

SMOKING - SMOKING STATUS AND NICOTINE ADDICTION ¹

Assoc. Prof. Kristina Zaharieva, PhD

Department of Medical and Clinical Diagnostic Activities,

University of Ruse, Bulgaria

Phone: +359 885 193 003

E-mail: kzaharieva@uni-ruse.bg

Abstract: Smoking is the largest preventable health risk and the most significant cause of premature death in the EU. For the first time, the World Health Organization (WHO) declared May 31 as World No Tobacco Day in 1987, each year the WHO sets the motto of World No Tobacco Day, aimed at preventing and limiting smoking among the population around the world. Without action by 2030, the epidemic will kill more than eight million people. Nicotine addiction is recognized as a disease that causes mental and behavioral disorders: numerous failed attempts to quit smoking; irritability, depression, insomnia, smoking cessation, etc. Research conducted: Objective: to study the smoking status and nicotine dependence of respondents with follow-up training activities for smoking cessation. The survey was conducted in the period 25.02.2019 -25.11.2019 and covered 157 respondents (135 students and 22 teachers) after informed consent. Results of the survey: 63% of respondents are regular smokers - 15% of them with moderate addiction, 31% with strong addiction and 17% with very strong addiction, the remaining respondents: episodic smoker, non-smoker, ex-smoker with mild and absent nicotine addiction. The results of the study were used to assess the motivation and readiness to quit smoking by applying a WHO-approved test and conducting training activities to quit smoking.

Keywords: Smoking, Nicotine Addiction, Smoking Status

JEL Codes: L10, L11

ВЪВЕДЕНИЕ

Решаваща роля за здравето състояние на индивида и популацията имат рисковите фактори, по-специално начина на живот и в частност неговото ядро: поведенческите рискови фактори-тютюнопушене, системна алкохолна консумация, вредни хранителни и двигателни стереотипи и други, (Merdjanov Ch., 1995).

За първи път Световната здравна организация (СЗО) обявява 31 май като Световен ден без тютюнопушене (World No Tobacco Day) през 1987 година. Оттогава до днес, всяка година СЗО определя мотото на Световния ден, насочено към превенцията и ограничаването на тютюнопушенето сред населението в целия свят.

Сериозен проблем представлява тютюнопушенето сред децата и юношите. Те са този сегмент от популацията, върху който трябва да бъде фокусирана превенцията на тютюнопушенето поради данните от множеството научни проучвания, доказващи, че ако тютюнопушенето не започне в детството, малка е вероятността това да се случи в по-късна възраст, както и данните, сочещи, че шансът на възрастен пушач за отказване от цигарите е толкова по-малък, колкото по-ранна е възрастта на пропушване. (ncpha.government.bg (GYTS), Bulgaria 2015).

Епидемиологичните проучвания показват, че при децата на пушачите е повишена честотата на респираторните инфекции, по-специално през първата година от живота, което представлява основен рисков фактор за последващо развитие на бронхиална астма, ХОББ, (Mindova St., 2020).

Социално-демографските и здравните ограничения въведени срещу тютюнопушенето в повечето страни по света се отразяват позитивно върху пушачите, по често се налага те да се съобразяват с новите правила на работното място, това е по характерно за мъжете, докато жените по често търсят лекарски съвет за справяне с проблема. Никотиновата зависимост се оказва по слабо изразена при жените, отколкото при мъжете, (Sabev N., 2015).

¹ The research paper was presented on November 13, 2020 at the Medical and Clinical Diagnostic Activities Section of the 2020 Online Scientific Conference co-organized by University of Ruse and Union of Scientists - Ruse. Its original title in Bulgarian is: „ТЮТЮНОПУШЕНЕ-ПУШАЧЕСКИ СТАТУС И НИКОТИНОВА ЗАВИСИМОСТ“.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Въпреки доказан здравен риск и повишената осведоменост на обществото за заболяванията, причинени от тютюнопушенето, употребата на тютюневи изделия остава все още широко разпространена. По данни на СЗО общият брой на пушачите в света е 1.3 млрд., от тях 250 млн. са лица на възраст под 18 години. Тютюнопушенето е широко разпространено у нас. България е сред водещите страни по употреба на тютюневи изделия, основно на цигари, (ncrpha.government.bg (GYTS), Bulgaria 2015).

