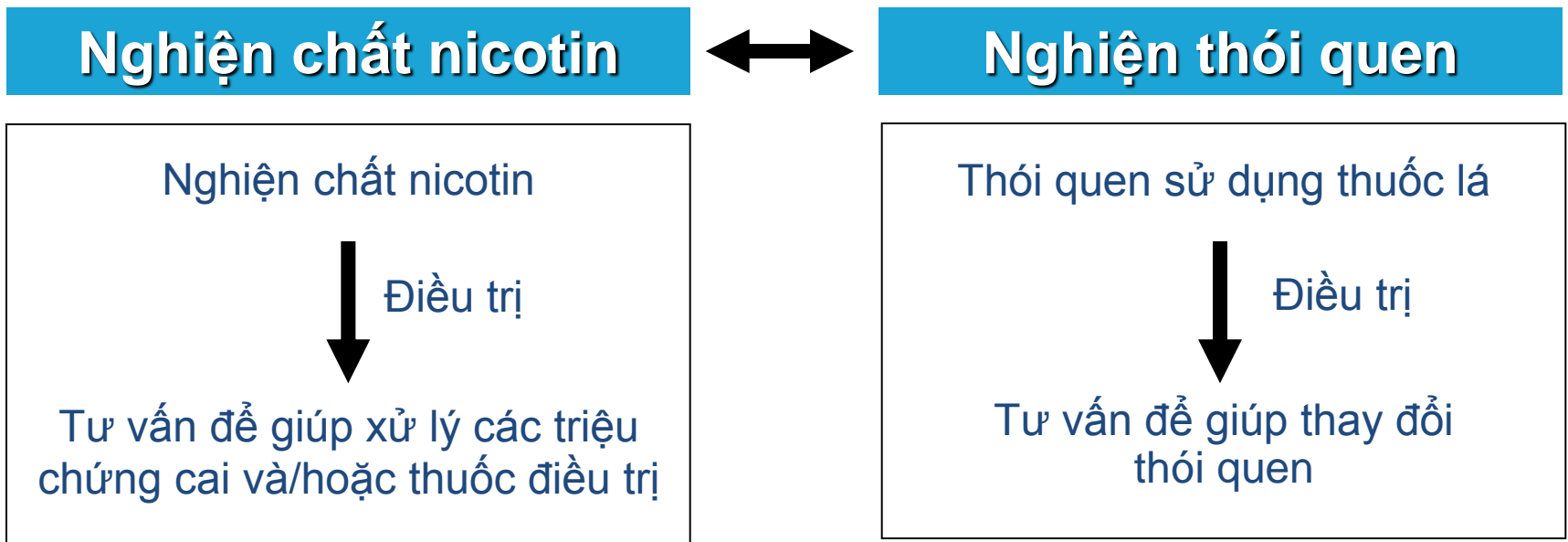
➤ Những lý do khiến mọi người hút thuốc:

- Nghiện nicotin
- Hoạt động xã hội
- Giảm căng thẳng
- Hỗ trợ tâm lý
- Chán nản/giết thời gian
- Nhiều người hút
- Chia sẻ thuốc hút
- Cảm thấy gắn kết và được chấp nhận trong cộng đồng những người hút thuốc

Hiểu hành vi hút thuốc

- Mô hình “tâm sinh lý xã hội ”
- Nghiện thuốc lá do 3 yếu tố:
 - Phụ thuộc tâm sinh lý/thể chất
 - Sự liên kết giữa tâm lý/tình cảm và việc hút thuốc
 - Sự liên kết giữa thói quen và mối quan hệ xã hội tới việc hút thuốc

