

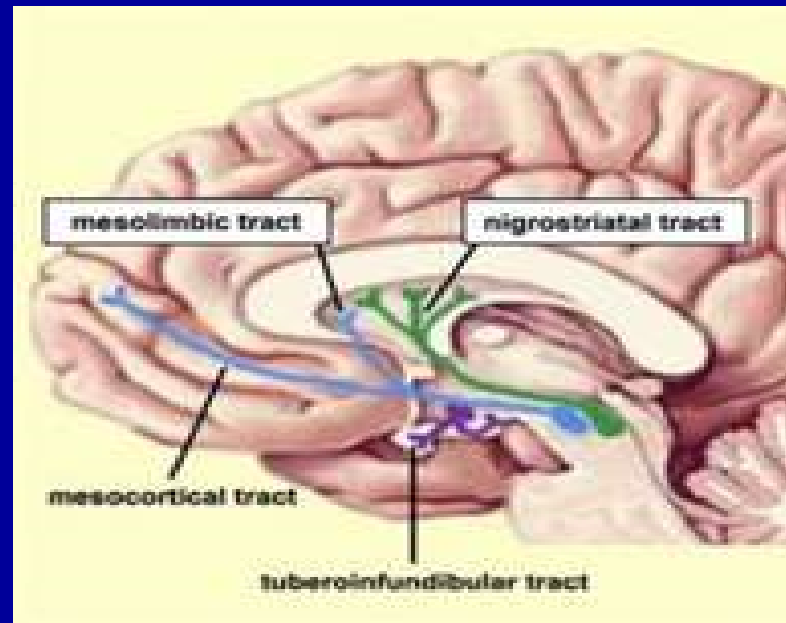


سندرم ترک دخانیات

# مکانیسم ایجاد اعتیاد به نیکوتین

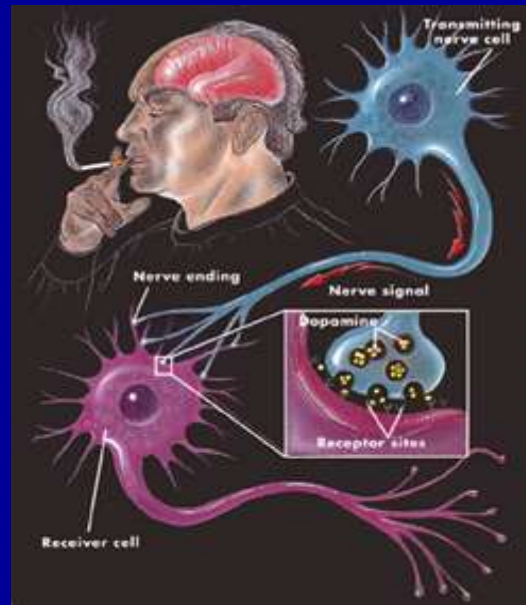
---

تحریک مراکز درک لذت در CNS



# مکانیسم ایجاد اعتیاد به نیکوتین

تحریک گیرنده های نیکوتینی در CNS و PNS و در نتیجه آزاد سازی کاتکولامینها:



# مکانیسم ایجاد اعتیاد به نیکوتین

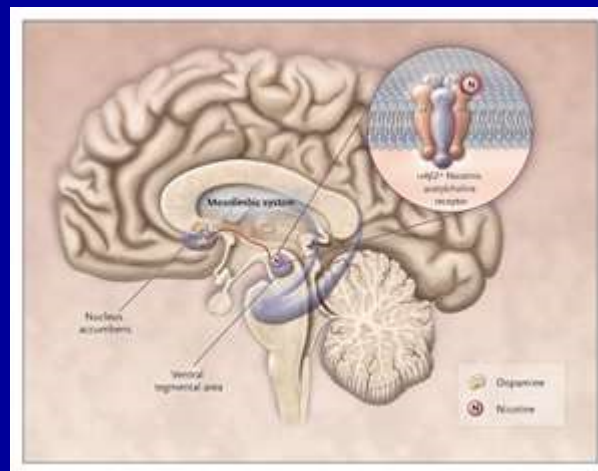
---

- افزایش ضربان قلب و برون ده قلبی: افزایش فشار خون
- افزایش قند خون

بهبود خلق در فرد مصرف کننده و شکل گیری عادت استعمال دخانیات و تشویق تداوم مصرف در سیگاری  
مستقر

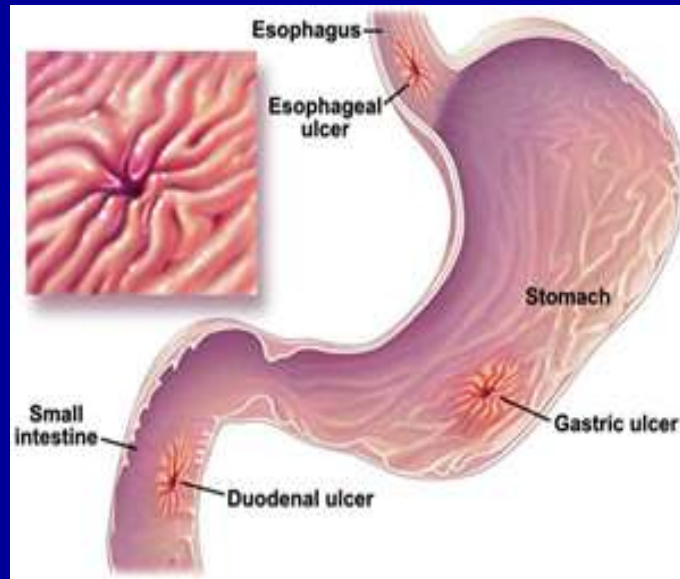
# مکانیسم ایجاد اعتیاد به نیکوتین

ورود به مسیر سروتونرژیک در افراد هیجانزده موجب تحریک مسیرهای مهاری شده احساس آرامش ایجاد میکند