Никотинът е най-широко използвания лек стимулант, към който стотици милиони хора имат силна зависимост. Притежава свойства, по които се отличава от останалите стимуланти - той едновременно потиска напрежението и леко стимулира интелекта, но е твърде кратко действащ, предизвиква силна зависимост и има твърде неприятни странични ефекти. (Duig C., (2013) Никотиновата зависимост по сила не отстъпва от тази на кокаина и хероина. Никотина освен това е и бързо действащ наркотик. Достига своя пик в мозъка до 1 минута, до 30 минути съдържанието му в кръвта е наполовина, а след 1 час спада на една четвърт, (chitanka.info/text/16785).

Никотиновата зависимост е призната за болестно състояние, предизвикващо психични и поведенчески разстройства (МКБ – 10, код F-17). Оценката на никотиновата зависимост според СЗО се установява при наличието на поне три от седемте определящи критерия, ако те са налице през последните 12 месеца: силно желание за пушене; проблеми с контрола на количеството; абстинентни симптоми при намаляване или спиране на тютюна; употребата продължава, независимо от очевидното вредно въздействие; предпочитане на пушенето пред други дейности; висок толеранс; физически симптоми на тютюневата абстиненция, (Tsankova V., 2010).

Симптомите на зависимост са физически, психологически, поведенчески и когнитивни, при които употребата на веществото става приоритет за засегнатото лице, измествайки други негови дейности. За установяване на никотиновата зависимост са необходими данни за пушаческия статус, вид употребяван тютюн и интензивност на тютюнопушенето, (Tsankova V., 2010).

При определяне степента на никотиновата зависимост приложение намира и теста на Фагерстрьом (максимален бал 10 точки):

- 0-2 точки – липсва зависимост;
- 3-4 точки – лека зависимост;
- 5-6 точки – умерена зависимост;
- 7-8 точки – силна зависимост.
- 9-10 точки -много силна зависимост.

Високите нива на зависимост (над 6) са свързани с по-тежки абстинентни прояви и по-големи трудности в отказването от тютюнопушенето. Симптомите на никотинова абстиненция са най-силно изразени през първите две до шест седмици. Възможните симптоми са: силно желание за пушене, безпокойство, нарушение на концентрацията, лошо настроение, раздразнителност, депресия, сънливост, нервност, главоболие, световъртеж, безсъница, тремор, повишаване на апетита, увеличаване на теглото, кашлица, болки в гърдите, затруднено отхрачване, болки в мускулатурата, (Manolova. Ah, Dimitrov. P, 2013).

Пушаческият статус се определя на база изпушените цигари:

- редовен пушач - по една и повече цигари дневно през последните 3 месеца;
- епизодичен пушач - по една или повече цигари, но не всеки ден;
- непушач - изпушени не повече от 100 цигари (или друг вид тютюнево изделие);
- бивш пушач – отказ от цигари поне от 6 месеца, (Manolova. Ah, Dimitrov. P, 2013).

Периодът на „отказване от тютюнопушене“ трябва да бъде съпроводен от квалифицирана медицинска помощ и психологическа подкрепа. Най-добрата стратегия препоръчвана от повечето ръководства за отказване от тютюнопушене е комбиниране на фармакологично лечение с психо-поведенческа терапия, (Crofton, N., Simpson D.,2003).

За да бъде успешно лечението на никотинова зависимост са необходими: достатъчно силна мотивация; силна воля и постоянство; помощ от близките; никотин-заместваща терапия;

прием на подходящи медикаменти, групова или индивидуална терапия, (<https://medpedia.framar.bg>). Тютюнопушачите са мотивирани за промяна, когато осъзнаят риска от тютюнопушенето и положителните ефекти върху здравето при неговото прекратяване. Най-често задавания въпрос от тютюнопушачите „Какво ще спечеля, ако откажа цигарите“ има много отговори: артериалното кръвно налягане се понижава, пулсът се забавя, кислородът в кръвта се покачва до нормални стойности, нервните окончания в тялото подновяват растежа си, кръвообращението става по-близко до нормата, белодробната функция се подобрява с около 30% до 3 месеца, умората, кашлицата, задухът намаляват, повишеният риск от сърдечен инфаркт намалява наполовина в сравнение с този при пушачите, вероятността от смърт от белодробен рак става 2 пъти по-малка (положителните ефекти започват да се наблюдават още непосредствено след прекратяване на тютюнопушенето), (Vassilevski N., et all, 2004).

За оценка на мотивацията и готовността за отказване от тютюнопушене приложение намира и „Тест за мотивация и готовност“ одобрен и прилаган от СЗО, (Naumann, F., 2003).

