

# Tradiciškai netradicinės psichoaktyviosios medžiagos – ar tikrai viską žinome? Pagalbos organizavimas




Aina Adomaitytė  
dr. Robertas Badaras



# Psichikos sveikatą neigiamai veikiančios ir į priklausomybę vedančios priežastys

- Tabako vartojimas
- Alkoholio vartojimas
- Psichoaktyviųjų medžiagų (PAM) vartojimas
- Kitos priklausomybės





# Priklausomybių teorijų modeliai

- Priklausomybių modeliai gali būti taikomi:
  - psichologijoje
  - medicinoje
  - ekonomikoje
- Išskiriami trys pagrindiniai priklausomybių teorijų modelių tipai (pagal *Chalupka ir Warner, 1999*)

# Netobulo racionalumo modelis

□ (angl. *Imperfectly rational addiction model*)

- Priklausomybę turintis žmogus turi stabilius, tačiau nesuderinamus norus trumpuoju ir ilguoju laiko periodu:
  - nori vartoti psichoaktyviasias medžiagas (PAM) dabar
  - kartu turėti gerą sveikatą ateityje



# Trumparegiškumo modelis

□ □ □ □ □ (angl. *Myopic addiction model*)

- Individai nesuvokia visų grėsmių iš karto
- Į ateities grėsmes žiūri naiviai:
  - pvz.: rūkyti paauglys pradeda dėl draugų įtakos
  - nesuvokia šio sprendimo poveikio tolimai ateičiai





# Racionalios priklausomybės modelis

□ □□□ □ (angl. *Rational addiction model*)

- Prieštarauja kitiems modeliams
- Žmogus racionaliai priima sprendimą suvokdamas praeities, dabarties ir ateities informaciją įtakojoant savo naudingumą
- Ženklus naudingumo pakėlimas dabartyje jiems yra svarbesnis nei naudingumo sumažėjimas ateityje



# Psichoaktyviųjų medžiagų (PAM) vartotojų grupės

- Rizikos grupė
- Eksperimentatoriai
- Nereguliarūs vartotojai
- Reguliarūs vartotojai
- Priklausomi nuo PAM asmenys
  
- TLK-10 6 kriterijai, 3 per pastaruosius metus: tolerancija, abstinencija, kontrolės praradimas, vartojimas nepaisant pasekmių, „craving“

# Paauglių vartojimo specifika

- Dėl psichologinės brandos stokos jiems sunkiau įvertinti ir valdyti vidinius impulsus
- Sunkiau prognozuoti su vartojimu susijusio elgesio pasekmes
- Trūksta problemų sprendimo, pagalbos ieškojimo ir savirealizacijos alternatyviose veiklose įgūdžių, kurie padėtų stiprinti, o ne griauti savo asmenybę
- Visuomenės laisvas požiūris – „išaugo“





