



المملكة الأردنية الهاشمية

الدليل

المساعد لعلاج الادمان على التبغ

٢٠١٤

وزارة الصحة

مديرية التوعية والإعلام الصحي

قسم الوقاية من أضرار التدخين

الإشراف:

الدكتور بشير القصير / مدير إدارة الرعاية الصحية الأولية

الإعداد والتدقيق :

الدكتور مالك الحباشنة / مدير التوعية والإعلام الصحي

الدكتور فاطمة خليفة / رئيس قسم الوقاية من أضرار التدخين

عمان - الأردن

إن من المهام الرئيسية لوزارة الصحة بالإضافة الى جهود مكافحة التدخين التوعية والتثقيف بمضار هذه الآفة ومساعدة المدخنين على الاقلاع عنه بتقديم العلاج والدعم كواجب تجاه هذه الفئة، كون التدخين عادة إدمانية بحاجة الى مساعدة للتخلص منها.

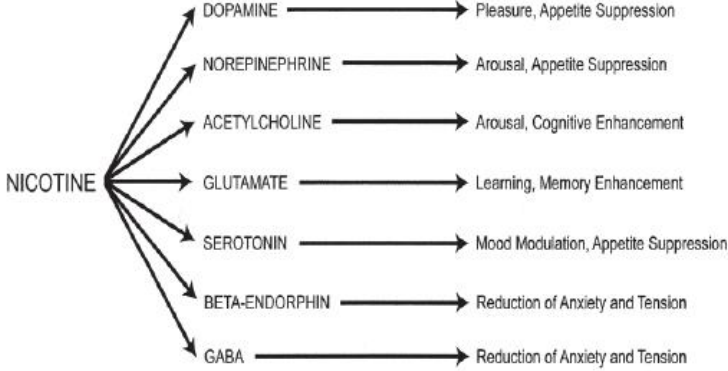
وبناءً على توصيات منظمة الصحة العالمية من أجل إنجاح وتطوير خدمات الاقلاع عن التبغ :

١. يجب استخدام البنية التحتية المتوفرة على المستوى الصحي والوطني.
٢. ضمان تحديد أعداد مستخدمي التبغ.
٣. توفير المشورة الموجزة حول الاقلاع عن التدخين على الاقل.
٤. إدماج مشورة الاقلاع عن التبغ في خدمات الرعاية الصحية الاولية .
٥. توفير سهولة الوصول الى خدمات الاقلاع عن التدخين بالإضافة الى خطوط المساعدة الهاتفية (Quit line).
٦. توفير علاجات الاقلاع عن التدخين بتكلفة منخفضة او مجانية .

- المشورة الموجزة .
- النصح وجها لوجه .
- العلاج الدوائي ببدائل النيكوتين ،الفارنيكلين ، البوبروبيون.
- خطوط الهاتف المساعدة .
- تقديم المشورة والنصح للمراهقين .
- تقديم المشورة والنصح لمستخدمي الارجيلة .

كيف يحدث الاعتماد على التبغ ؟

The American Journal of Medicine, Vol 121 (4A), April 2008



التدخل المختصر لعلاج الاعتماد على التبغ (المشورة الموجزة):

١. هي الخطوة الأولى في علاج الاعتماد على التبغ من شخص الى شخص.
٢. الحد الأدنى من التدخل المختصر / المشورة الموجزة (٣-٥ دقائق).
٣. يزيد من معدلات الإقلاع عن التبغ.

الهدف من المشورة الموجزة لعلاج الاعتماد على التبغ هو:

١. مساعدة المرضى لإدراك المخاطر التي يتعرضون لها عند استخدام التبغ.
٢. إدراك الفوائد التي تكتسب عند الإقلاع عن التبغ.
٣. تحفيز مستخدمي التبغ على محاولة الإقلاع عن التدخين.
٤. تشجيع مستخدمي التبغ لطلب وتلقي العلاج.

نماذج مختلفة من
التدخل المختصر لعلاج الادمان على التبغ (المشورة الموجزة):

- **5A's:** Ask, Advise, Assess, Assist, Arrange (for patients who are ready to quit).
- **5R's:** Relevance, Risks, Rewards, Roadblocks, Repetition (for patients not ready to quit).