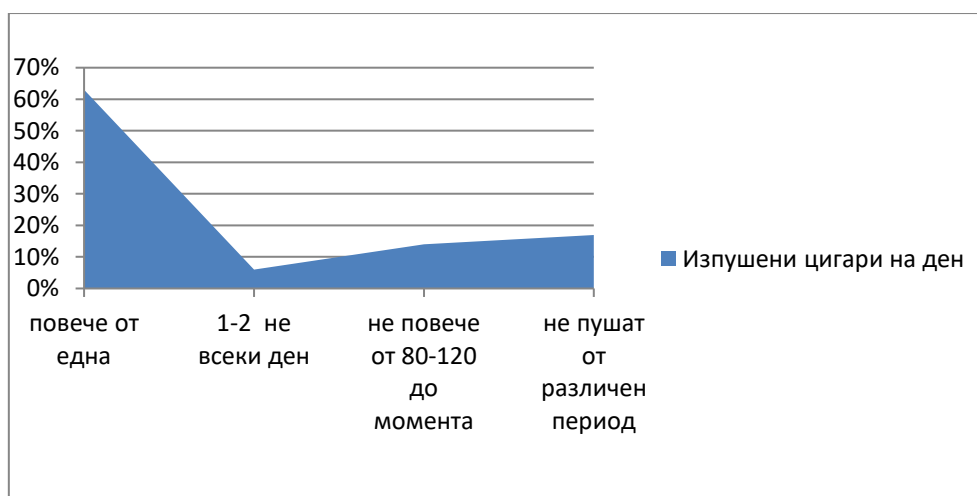
Отговорите на въпросите се свеждат до „ДА” и „НЕ” и колкото повече отговори са „ДА”, толкова по-голяма е не само мотивацията за отказване от тютюнопушене, но и успеха от прилаганата терапия. Мотивационният тест е начинът да се накара изследваното лице да осъзнае проблема и в следствие да се очертаят насоки за неговото разрешаване: психологична подкрепа и консултация в специализиран кабинет, никотин-заместваща терапия, превантивни дейности за намаляване на тютюнопушенето- беседи за вредата от тютюнопушенето; консултации за никотин заместващи терапии, диетотерапия, физическа активност, специализирана помощ, (Horad, K., Cross P., 2012).

Ежегодно в света умират над 6 милиона души от заболявания, причинени от употребата на тютюн. Към 2030 г. се очаква техният брой да достигне 10 милиона и тютюнопушенето да се превърне във водеща самостоятелна причина за смърт в световен мащаб. (dariknews.bg/novini/bylgariia). Констатацията че България е сред водещите страни по употреба на тютюневи изделия, основно на цигари изигра ролята на мотивация за провеждане на проучването.

Проведено изследване

Цел: да се установи пушаческия статус и никотиновата зависимост на респондентите.

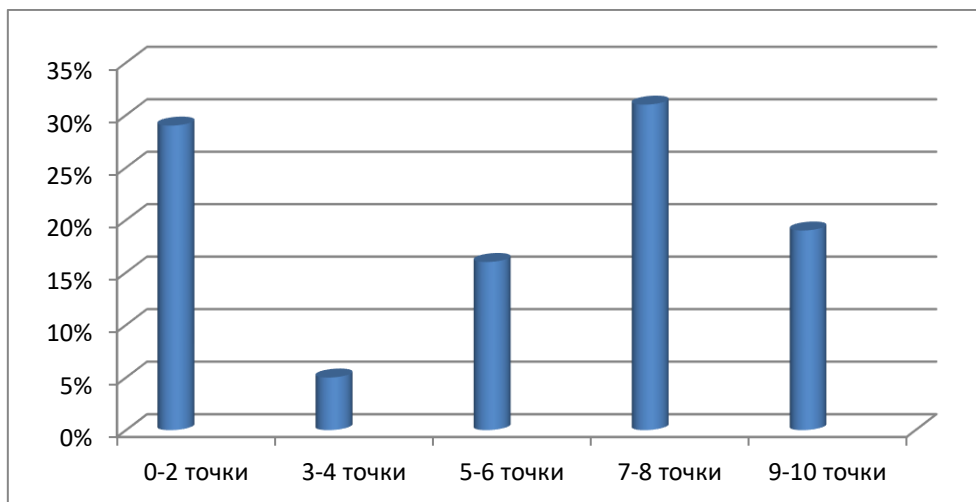
При проучването се използват методите анкетно проучване и програмирано интервю. Проучването се проведе в периода 25.02.2019 -25.11.2019 г. и обхваща 157 респондента (135 студенти и 22 преподаватели) от Русенския университет „Ангел Кънчев“. Резултатите от проведеното проучване са анализирани, обобщени и онагледени чрез фигури. Отговорите на респондентите на въпроса „По колко цигари на ден сте пушили“? са представени на фиг 1.