# Suaugusiųjų vartojimas

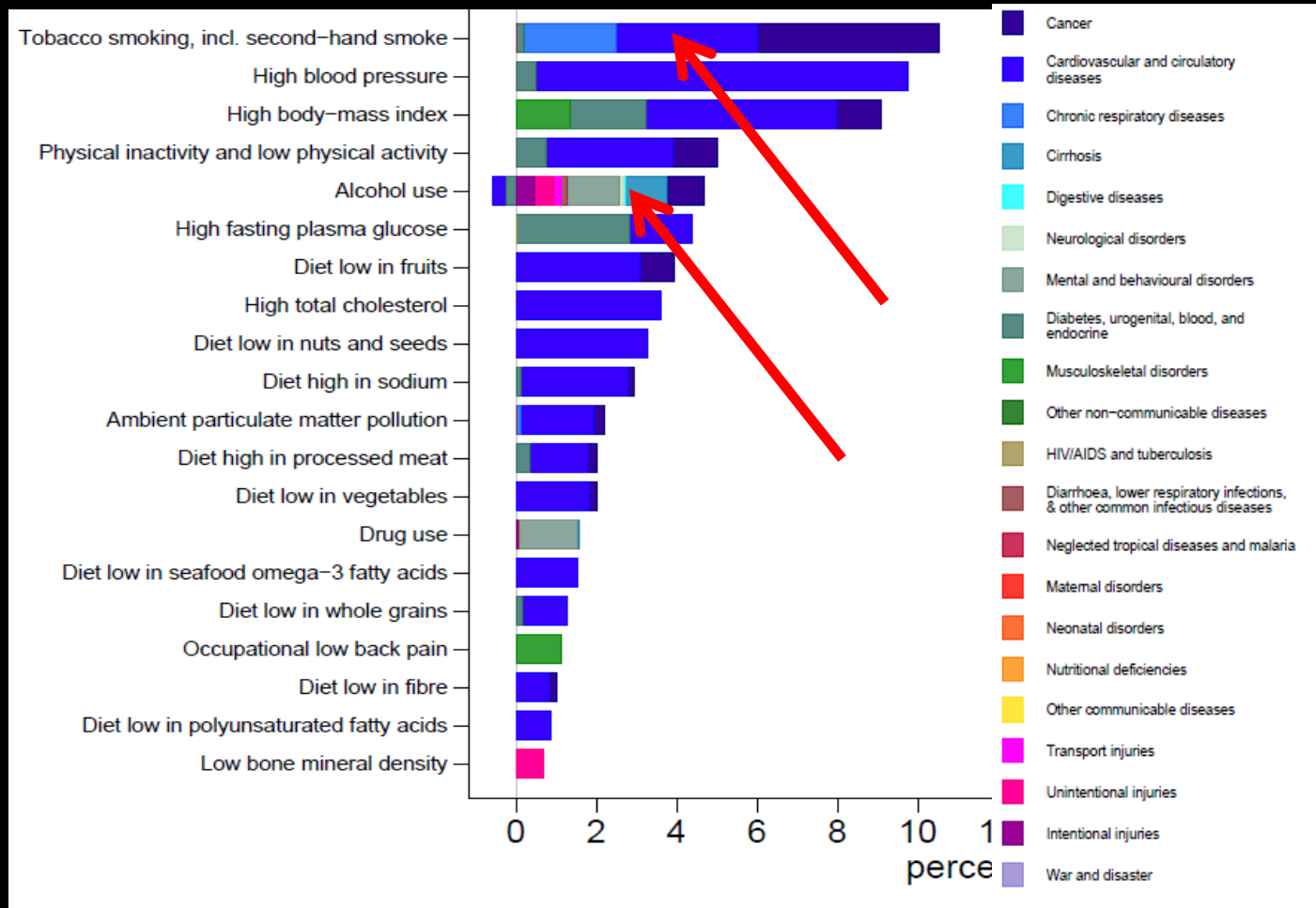
- Ne visiems vartojantiems PAM išsivysto priklausomybė; lemiamas yra genetikos ir aplinkos derinys

Badiani and Robinson, 2004; Scherbaum and Specka, 2008; Enoch, 2012; Nielsen and Kreek, 2012

- Skirtingos asmenybės, kurias sieja:
  - Naujovių ir sensacijų paieška
  - Rizikingas elgesys
  - Socialinių normų pažeidimo toleravimas
  - Maištingumas