Cai nghiện thuốc lá là cai nghiện 2 vấn đề

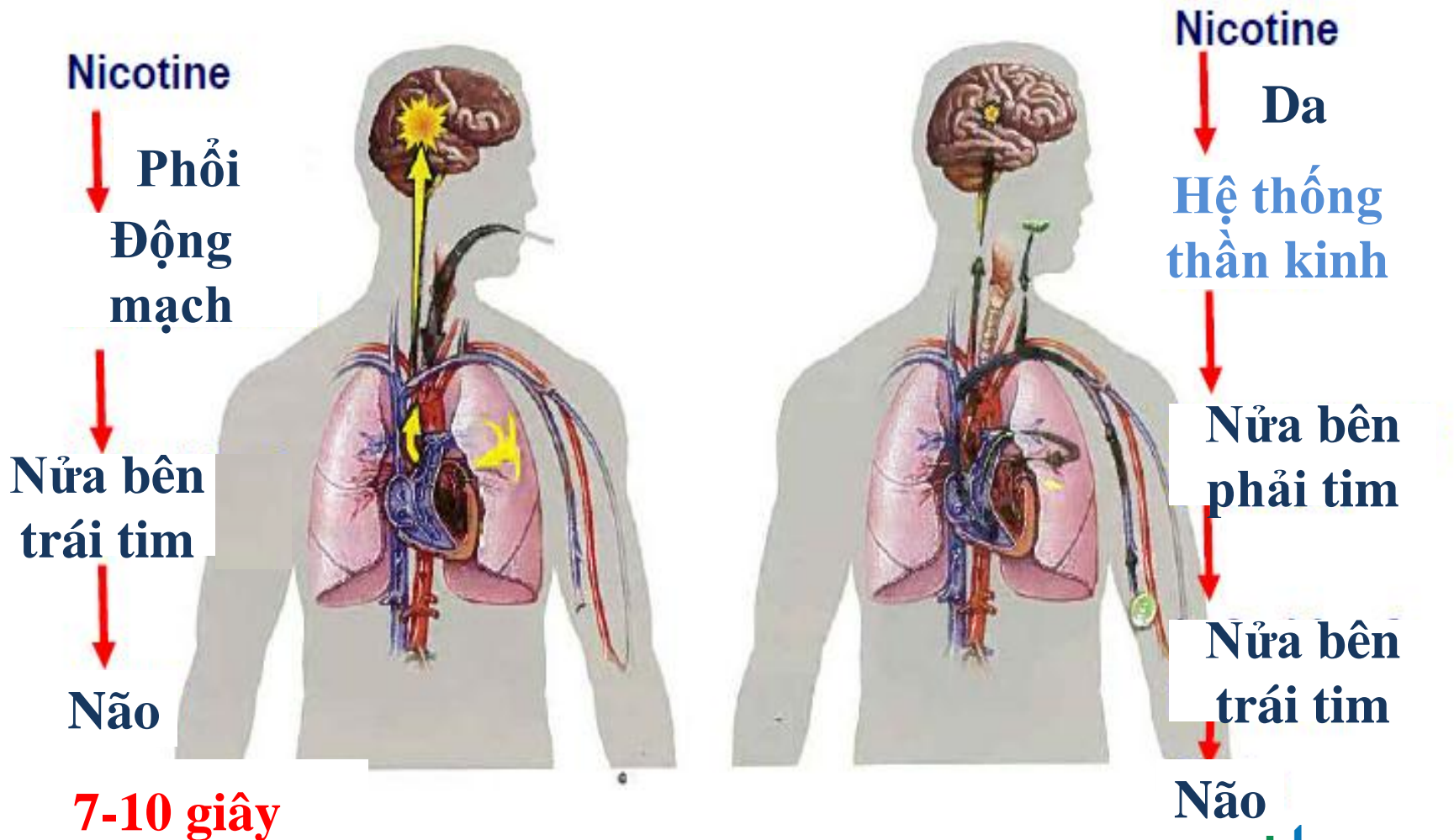


Nên điều trị cả HAI vấn đề

Phụ thuộc về mặt sinh lý/thể chất (1)

- Một lý do quan trọng giải thích lý do tại sao người hút thuốc lá duy trì thói quen hút thuốc trong thời gian dài là vì họ nghiện chất nicotin có trong thuốc lá.
- **Phân loại bệnh tật quốc tế ICD-10 (2011)**
 - F10-F19 Rối loạn tâm thần, hành vi do dùng chất hướng thần
 - F10 Nghiện rượu
 - F11 Nghiện ma túy
 - **F17 Nghiện nicotine**
 - F19 Nghiện các thuốc hướng thần khác

Hít vào là cách nhanh nhất để đưa nicotine tới não



Phụ thuộc về mặt sinh lý/thể chất (2)