Фиг.1. Изпушени цигари на ден

От анализа на резултатите се установява: 63% от респондентите са редовни пушачи, т.к пушат повече от една цигара на ден през последните три месеца; 6% попадат в групата на

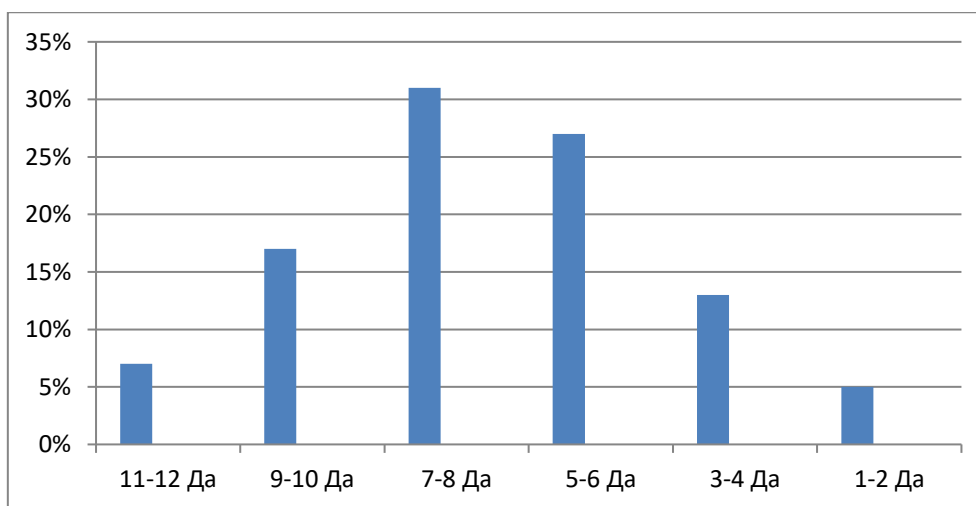
епизодичен пушач – пушат една/две цигари, но не всеки ден; 14 % са непушачи – от пропушването до провеждане на проучването са изпушили не повече от 80 – 120 цигари и 17 % към момента на изследването не пушат (посочват различни периоди – от 5 месеца, до 1, 2, 3 и повече години), тази група от респондентите е групата на бившите пушачи. Степента на никотиновата зависимост на респондентите беше определена чрез теста на Фагерстрьом (максимален брой точки 10). Отговорите на въпросите са представени на фиг 2.



Фиг.2. Степен на никотинова зависимост

Анализът на резултатите е следния: 16% - 5 - 6 точки, 31% – 7 - 8 точки, 19% – 9 - 10 точки, 5% – 3 - 4 точки и 29 % – от 0 - 2 точки и се свежда до следната интерпретация: 31% от респондентите са със силна зависимост, следват групите с много силна (17%), умерена (15%), 3% лека зависимост и при 28% от участниците в проучването не е констатирана зависимост.

Получените резултати дадоха основание да се извърши и оценка на мотивацията и готовността на респондентите за отказване от тютюнопушене чрез одобрения и прилаган от СЗО „Тест за мотивация и готовност“ резултатите от който са представени на фиг.3.



Фиг.3. Тест за мотивация и готовност

Анализът на посочените проценти е следният: 7% от респондентите максимално са мотивирани за преодоляване на проблема; не малка група от участниците в проучването (17%) също дават добра заявка за справяне с тютюнопушенето; за повече от 50% от респондентите (31% и 27%) съответно с 7 - 8 и 5 - 6 „Да“ мотивацията е „нестабилна“, при 13% са отчетени 3 - 4 „Да“ и само 5% от участниците са с 1 - 2 отговора - Да!, мотивацията и готовността за

отказване от тютюнопушене е по силна при тези участници в проучването при които отговорите “Да“ са повече!

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Обстойният анализ на резултатите от проведеното проучване е база за следните изводи и препоръки:

Изводи:

- 63% от респондентите са активни пушачи;
- 65% от участниците в проучването в различна степен са с никотинова зависимост - 31% със силна зависимост, много силна (17%), умерена (15%);
- 2/3 от респондентите са мотивирани и проявяват готовност за отказване от тютюнопушене (точки от теста над 5);
- Най-вероятна причина за високия процент активни пушачи и никотиново зависими респонденти е дефицит на знанията за вредата от тютюнопушене въпреки добрата политика за превенция и ограничаването на тютюнопушенето сред населението в целия свят, социално-демографските и здравни ограничения.