Also:

- **AAR:** Ask, Advise, Refer.
- **AAA:** Ask, Advise, Act.
- **ABC:** Ask, Brief advice, Cessation support.

- **5A's :** إسأل، إنصح، قيم، ساعد، نسق (للمرضى الذين هم على استعداد للإقلاع عن التدخين).
- **5R's :** العلاقة/الصلة، المخاطر، المكافآت، حواجز الطرق، التكرار (للمرضى الغير مستعدين للإقلاع عن التدخين) .
- **AAR :** إسأل، انصح، حول الى المختص .
- **AAA :** إسأل، انصح، إعمل.
- **ABC :** إسأل، أعط مشورة موجزة، إدمع وقف التدخين.

المشورة الموجزة الفعالة للمرضى الذين هم على استعداد للإقلاع عن التدخين

من أجل الحصول على المشورة الموجزة الفعالة يمكن استخدام الـ 5A's :

- إسأل – جميع المرضى إذا كانوا يدخنون.
- إنصح –(قدم المشورة) للمدخنين بضرورة الإقلاع عن التدخين.
- قيم – تقييم مدى الرغبة لدى المراجع في الإقلاع عن التدخين .
- ساعد - مساعدة المريض بوضع خطة الإقلاع عن التدخين أو توفير معلومات عن الدعم المتخصص لدى عيادة الإقلاع عن التدخين .
- نسق – ترتيب المتابعة لدى الاخصائي المتخصص وفق منهجية لضمان الاستمرارية في الإقلاع عن التدخين.

المشورة الموجزة الفعالة للمرضى الغير مستعدين للإقلاع عن التدخين

من أجل الحصول على المشورة الموجزة الفعالة يمكن استخدام الـ 5R's :

- العلاقة/الصلة - أهمية الإقلاع بالنسبة لك شخصيا (المراجع).
 - المخاطر - ماذا تعرف عن مخاطر التدخين في هذا الصدد؟.
 - المكافآت - ماذا ستكون فوائد التوقف عن التدخين والإقلاع عنه؟.
 - المعوقات- ماذا سيكون صعب عليك عند الإقلاع عن التدخين؟
 - التكرار – إعادة تقييم الاستعداد للإقلاع عن التدخين.
- (إذا كان لا يزال غير مستعد عليك تكرار التدخل في وقت لاحق).

نسخة من اختبار الاكتئاب

اختبار الاكتئاب

إن علاج Champex للاقلاع عن التدخين لا يسبب الاكتئاب ، و لكن هناك حالات يبلغ عنها ظهرت عليها عوارض اكتئاب بعد استعمال العلاج لدى الناس الذين لديهم قابلية للاكتئاب أو لديهم سيرة مرضية أو سيرة عائلية لأمراض نفسية
اختبار تقييم الاكتئاب / اختبار الاتجاهات

أرجو الرد على كل سؤال بصدق قدر الامكان لأهمية ذلك. عندما تصل إلى نهاية الأسئلة، وسوف يتم تزويدك درجاتك وإجراء تقييم لنتائج الاختبار الخاصة بالاكتئاب.

Q.1 : هل تشعر بالحزن أو التوتر؟
لا نعم

Q.2 : هل فقدت الاهتمام في الأنشطة التي كنت تمتع بها سابقا ؟
لا نعم

Q.3 : هل تعرضت لتغيرات في الشهية أو الوزن؟
لا نعم

Q.4 : هل لاحظت تغيرات في نمط النوم؟
لا نعم

Q.5 : هل لديك الشعور بالذنب؟
لا نعم

Q.6 : هل أنت غير قادر على التركيز وتذكر الأشياء ، أو اتخاذ القرارات؟
لا نعم

Q.7 : هل تشعر بالتعب أو فقدان الطاقة فجأة؟
لا نعم

Q.8 : هل لاحظ عليك الآخرين التعب أو انخفاض في مستوى النشاط ؟
لا نعم

Q.9 : هل تشعر أنك عديم الفائدة ، أو لا قيمة لك؟
لا نعم

Q.10 : هل لديك أفكار انتحارية أو أفكار بالموت؟
لا نعم

إجمالي الدرجات نعم

على سبيل المثال: أنت أجبت 5 بنود من أصل 10 "نعم".
وفقا لما ذكرته الرابطة الوطنية للصحة العقلية (5) أو أكثر من الأجوبة نعم يشير إلى أنه قد تكون تعاني من اعراض الاكتئاب. هذا الاختبار لا يمكن أن يكون بديلا عن زيارة طبيب الصحة النفسية. انه لا يهدف إلا إعطائك فكرة لمراجعة الطبيب.

