

## *A WHO guideline-ja a dohányzásról való leszoktatásról*

World Health Organisation, 2 July 2024

**Kulcsszavak:** globális egészségügy, népegészségügy, szenvedélybetegségek, addiktológia, dohányzás, Egészségügyi Világszervezet

**Forrás Internet-helye:** <https://www.who.int/news/item/02-07-2024-who-releases-first-ever-clinical-treatment-guideline-for-tobacco-cessation-in-adults>

Az *Egészségügyi Világszervezet* adatai szerint a világ 1,25 milliárd dohányfogyasztójának több mint 60%-a leszokna a dohányzásról, de 70%-uk nem jut hozzá a dohányzásról való hatékony leszoktató szolgáltatásokhoz. A világszerte több mint 750 millió embert érintő kihívás megválaszolása érdekében a közelmúltban megjelent a *WHO Dohányzás-ellenőrzési keretegyezményének (Framework Convention on Tobacco Control – FCTC)* első guideline-ja, amely hét intézkedési blokkra tagolódó tizenkét bizonyítékon alapuló ajánlást tartalmaz.

1. **A viselkedés megváltoztatása:** Egyéni (személyesen vagy telefonon) és csoportos pszichológiai tanácsadás. Rövid cselekvési ajánlások (30 másodperc és 3 perc között beavatkozásoként) ajánlottak minden dohányosnak.
2. **Digitális beavatkozások:** SMS-üzenetek, okostelefon-alkalmazások, mesterséges intelligencia-alapú beavatkozások vagy online megközelítések – akár külön-külön, akár kombinálva.
3. **Gyógyszeres beavatkozások:** Gyógyszeres kezelési lehetőségek: a vareniklin, a nikotinpótló terápia (NRT), a bupropion és a cytizin. Első vonalbeli kezelésként a vareniklint, az NRT-t vagy a bupropiont javasolják. Ha az első vonalbeli kezelés nem megfelelő, bupropion, vareniklin vagy kombinált NRT (rövid hatású tapasz, gumi vagy pasztilla) ajánlott.
4. **Beavatkozások a füstmentes dohányzás abbahagyása érdekében:** A füstmentes dohányfogyasztók számára a WHO javasolja a viselkedésváltozás támogatását, valamint a vareniklinnel vagy NRT-vel végzett gyógyszeres terápiát.
5. **Viselkedés befolyásolása és gyógyszeres kezelések kombinációja:** A viselkedési beavatkozások, pl. a kognitív viselkedésterápia és a pszichológiai tanácsadás segítik a szokások megváltoztatását és a kiváltó impulzusok kezelését. A nikotin tapaszok és a bupropion csökkentik az elvonási tüneteket.
6. **Hagyományos, kiegészítő és alternatív terápiák:** Az integratív és alternatív gyakorlatok csak kiegészíthetik az elsődleges kezeléseket, nem helyettesíthetik azokat. Még ha a betegek előnyben is részesítik ezeket a módszereket, az egészségügyi szakembereknek biztosítaniuk kell a viselkedési és farmakológiai beavatkozások betartását.
7. **Rendszerszintű beavatkozások és irányelvek:** Az egészségügyi intézmények rögzítsék a betegek dohányzási státuszát és biztosítsanak bizonyítékon alapuló leszoktatási beavatkozásokat. Ezt dokumentálni kell az orvosi nyilvántartásban. Minden egészségügyi szakembert képezzenek ki dohányzásról leszoktató kezelések biztosítására, és tegyék elérhetővé ezeket a beavatkozásokat mindenki számára, aki le akar szokni a dohányzásról.