

TẬP HUẤN

TƯ VẤN VÀ ĐIỀU TRỊ CAI NGHIỆN

THUỐC LÁ CHO CÁN BỘ Y TẾ

Bài 8: Dự phòng và điều trị tái nghiện

Mục tiêu

- 1) Mô tả tái nghiện và xác định các yếu tố ảnh hưởng.
- 2) Mô tả kế hoạch tiếp theo sau điều trị ban đầu nhằm giảm nguy cơ tái nghiện.
- 3) Thực hiện các phương pháp điều trị cho những người tái nghiện.

Nội dung

1. Mô tả tái nghiện thuốc lá và xác định các yếu tố ảnh hưởng
2. Dự phòng tái nghiện
3. Điều trị tái nghiện

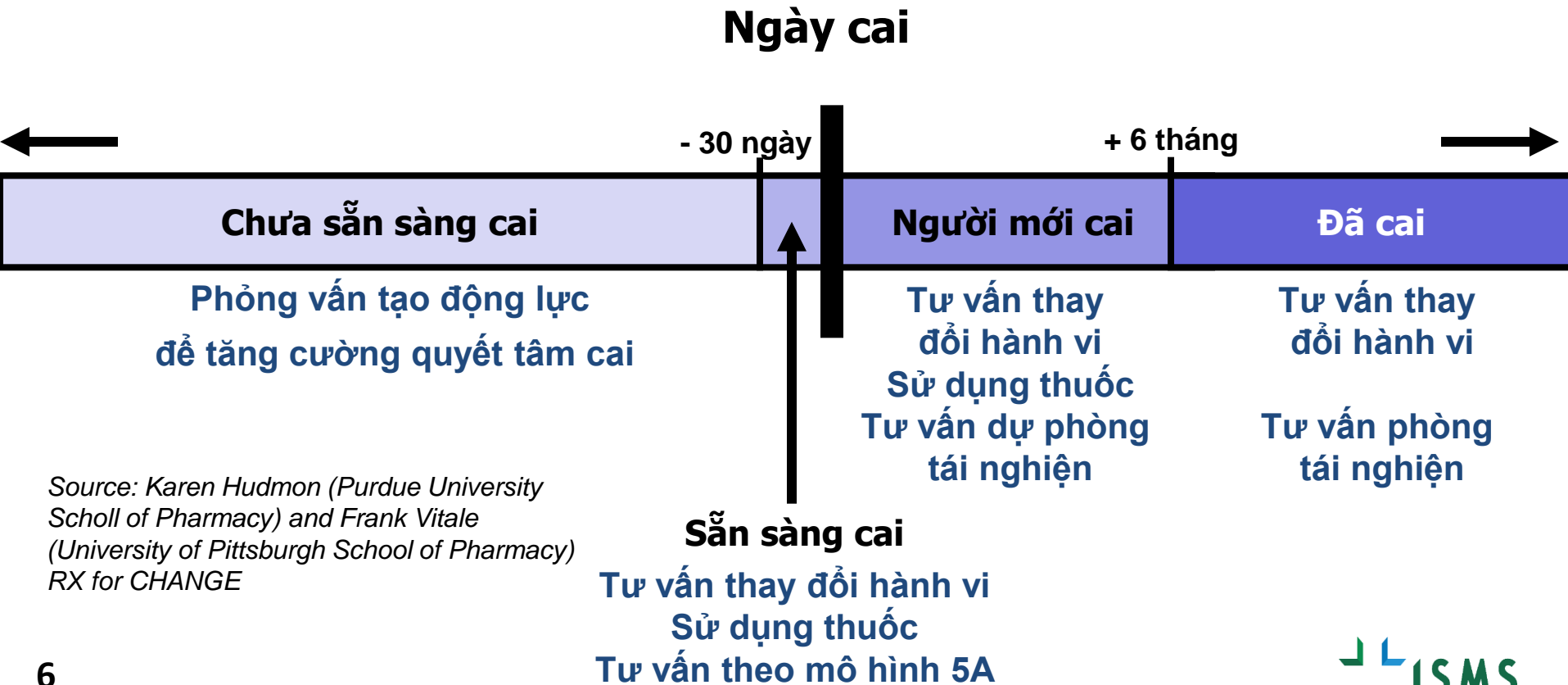
1. Mô tả tái nghiện thuốc lá và xác định các yếu tố ảnh hưởng