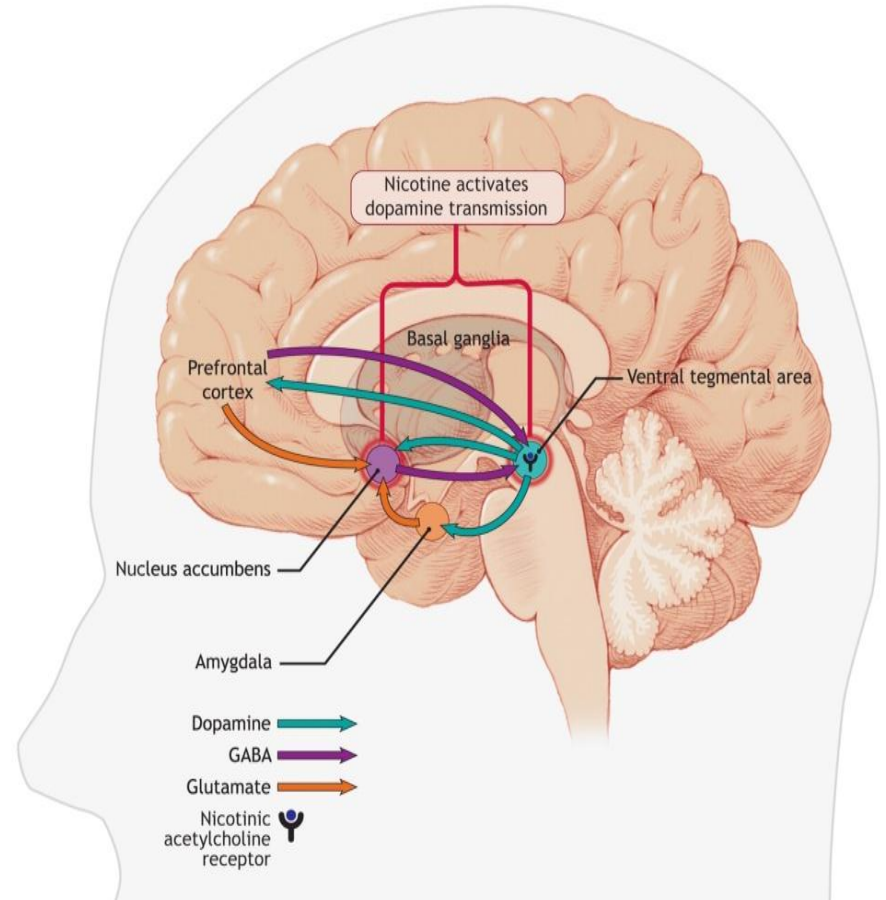
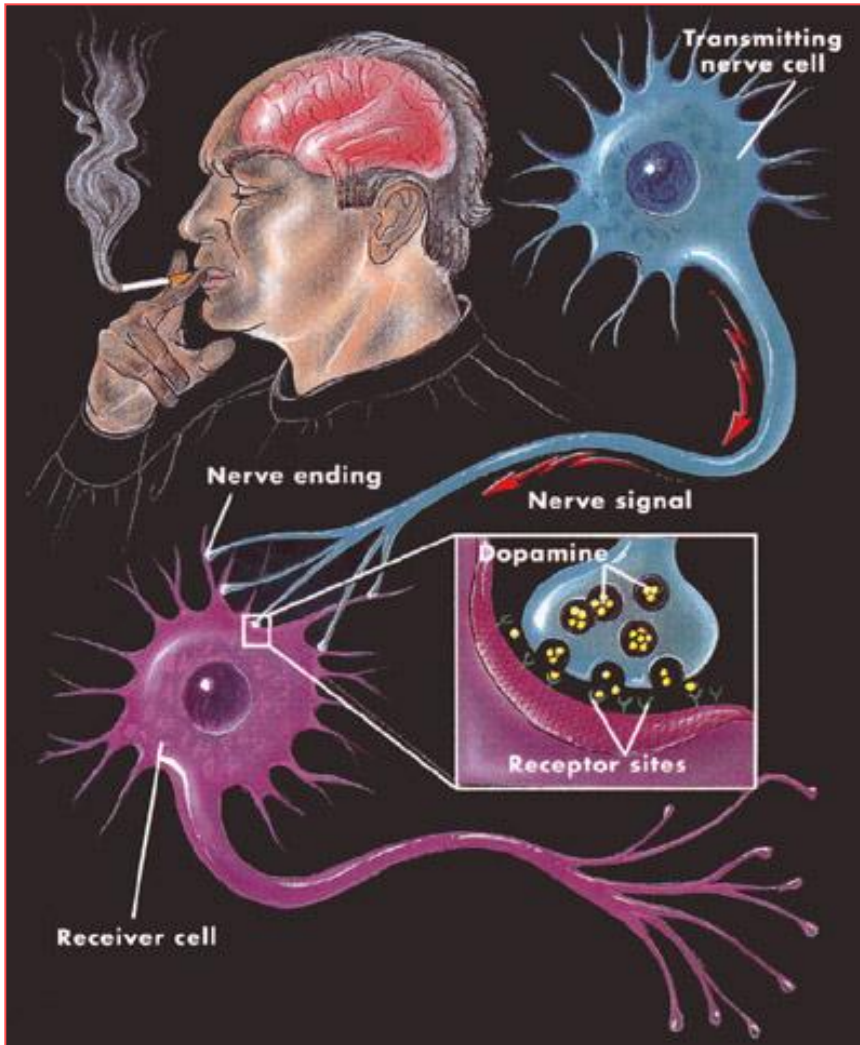
➤ Nicotin

