

Niekada daugiau nerūškite: ttai kaip jūs veiksmingai nugalėsite priklausomybę nuo nikotino!

Dr Karin Vitzthum paaiškina veiksmingus nikotino
nutraukimo būdus Pasaulio nišos rūkymo dienos 2025 m.
Vokietijoje proga.



Deutschland - 2025 m. Gegužės 31 d. Vyks Pasaulinę rūkymo diena. Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) inicijuota proga atkreipti dėmesį į rūkymo pavojų. Rūkymas laikomas didžiausiu išvengiama rizika sveikatai Vokietijoje, kur kiekvienas ketvirtasis suaugęs asmuo laikomas rūkaliu, kaip rodo Tabakatlas 2020 . Karinas Vitzthumas, psichologas ir terapinis Vivantes direktorius, paaiškina išeitį iš priklausomybės nuo nikotino. Ji pabrėžia, kad daugelis rūkalių greitai sukuria priklausomybę po pirmojo bandymo, o tai daro didelę įtaką mąstymui ir vaidybai.

Plačiai paplitęs klaidingumas yra įsitikinimas, kad sprendimas

mesti rūkyti yra tik galvos reikalas. Tai dažnai lemia didelę atkrydžio riziką, kuri gali egzistuoti po keturių iki penkių dienų. Nutraukimo simptomai, tokie kaip stiprus noras, prakaitavimas ir galvos skausmas, dažnai pasireiškia po dviejų iki trijų dienų ir gali fymiai apsunkinti nujunkymo procesą. Pritraukimas, pavyzdžiui, The Morning Coffee , taip pat skatina recidyvus.

Efektyvūs nujunkymo metodai

Sėkmingai nutraukti rūkymą reikia sunkiai supjaustyti, taip vadinamą galutinį tašką. Dr Vitzthum rekomenduoja fizinę ir psichosocialinę paramą derinti. Fagerström testas taip pat naudojamas fizinei priklausomybei įvertinti. Svarbiausias testo klausimas yra tada, kai pirmoji cigaretę rūkoma atsikėlus. Kai per dieną suvartoja nuo 20 iki 30 cigarečių, tai rodo sunkią priklausomybę.

Nikotino pakaitiniai terapijos, tokios kaip nikotino grindinys, džulpiantys pyragai, kramtomos dantenos ir purtkalai gali palaikyti nujunkymą. Tie produktai yra gerai išbandyti ir saugiai gaminami. Tačiau reikia pažymėti, kad nikotino poveikis odai prasideda lėčiau nei ikvėpus. Įvairių dozių, pakaitinės nikotino terapijos dozių, trukmės ir formų apfvalga patvirtino jos veiksmingumą ir yra rimtas pasirinkimas daugeliui tiriamųjų.

pridedamos palaikymo priemonės

Nutraukus rūkymą, analizuojamas individualus rūkymo elgesys ir prašoma mesti rūkyti. Tolesnės procedūros aptarimas yra labai svarbus ilgalaikiam nujunkymui. Pakaitinės nikotino terapijos ir specialių vaistų palaikymas gali padėti palengvinti abstinencijos simptomus. Trumpos konsultacijos taip pat siūlo informaciją apie kitas metimo rūkymo paramos galimybes.

Sirewant programos, tiek asmenims, tiek grupėms, siūlo intensyvią pagalbą ir gali apimti stacionarinį gydymą specializuotose įstaigose. Pasirodę, kad narkotikų ir ne narkotikų terapijos derinys, įskaitant reguliarią mankštą, yra ypač

efektyvus. Be to, šeimos narių ir partnerių dalyvavimas vaidina svarbų vaidmenį nujunkymo procese.

Atsižvelgiant į nerimą keliandčius su dūmų susijusių ligų duomenis, kurių metu vien 2018 m. Mirė apie 127 000 žmonių ir maždaug 85 000 žmonių, sergandčių vėžiu, būtina, kad būtų skatinamos veiksmingos rūkymo priemonės. Remiantis IQWiG, aukštos kokybės tyrimo rezultatai turėtų būti pagrindinė informacija, skirta palaikyti dūmų sustabdymą, kai terapijos priemonės taip pat vaidina svarbų vaidmenį.

dr. Vitzthum ir įvairūs tyrimai dar kartą patvirtina, kad reikia visapusiško požiūrio kovoti su priklausomybe nuo nikotino, siekiant padėti rūkaliams sėkmingai ir tvariai atsiriboti nuo jų priklausomybės.

Details	
Vorfall	Gesundheitskrise
Ort	Deutschland
Quellen	• www.merkur.de • www.gesundheitsinformation.de • www.gesundheit.gv.at

Besuchen Sie uns auf: n-ag.net