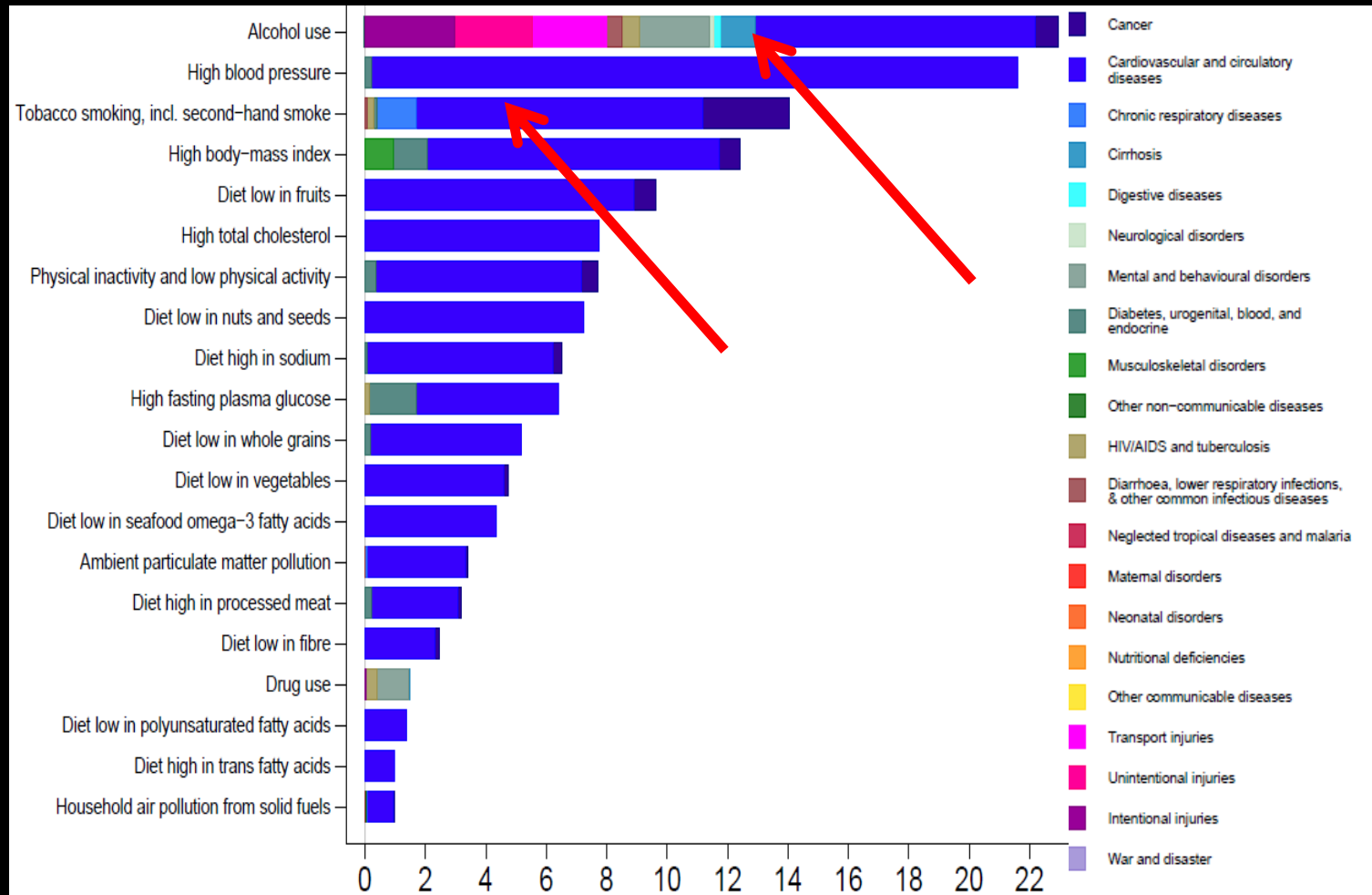
Segal, 1977; Brook et al., 1983; Bardo et al., 2013

# Pagrindiniai sveikatos rizikos faktoriai Vakarų Europoje 2010



Alcohol consumption, patterns of drinking, associated burden and the role of treatment. WHO Collaborating Centre for Mental Health & Addiction

# Pagrindiniai sveikatos rizikos faktoriai Rytų Europoje 2010



Alcohol consumption, patterns of drinking, associated burden and the role of treatment. WHO Collaborating Centre for Mental Health & Addiction

# Tabako sukeltos mirtys

- Kasmet maždaug 6 mln. žmonių miršta dėl tabako vartojimo
- Iki 2030 m. šis skaičius gali padidėti iki 8 mln., nepaisant prevencijos
- 80% šių mirčių įvyks neturtingose ir vidutinių pajamų šalyse