- Không phải chất gây ung thư
- Là chất lỏng trong trạng thái nguyên bản
- Được tạo ra từ thuốc lá đang cháy và được vận chuyển trên các giọt hắc ín.
- Chỉ có nicotin tự do (không bị proton hóa) có thể qua được màng lọc sinh học
- Khi hít vào: nồng độ đỉnh động mạch x 2-4 lần nồng độ tĩnh mạch
- Thời gian bán hủy: 120 phút

Phụ thuộc về mặt sinh lý/thể chất (3)

- Nicotin đã được chứng minh có tác động trên hệ thống dopamine não bộ, tương tự như tác động của heroin và cocain.
 - Nó dần dần làm tăng số lượng các thụ thể nicotin trong não.
 - Những người hút thuốc, do đó, cần một lượng thuốc lá lớn hơn để đáp ứng với sự gia tăng số lượng thụ thể nicotin trong não để duy trì cảm giác dễ chịu do nicotin mang lại.

Cơ chế gây nghiện thuốc lá của nicotin



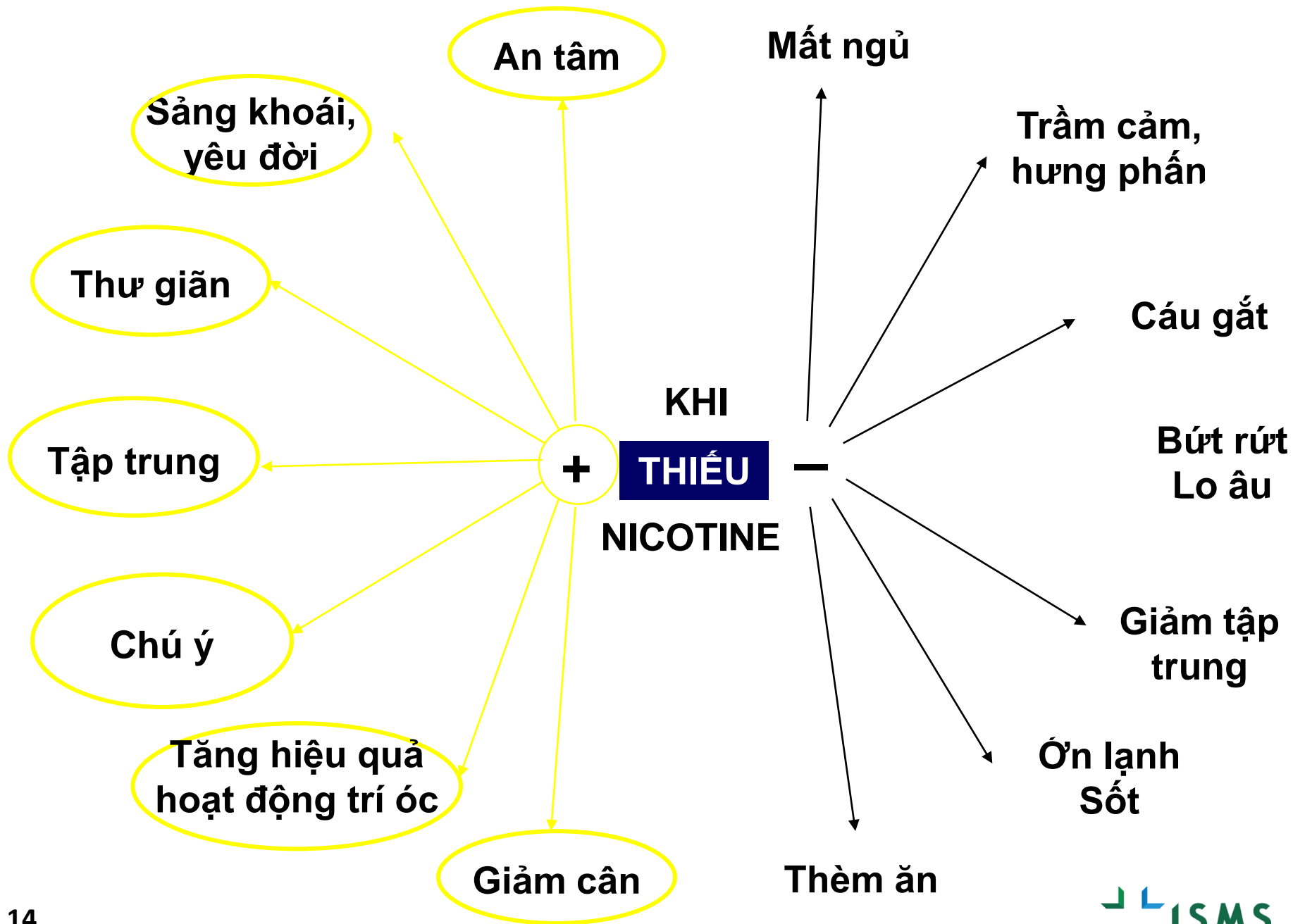
Nguồn: Lianne Friesen and Nicholas Woolridge