Препоръки:

- Ежегодно проучване на пушаческия статус и никотиновата зависимост на студентите и оценка на мотивацията им за отказване от тютюнопушене;
- Активно участие на студентите в мероприятия организирани от РЗИ за превенция и ограничаване на тютюнопушенето;
- Провеждане на семинари с акцент „Тютюнопушене и здраве“.

Отказването на цигарите не е лесно, но когато откриете драстични подобрения във Вашето здраве и Вашия живот, ще успеете да намерите още една причина, заради която си заслужава да направите стъпка към отказ по възможно най-бързия начин, (Vassilevski N., et all, 2004).

REFERENCES

Duig C., (2013). The Power of Habits, Sofia, Hermes Publishing House (**Оригинално заглавие:** Дюйг Ч., 2013, *Силата на навиците*, София, изд. “Хермес“).

McKenna. Q., (2008). How to quit smoking forever without gaining weight. C, ed. SoftPress (**Оригинално заглавие:** Маккена. П., 2008, *Как да откажем цигарите за винаги без да напълнеем*. C, изд. „СофтПрес“).

Vassilevski N., Tulevski B., Kotarov G., (2004). Guide for prevention and restriction of smoking, МН, НСРНР, Sofia, p. 10 (**Оригинално заглавие:** Василевски Н., Тулевски Б., Котаров Г., 2004, *Ръководство за предотвратяване и ограничаване на тютюнопушенето*, МЗ, НЦООЗ, София, стр. 10).

Crofton, N., Simpson. D., (2003). “Smoking - the Global Threat”, Ministry of Health, National Center for Public Health, Sofia (**Оригинално заглавие:** Крофтън, Н., Симпсън. Д., 2003, *„Тютюнопушене-глобалната заплаха“*, Министерство на здравеопазването, Национален център по обществено здраве, София).

Merdjanov Ch., (1995). "A Compromising Championship" Sofia (**Оригинално заглавие:** Мерджанов Ч., 1995, *„Еднокомпрентиращо първенство“* София).

Manolova. Ah, Dimitrov. P, (2013). Guide for good practice for medical professionals on risk assessment and control in smokers - Project BG051PO001-5.3.01-0001-C0001 of the Ministry of Health (**Оригинално заглавие:** Манолова. А, Димитров. П, 2013, *Ръководство за добра*

практика за медицинските специалисти относно оценка и контрол на риска при пушачи - Проект BG051PO001-5.3.01-0001-C0001).

Tsankova V., (2010). Nicotine addiction - mechanisms of development and treatment, Sliven: ed. Compass Agency (**Оригинално заглавие:** *Цанкова В., 2010), Никотинова зависимост - механизми на развитие и лечение, Сливен: изд. „Агенция Компас“*).

Mindova St., (2020). Chronic obstructive pulmonary disease - the quiet threat of modernity, Ruse, 2020, p. 29, ISBN: 978-954-712-819-4 (**Оригинално заглавие:** *Миндова Ст., 2020, Хронична обструктивна белодробна болест - тихата заплаха на съвремието, Русе, стр. 29, ISBN: 978-954-712-819-4*).

Sabev N., (2015). Health and health risks in the community, Avangard print, 2015, p. 26, ISBN 978-954-337-254-6 (**Оригинално заглавие:** *Събев Н., 2015, Здраве и здравни рискове в общността, Авангард принт, стр 26, ISBN 978-954-337-254-6*).

Naumann, F., (2003). A Handbook for Smokers. Nutrition, sports, cosmetics. S., Unicorp Publishing House, (**Оригинално заглавие:** *Науман, Ф., 2003, Наръчник за пушачи. Хранене, спортуване, козметика. С., изд. „Унискорп“*).

Horad, K., Cross P., (2012). 52 brilliant ideas: How to quit smoking, Sofia, Infodar Publishing House, 2012 (**Оригинално заглавие:** *Хоръд, К.; Крос П., 2012, 52 брилянтни идеи: Как да откажем цигарите, София, изд. „Инфодар“*).

Global Youth Tobacco Survey (GYTS), Bulgaria 2015 / ncpha.government.bg (**Оригинално заглавие:** *Глобално проучване на тютюнопушенето сред младите хора, България 2015“ /Global Youth Tobacco Survey (GYTS), Bulgaria /ncpha.government.bg*).

chitanka.info/text/16785-fizicheskata-i-psihologichna-zavisimost

<https://dariknews.bg/novini/bylgariia/vseki-treti-bylgarin-e-ezhedneven-pushach-2009827>

<https://medpedia.framar.bg/%>