# Rūkymo sukeliama sveikatos sutrikimai

- Lemia 5–7 proc. visos pasaulinės ligų naštos

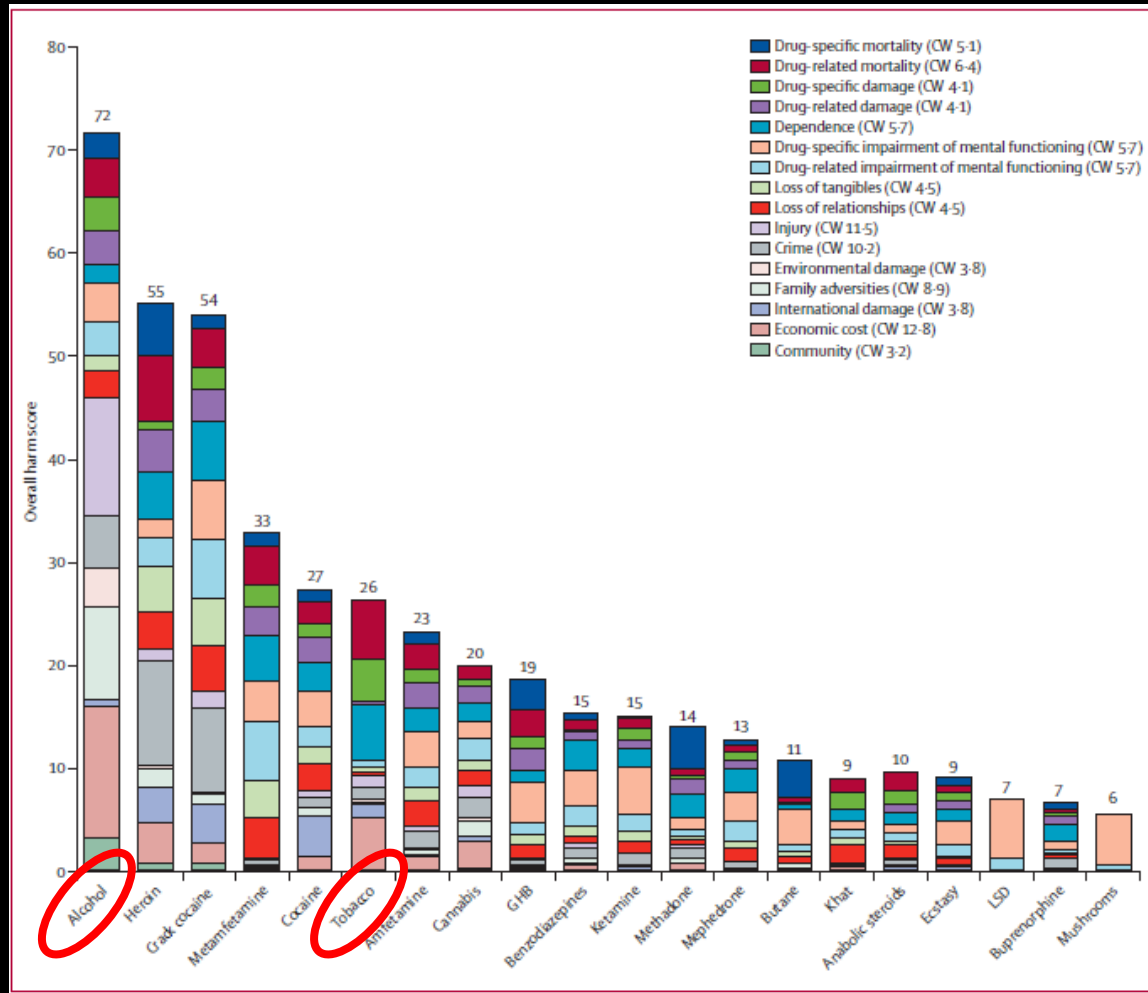
Lim SS, Vos T, Flaxman AD et al. Lancet. 2012

- Skaičiuojama, kad Lietuvoje rūkymas siejamas su 10% kraujotakos sistemos ligų

Liutkutė V, Veryga A, Štelemėkas M, Gostautaitė Midttun N. Rūkymo sąlygotas mirtingumas nuo kraujotakos sistemos ligų Lietuvoje. 2016.

- **Vis dar neturime gydymo algoritmo**

# PAM žalos palyginimas



David J Nutt. „Drug harms in the UK: a multicriteria decision analysis“ Lancet 2010



# Kas sukelia rūkymo priklausomybę?

- Cigaretės ir kiti tabako produktai sukelia priklausomybę
- Nikotinas yra psichoaktyvioji tabako medžiaga
- Farmakologiniai ir elgesio mechanizmai, sukeliantys priklausomybę tabakui, yra panašūs į tuos, kurie sukelia priklausomybę heroinui ir kokainui

U.S. Department of Health and Human Services. (1988). *The Health Consequences of Smoking: Nicotine Addiction. A Report of the Surgeon General.*




# Ar tik nikotinas sukelia priklausomybę rūkymui?

- Cigaretės dūmuose esančio acto rūgšties aldehido sąveika su biogeniniais aminais slopina monoaminooksidazių A ir B veikimą
- Slopinamas dopamino metabolizmas
- Dopamino koncentracijos padidėjimas sustiprina priklausomybę

# Kas yra naujieji tabako produktai?

- Visi tabako produktai, kurie nėra:
  - cigaretės, rankomis sukamas tabakas, cigaras ar cigarilė
  - pypkė ar vandeninė pypkė
  - kramtomasis, uostomasis ar vartoti per burną skirtas tabakas
- Pradėti naudoti po 2014 m. gegužės 19 d.