Triệu chứng cai nicotin (1)

- ✓ Nicotin làm tăng số lượng các thụ thể nicotin trong não.
- ✓ Khi các thụ thể này “trống”, chúng sẽ gây cảm giác khó chịu và kích thích hút thuốc.

Triệu chứng cai nicotin (2)

- Triệu chứng cai nicotin là phản ứng khi cơ thể không có chất nicotin.
- Các triệu chứng cai nicotin xảy ra khi cơ thể thích ứng với sự thay đổi về mặt thể chất hoặc tâm sinh lý, được gọi một cách tích cực là triệu chứng phục hồi.
- Triệu chứng cai:
 - Các triệu chứng cai thuốc lá thường chỉ kéo dài trong khoảng 2-4 tuần
 - Hầu hết những người hút thuốc đều biết đến các triệu chứng cai, thông qua các nguồn thông tin hoặc từ trải nghiệm của bản thân. Đây có thể là rào cản lớn cho việc duy trì cai thuốc hoặc thậm chí cản trở nỗ lực cai thuốc trong giai đoạn đầu.



Triệu chứng cai nicotin (3)

➤ Các triệu chứng cai thông thường:

- Đau đầu
- Ho
- Thèm thuốc
- Thèm ăn hoặc tăng cân
- Thay đổi tâm trạng (buồn, cáu gắt, bực bội, hay tức giận)
- Bồn chồn/lo âu
- Chậm nhịp tim
- Khó tập trung
- Các triệu chứng giống cúm: sốt nhẹ-lạnh run
- Mất ngủ

Sự liên kết giữa tâm lý/tình cảm và việc hút thuốc

- Một số cảm xúc có thể dẫn tới việc hút thuốc:
 - Căng thẳng-----> thèm thuốc-----> hút thuốc
 - Hạnh phúc/vui vẻ-----> thèm thuốc-----> hút thuốc
 - Buồn -----> thèm thuốc-----> hút thuốc
 - Tức giận -----> thèm thuốc-----> hút thuốc

Sự liên kết giữa thói quen và quan hệ xã hội tới việc hút thuốc

- Người hút thuốc lá gắn thiết với hành vi hút thuốc sau cả một quá trình hút thuốc của họ. Một số thói quen làm cho họ muốn hút thuốc:
 - Uống cà phê ----->thèm thuốc-----> hút thuốc
 - Sau khi ăn- ----->thèm thuốc-----> hút thuốc
 - Nghe điện thoại ----->thèm thuốc-----> hút thuốc
 - Xem ti vi ----->thèm thuốc-----> hút thuốc
- Hút thuốc lá cũng bị ảnh hưởng bởi yếu tố xã hội
 - Trẻ em có nhiều khả năng hút thuốc nếu cha mẹ hút thuốc
 - Trong cuộc sống, chúng ta hút thuốc với bạn bè—đó là một hoạt động xã hội