Tái nghiện thuốc lá

❖ **Tái nghiện thuốc lá**

- Là việc hút thuốc lá trở lại sau khi cai.
- Tái nghiện không phải là thất bại mà là một bước chuyển tiếp, thường là một phần trong quá trình cai thuốc lá.
- Không có khái niệm thất bại trong cai thuốc lá mà chỉ có khái niệm cai thuốc lá chưa thành công vì:
 - Phụ thuộc nicotin là tình trạng mạn tính thường đòi hỏi những can thiệp lặp lại do đó người hút thuốc thường cần một hoặc nhiều lần thử cai thuốc trước khi cai thuốc thành công
 - Hầu hết những người hút thuốc chưa qua điều trị thường tái nghiện trong vòng 8 ngày kể từ ngày thử cai thuốc.

Tái nghiện



Source: Karen Hudmon (Purdue University Scholl of Pharmacy) and Frank Vitale (University of Pittsburgh School of Pharmacy) RX for CHANGE

Mức nguy cơ tái nghiện

- **Nguy cơ thấp:** <15 điếu/ngày, không có tiền sử về tâm lý, cố gắng cai thuốc lá trên 3 tháng, có động lực cá nhân
- **Nguy cơ trung bình:** 15-25 điếu/ngày, có tiền sử về tâm lý, cố gắng cai thuốc dưới 3 tháng, áp lực cai thuốc từ bên ngoài
- **Nguy cơ cao:** >25 điếu/ngày, hiện tại đang có vấn đề về tâm lý, chưa từng bỏ thuốc trên 7 ngày, tin tưởng sẽ thất bại nếu cai thuốc

Source: Linda H. Ferry, MD, MPH Charles J. Bentz, MD *Challenges of Treating Tobacco Users in High-Risk Populations*

Yếu tố ảnh hưởng dẫn đến tái nghiện (1)

- Triệu chứng cai thuốc lá :
 - Đau đầu
 - Ho
 - Thèm thuốc lá
 - Thèm ăn hay tăng cân (đặc biệt là phụ nữ, tái nghiện do sợ tăng cân)
 - Thay đổi tâm trạng (buồn bã, cáu gắt, bực bội, hay tức giận)
 - Bồn chồn
 - Khó tập trung
 - Mất ngủ
 - Các triệu chứng như cúm
 - Nhịp tim giảm

Triệu chứng cai nghiện thuốc lá không được kiểm soát tốt.

Yếu tố ảnh hưởng dẫn đến tái nghiện (2)

- Yếu tố thể chất, cảm xúc, tâm lý xã hội....
- Các yếu tố kích thích khác:
 - Kết giao với những người hút thuốc khác, đặc biệt ở những nơi giải trí
 - Uống rượu
 - Cảm thấy quá tự tin
 - Bị cô lập với bạn bè, các thành viên trong gia đình và các thành viên nhóm hỗ trợ
 - Không ngủ đủ giấc hoặc nghỉ ngơi không đủ
 - Thường xuyên rơi vào tình trạng căng thẳng
 - Cảm giác là nạn nhân, luôn cảm thấy tức giận và thương hại bản thân
 - Có thái độ tiêu cực, bi quan

Không kiểm soát tốt các yếu tố kích thích hút thuốc

2. Dự phòng tái nghiện thuốc lá

Người mới cai thuốc: đặc điểm

- Người cai thuốc trong 6 tháng gần đây được xem là những người mới cai thuốc
 - Những người mới cai thuốc có nguy cơ tái nghiện cao.
 - Mục tiêu là nhằm giúp họ duy trì không hút thuốc lá đến ít nhất là 6 tháng .
- Trong quá trình cai thuốc lá, bác sỹ nên tư vấn một cách cẩn trọng phù hợp với nhu cầu của từng bệnh nhân. Đây là cơ hội để giải quyết hoặc can thiệp vấn đề một cách sáng tạo.