توقيع الطبيب اسم و توقيع مراجع إعادة الإقلاع عن التدخين على صحة المعلومات أعلاه وانه قد قام بتعينة نموذج التقييم بنفسه

جدول أدوية وبدائل النيكوتين

Suggestions for the Clinical Use of Medications for Tobacco Dependence Treatment^a

Medication	Precautions/Contraindications	Side Effects	Dosage	Duration	Availability
Nicotine Patch		Local skin reaction Insomnia	25 mg/24 hours 15 mg/24 hours 10 mg/24 hours	4 weeks then 2 weeks then 2 weeks	Prescription and OTC ^b
Nicotine Gum		Mouth soreness Dyspepsia	1-24 cigs/day-2mg gum (up to 24 pcs/day) 25+ cigs/day-4 mg gum (up to 24 pcs/day)	Up to 12 weeks	OTC ^b only
Nicotine Nasal Spray		Nasal irritation	8-40 doses/day	3-6 months (12-24 weeks)	Prescription only
Nicotine Inhaler		Local irritation mouth and throat	6-16 cartridges/day	Up to 6 months (24 weeks).	Prescription only
Nicotine Lozenges		Local irritation of throat Hiccups Heartburn/Indigestion Nausea	First am cigarette after 30 minutes from waking: 2 mg (up to 20 pcs/day) First am cigarette before 30 minutes from waking: 4 mg (up to 20 pcs/day)	12 weeks	OTC ^b only
Bupropion SR	History of seizure History of eating disorder Use of MAO inhibitors in past 14 days	Insomnia Dry mouth	150 mg every morning for 3 days then 150 mg twice daily (Begin treatment 1-2 weeks pre-quit)	7-12 weeks maintenance up to 6 months (24 weeks)	Prescription only
Varenicline	Monitor for changes in mood, behavior, psychiatric symptoms, and suicidal ideation	Nausea Trouble sleeping	0.5 mg once daily for days 5-7 before quit date 0.5 mg twice daily for days 1-4 before quit date 1 mg twice daily starting on quit date	3 months (12 weeks) maintenance up to 6 months (24 weeks)	Prescription only

مقياس فاجر ستروم لقياس نسبة إدمان النيكوتين

لتعرف قياس نسبة الإدمان على النيكوتين لديك ، اجب على الأسئلة الموضحة أعلاه ثم اجمع الأرقام أمام كل جواب وقارنه بالنتيجة النهائية .

- ١- متى تدخن أول سيجارة بعد الاستيقاظ مباشرة?
 بعد ٦٠ دقيقة (٠)
 من ٣١ إلى ٦٠ دقيقة (١)
 من ٦ إلى ٣٠ دقيقة (٢)
 خلال خمس دقائق (٣)
- ٢- هل تجد صعوبة في الامتناع عن التدخين في الأماكن المحظورة?
 نعم (١)
 لا (٠)
- ٣- ما هي السيجارة التي يصعب عليك الامتناع عنها?
 أي سيجارة (٠)
 أول سيجارة في الصباح (١)
- ٤- كم سيجارة تدخن في اليوم?
 ١ إلى ١٠ (٠)
 ١١ إلى ٢٠ (١)
 ٢١ إلى ٣٠ (٢)
 ٣٠ + (٣)
- ٥- هل تدخن في الساعة الأولى من الصباح أكثر من بقية اليوم?
 نعم (١)
 لا (٠)
- ٦- هل تدخن وأنت مريض جدا وملزم للفراش?
 نعم (١)
 لا (٠)

التقدير النهائي

- ١ - ٣ : إدمان قليل .
٤ - ٥ : إدمان متوسط .
٦ - ١٠ : إدمان عالي .