Nhận thức về việc hút thuốc-một số ưu điểm

*Hút thuốc giúp
tôi thư giãn!*

*"Nó thật sự
không có hại"*

Tôi rất thích hút thuốc

*Năm sau, tôi sẽ
cai thuốc*

*Hút thuốc giúp
tôi giảm cân*

Nhận thức về việc hút thuốc-một số nhược điểm

"Nguy cơ về sức khỏe nghiêm trọng"

Ảnh hưởng đến sức khỏe

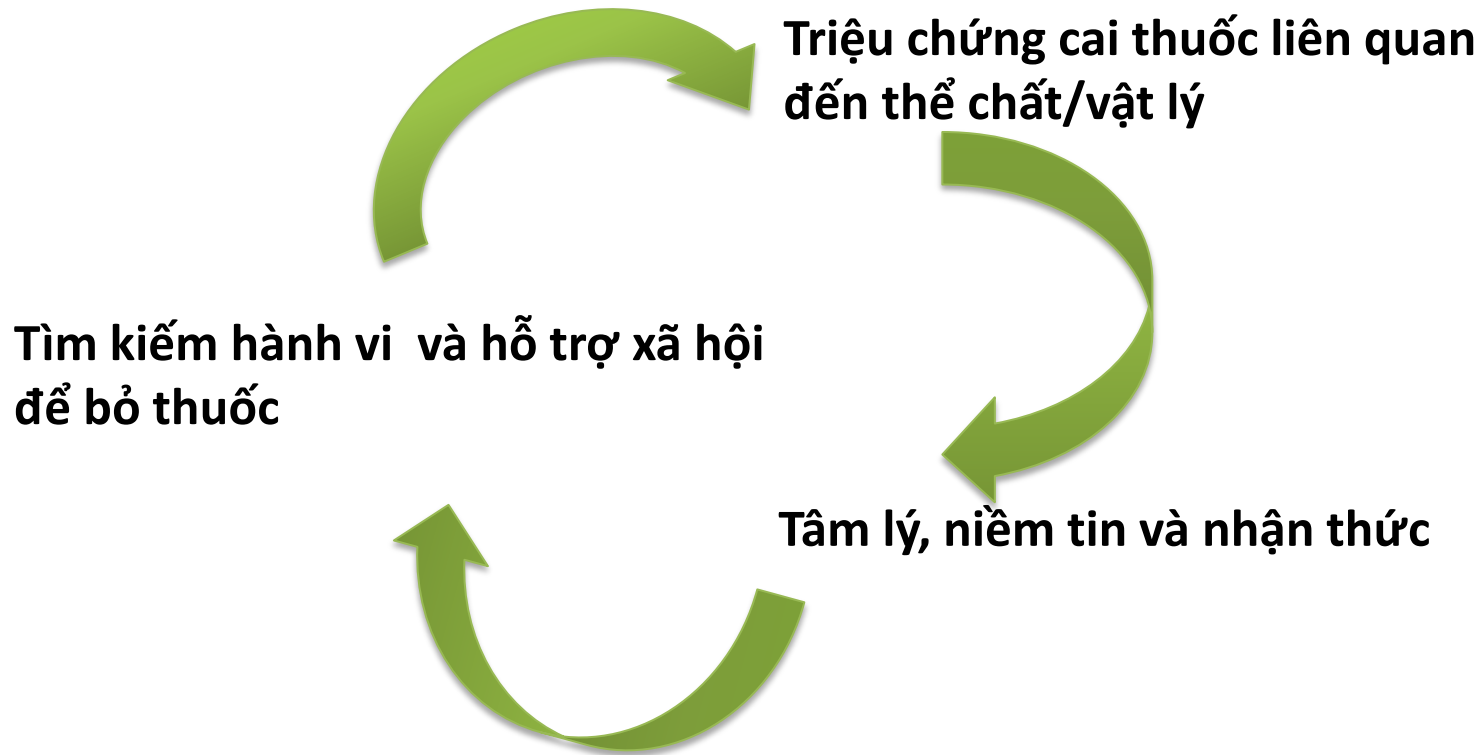
"Giá quá đắt"

Mùi khói thuốc khó chịu

"Ảnh hưởng đến người xung quanh"

Tương tác giữa các yếu tố

Các ảnh hưởng về thể chất, tâm lý và xã hội không độc lập với nhau.



- **Video: Tại sao mọi người hút thuốc và khó bỏ thuốc?**