



POZ

**program
edukacyjny
pacjentów**

Wojskowy Instytut Medyczny – Państwowy Instytut Badawczy

Uzależnienie od Nikotyny

PROGRAM EDUKACYJNY PACJENTÓW W PORADNI PODSTAWOWEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ WIM-PIB

KWALIFIKACJA DO PROGRAMU – ANTYNIKOTYNOWY

IMIĘ I NAZWISKO:

Data diagnozy:

Stadium zaawansowania:

Twoje leki:

Twoje cele leczenia:

Wszystko co powinieneś wiedzieć związku z UZALEŻNIENIEM OD NIKOTYNY- ZAPOZNAJ SIĘ

1. NIKOTYNA – CO TO JEST?

Nikotyna to silne uzależniający alkaloid pochodzenia roślinnego, występujący głównie w tytoniu, który działa jako substancja psychoaktywna stymulująca ośrodkowy układ nerwowy.

Do mózgu dociera w ciągu 7 – 10 sekund, podnosząc tym poziom dopaminy i adrenaliny, co daje uczucie koncentracji o odprężenia.

2. KONSEKWENCJE UZALEŻNIENIA OD NIKOTYNY !!!

- ☐ Wzrost ryzyka zachorowania na choroby układu sercowo – naczyniowego (np. zwał, udar mózgu).
- ☐ Wystąpienie chorób układu oddechowego np. choroby płuc).
- ☐ Zachorowania na nowotwory złośliwe (np. rak płuc, krtani, jamy ustnej i gardła trzustki).
- ☐ wystąpienia niepłodności oraz zaburzeń w przebiegu ciąży.

3. UZALEŻNIENIE PSYCHICZNE OD NIKOTYNY

- ☐ Palenie staje się integralną częścią życia – po papierosa sięgamy w każdym możliwym momencie (poranna kawa, stresie czy w towarzystwie).
- ☐ Palacz przypisuje nikotynie zdolność do rozładowania napięcia, zmniejszenia stresu czy poprawy nastroju.
- ☐ Występujące obawy odstawienie: drażliwość, niepokój , zmęczenie, bezsenność czy myśli krążące o zapaleniu.
- ☐ Kojarzenie palenia jako budowanie relacji międzyludzkich czy relaks.

4. UZALEŻNIENIE FIZYCZNE OD NIKOTYNY

- ☐ W momencie dotarcia do mózgu łączy się z receptorami nikotynowymi co powoduje wyrzut dopaminy – tak zwany „**hormon szczęścia**”.
- ☐ Regularne dostarczanie nikotyny zmienia strukturę mózgu, zwiększa się tolerancja organizmu , który zaczyna potrzebować większych dawek by czuć oczekiwany efekt.
- ☐ Nie dostarczenie nikotyny w odpowiednim okresie czasu zaczyna powodować: silną chęć zapalenia, rozdrażnienie, bezsenność, problemy z koncentracją czy zwiększony apetyt.
- ☐ Silne uzależnienie – **TRUDNOŚCI W RZUCENIU**

5. DLACZEGO WARTO RZUCIĆ PALENIE

- ✓ zmniejsza ryzyko zawału serca i udaru mózgu
- ✓ obniża ryzyko nowotworów (szczególnie raka płuca)
- ✓ poprawia oddychanie i wydolność fizyczną
- ✓ obniża ciśnienie tętnicze
- ✓ poprawia smak, węch i kondycję skóry
- ✓ chroni rodzinę przed biernym paleniem

5. DLACZEGO WARTO OD UZALEŻNIĆ SIĘ OD NIKOTYNY

- ☐ **po 20 minutach** do normy wraca ciśnienie krwi i tętno;
- ☐ **po 8 godzinach** spada poziom tlenu węgla;
- ☐ **po 24 godzinach** ryzyko ostrego zawału mięśnia sercowego znacznie się zmniejsza;
- ☐ **po 38 godzinach** zmysły smaku i węchu zaczynają działać normalnie;
- ☐ **po okresie od 2 do 12 tygodni** wzmacnia się układ krążenia i poprawia kondycja fizyczna;
- ☐ **po 1-9 miesiącach** znika kaszel, poprawia się wydolność układu oddechowego;
- ☐ **po roku** ryzyko zawału serca spada o połowę;
- ☐ **po 5 latach** ryzyko zachorowania na raka płuca, raka jamy ustnej, krtani, przełyku zmniejsza się o połowę, obniża się ryzyko wystąpienia udaru mózgu;
- ☐ **po 10 latach** ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną serca jest podobne jak u osoby nigdy niepalącej;
- ☐ **po 15 latach** ryzyko zachorowania na raka płuca jest podobne jak u osoby nigdy niepalącej.