Tư vấn dự phòng tái nghiện thuốc lá người mới cai thuốc

- 1) Chúc mừng sự thành công
- 2) Khuyến khích tiếp tục duy trì
 - *Thảo luận về lợi ích khi cai thuốc*
 - *Thảo luận nói về thành công khi cai thuốc*
 - *Xác định các vấn đề đã gặp và lường trước các khó khăn có thể (các triệu chứng cai, các yếu tố kích thích hút thuốc...)*
 - *Nhắc nhở bệnh nhân về các hỗ trợ xã hội sẵn có ngoài việc điều trị*
 - *Đánh giá tác dụng của việc sử dụng thuốc và kế hoạch dừng sử dụng thuốc*
 - *Khuyến khích tạo môi trường không khói thuốc*
- 3) Lên lịch cho buổi theo dõi hỗ trợ tiếp theo

Người cai thuốc: đặc điểm

- Người cai thuốc từ 6 tháng được xem là những người cai thuốc
- Những người cai thuốc có nguy cơ tái nghiện cao. Do đó vẫn cần tư vấn dự phòng tái nghiện.
- Mục tiêu là nhằm giúp họ duy trì không hút thuốc trong suốt cuộc đời.

Tư vấn dự phòng tái nghiện thuốc lá người cai thuốc

- 1) Đánh giá nỗ lực cai thuốc lá
 - *Phát hiện bất kỳ thay đổi nào của bệnh nhân so với lần gặp trước*
- 2) Khuyến khích tiếp tục duy trì
 - *Chúc mừng*
 - *Củng cố thành công*
 - *Đề nghị bệnh nhân nói về lợi ích khi cai thuốc*
 - *Đề nghị bệnh nhân nói về thành công khi cai thuốc*
 - *Khuyến khích tạo môi trường không khói thuốc*
- 3) Hỏi và nêu ra sự cố nhớ hút một điếu thuốc và tái nghiện, đồng thời thảo luận để tránh điều đó.
- 4) Xem xét các yếu tố kích thích hút thuốc và chiến lược đối phó với các yếu tố kích thích trong tương lai.

3. Điều trị tái nghiện thuốc lá

Gợi ý về hỗ trợ cho người tái nghiện thuốc lá

1. Động viên tiếp tục nỗ lực cai thuốc lá
2. Xem xét mức độ sẵn sàng và nguyên nhân muốn cai thuốc lá
3. Đánh giá các yếu tố kích thích hút thuốc
4. Lên kế hoạch đối phó các yếu tố kích thích hút thuốc lá
5. Tăng cường hỗ trợ
 - **Tùy chỉnh can thiệp cho phù hợp với từng nhu cầu của bệnh nhân**

Khuyến nghị trong việc hỗ trợ điều trị tái nghiện

- ❖ Đối với những người bị tái nghiện thuốc lá nhưng chưa sẵn sàng để cai lại:
 - Nên nhận được một tư vấn ngắn để tăng cường nỗ lực bỏ thuốc lá trong tương lai.
 - Giảm hút thuốc có thể là một phương pháp hữu hiệu để thúc đẩy việc cai thuốc lá trong tương lai với những người chưa sẵn sàng cai thuốc lá trở lại.
 - Khuyến khích bệnh nhân chuyển sang sử dụng các loại nicotin khác ít độc hại hơn.

Source: Pasquale Caponnetto, Cosimo M. Bruno, Elaine Keller, Riccardo Polosa. Handling relapse in smoking cessation: strategies and recommendations; Intern Emerg Med (2013) 8:7–12 DOI 10.1007/s11739-012-0864-z