# مکانیسم ایجاد اعتیاد به نیکوتین

شل کردن اسفنکترهای دستگاه گوارش



# مکانیسم ایجاد اعتیاد به نیکوتین

---

افزایش تمرکز و کاهش اشتها



# وابستگی به نیکوتین

---

ویژگیهای وابستگی به نیکوتین:

- استفاده عاداتی
- پاسخگویی به فشارهای خارجی شعله ور کننده هوس دخانیات
- الگوی استرئوتیپی مصرف دخانیات مانند: استعمال تعداد معینی سیگار در زمانهای مشخص
- بازگشت سریع به مصرف سیگار پس از یک دوره ترک منجر به عود
- نگهداری غلظت نیکوتین خون در یک محدوده ویژه و بروز علائم سندرم ترک در صورت افت نیکوتین خون مثلاً هنگام خواب
- برطرف شدن علائم سندرم ترک با مصرف سیگار

# تعریف سندرم ترک

---

- تغییرات جسمی و روانی متعاقب قطع یا خاتمه استعمال یک ماده اعتیادآور
- معمولاً موقت
- نیازمند دوره زمانی خاصی برای تنظیم فعالیتهای جسمی و روانی ناشی از مصرف طولانی مدت دارو پس از قطع مصرف آن است

# علائم سندرم ترک

علامت	مدت	شیوع
تحریک پذیری / تهاجم	۴ هفته >	۵۰٪
افسردگی (پیش بینی عود)	۴ هفته >	۶۰٪
بیقراری	۴ هفته >	۶۰٪
افت تمرکز	۲ هفته >	۶۰٪
افزایش اشتها	۱۰ هفته <	۷۰٪
سبکی سر	۴۸ ساعت >	۱۰٪

# علائم سندرم ترک

علامت	مدت	شیوع
بیدار خوابی	> ۱ هفته	۲۵٪
هوس سیگار (پیش بینی عود)	< ۲ هفته	۷۰٪
کاهش ضربان قلب (۸ ضربه در دقیقه)	طولانی مدت	< ۸۰٪
کاهش آدرنالین	کوتاه مدت	نامشخص
کاهش کورتیزول (عود)	> ۴ هفته	نامشخص
افزایش آلفا در EEG	نامشخص	نامشخص

# علائم سندرم ترک

علامت	مدت	شیوع
کاهش لرزش	طولانی مدت	< ۸۰٪
کاهش میزان متابولیسم پایه طولانی مدت	نامشخص	
افزایش دمای پوست	طولانی مدت	< ۸۰٪
کاهش IgA بزاق	> ۱۴ روز	نامشخص
کاهش متابولیسم کافئین	طولانی مدت	< ۸۰٪
افزایش وزن (۴.۵ کیلوگرم)	طولانی مدت	< ۸۰٪

# سایر علائم

---

- سرفه: علامت بازگشت فعالیت مژکهای تنفسی، نیاز به درمان خاصی ندارد
- احساس گلو درد: ناشی از خشکی مخاط دهان، مصرف بیشتر مایعات بویژه مایعات سرد
- زخمهای دهانی: ناشی از کاهش IgA بزاقی، زودگذر است

# اضطراب

---

- بسیاری از سیگاریها هنگام ترک از اضطراب شکایت دارند
- اضطراب از علائم ترک سیگار نیست بلکه تنها واکنشی در برابر اقدام به ترک است
- باقی ماندن در ترک به مدت ۴ هفته موجب کاهش قابل توجهی در میزان اضطراب حتی نسبت به دوره قبل از ترک میشود
- ادامه استعمال دخانیات حتی در مقادیر کم موجب تداوم اضطراب میگردد

# عوامل موثر بر شدت علائم سندرم ترک

- در سیگاریهای قهار شدید تر است
- در صورت سندرم ترک شدید در ترک قبلی شدیدتر است
- با اسیترس و غم شدیدتر میشود
- با ورزش و نرمش کاهش می یابد
- در صورت کاهش تدریجی شدت آن کمتر است
- با خروج سیگاری از محیط مالوف کمتر میشود
- با مصرف مواد شیرین تخفیف می یابد



# درمان سندرم ترک

---

- شایعترین درمان NRT است
- هیچ مدرکی دال بر ارجحیت یکی از انواع NRT بر دیگری وجود ندارد
- گلوکز بسرعت هوس نیکوتین را کاهش میدهد
- درمان روانشناختی شامل: ایجاد اطمینان، حمایت عمومی، تحمل واقعیت
- ورزش بسرعت علائم را کاهش میدهد