6. KIEDY RZUCASZ – UŁATW SOBIE

PAMIĘTAJ

- ❑ **BĄDŹ** wyrozumiały dla samego siebie (np. mam prawo być zmęczony);
- ❑ **ZAPLANUJ** sposobów zastąpienia odruchu palenia (np. popijanie wody);
- ❑ Pozwól na **WSPARCIE INNYCH OSÓB** (bliskich lub np. przez portale społecznościowe);
- ❑ **ZWIĘKSZ** aktywności fizyczną;
- ❑ **ZMIENŃ DIETĘ** np. więcej małych posiłków, picie większej ilości płynów;
- ❑ **ZAPLANUJ DZIEŃ.**

UNIKAJ:

- ❑ osób palących, które nie respektują prawa innych do niepalenia;
- ❑ sytuacji i osób, które silnie kojarzą się z paleniem;
- ❑ picia alkoholu;
- ❑ wszystkiego, co jest ZBYT i osłabi Twoją zdolność do walki z samym sobą np. ZBYT zmęczony, ZBYT najedzony, ZBYT podekscytowany

7. TWÓJ DZIWNICZEK RUCANIA PALENIA

Data: Dzień rzucania palenia (wpisz który to dzień)

Godzina, w której odczuwałeś/łaś chęć palenia	Sytuacja Co robiłeś/łaś?	Jak silna była potrzeba/chęć palenia? (w skali od 1 do 10-ciu)	Czy zapaliłeś/łaś?	Jeśli nie, co Ci pomogło najbardziej w nie zapaleniu?	Co wtedy czułeś/łaś? (wypełnij nawet jeśli zapaliłeś)

7. SKORZYSTAJ Z PROGRAMU ANTYNIKOTYNOWEGO DLA PACJENTÓW W PORADNI POZ WIM –PIB

Program obejmuje:

1 Konsultację medyczną

- ocenę stopnia uzależnienia od nikotyny
- wywiad zdrowotny
- pomiar ciśnienia, masy ciała i BMI
- ocenę gotowości do rzucenia palenia

2 Indywidualny plan terapii

Może obejmować:

- wsparcie motywacyjne
- poradnictwo behawioralne
- leczenie farmakologiczne (np. nikotynowa terapia zastępcza, leki na receptę)
- ustalenie daty zaprzestania palenia („Dzień Zerowy”)

3 Wizyty kontrolne

- monitorowanie postępów
- wsparcie w trudnych momentach
- dostosowanie leczenia w razie potrzeby

Kto może skorzystać?

- osoby dorosłe palące papierosy lub używające e-papierosów
- pacjenci zadeklarowani do naszej przychodni POZ
- osoby chcące podjąć próbę rzucenia palenia

Jak przygotować się do wizyty?

- Zastanów się, dlaczego chcesz rzucić palenie.
- Przypomnij sobie wcześniejsze próby zerwania z nałogiem.
- Zanotuj przyjmowane leki.
- Określ sytuacje, w których najczęściej sięgasz po papierosa.

 Zapytaj lekarza lub pielęgniarkę w naszej przychodni POZ o możliwość udziału w Programie Antynikotynowym.

Zadbaj o swoje zdrowie – decyzja o rzuceniu palenia to najlepsza inwestycja w przyszłość.

Pamiętaj

Uzależnienie od nikotyny jest chorobą przewlekłą.

Nawet jeśli wcześniejsze próby były nieskuteczne – warto spróbować ponownie. Każda próba zwiększa szansę na trwały sukces.