Committee on  
**TOXICITY**



# Šildomo tabako produktai

## *(Heat-not-burn' tobacco products(HnB)*

- Elektroniniai įrenginiai skirti tabakui šildyti vietoje degimo
- Idėja – kad aerosolis turės mažiau toksinių medžiagų, nei cigarečių dūmai
- Komerciškai prieinamos HnB sistemos:
  - glo (British American Tobacco)
  - IQOS (Philip Morris International)
  - iFuse (British American Tobacco)
  - Ploom Tech (Japan Tobacco)



# Ar galima teigti, kad HnB atitinka žalos mažinimo koncepsiją?

- Ne

# Ar tikrai mažėja toksinių medžiagų?

11. Investigations on both products showed a decrease in the harmful and potentially harmful compounds (HPHCs) in the aerosol generated by the device to which the user would be exposed, compared to the HPHCs in the mainstream smoke from a conventional cigarette<sup>2</sup>. For both products, there were some HPHCs where the reduction was approximately 50%, but the reduction in a number of other HPHCs was greater than 90%, with many of the compounds being below the limits of detection or quantification for the assays used.

*...kai kurių potencialiai žalingų junginių koncentracijų sumažėjimas buvo 50%, tačiau daugelio jų koncentracija sumažėjo >90%, o kai kurių nebuvo galima aptikti dėl itin žemų koncentracijų...*

# Tyrimų patikimumas



34. Most of the data on heat-not-burn tobacco products has been provided by the product manufacturers. To date there has been limited independent confirmation of the manufacturers' findings, and for public health reassurance the Committees consider it important to obtain independent verification of the manufacturers results.

*...Didžioji dalis tyrimų apie HnB produktus duomenų yra gauti gamintojų finansuojamuose tyrimuose...*



# Committee on Toxicity išvada

37. Overall, the Committees conclude that while there is a likely reduction in risk for smokers switching to heat-not-burn tobacco products, there will be a residual risk

and it would be more beneficial for smokers to quit smoking entirely. This should be part of any long-term strategy to minimise risk from tobacco use.

*...tikėtinas rizikos sumažėjimas rūkantiems perėjus prie HnB ..*

*... rūkantiems geriau visiškai atsisakyti rūkymo..*

# Elektroninės cigaretės (EC)

- Visi EC naudojami užpildai gaminami naudojant gliceriną ar propilenglikolį, skylančius į ypatingai toksiškus formaldehidą ir acto rūgšties aldehidą



# EC sukeliami sveikatos sutrikimai

- Oksidacinio streso markeriai padidėja net po trumpo EC vartojimo

Carnevale, et al. Chest. 2016

- Lėtinis EC vartojimas susijęs su pastoviu oksidacinio streso ir simpatinės stimuliacijos padidėjimu jauniems sveikiems asmenims

Moheimani, et al. JAMA Cardiol. 2017

- EC nustatyti formaldehidas, acto rūgšties aldehidas, acetonas, akroleinas ir butanolis susiję su kraujospūdžio reguliacijos sutrikimais, padidėjusiu krešumu ir sustiprėjusiais aterosklerotiniais pažeidimais

Bhatnagar. Curr Cardiovasc Risk Rep. 2016



# (Ne)tikėti radiniai EC dūmuose

- Aerosolyje rasta metalų ir nanodalelių
- 9 iš 11 teršalų koncentracija EC aerosolyje buvo didesnė ar tolygi jų koncentracijai įprastinių cigarečių dūmuose
- Daugelis iš elektroninių cigarečių aerosolyje nustatytų medžiagų sukelia kvėpavimo sutrikimą ir ligas

# EC sukelti mirtini plaučių pažeidimai

- JAV ligų kontrolės ir prevencijos centro duomenys (2019.09.06):
  - 450 galimai su EC vartojimu susijusių plaučių pažeidimų
  - 6 dėl EC naudojimo sukkelto plaučių pakenkimo sąlygotos mirtys

## Latest Outbreak Information

- As of September 6, 2019, over 450 possible cases of lung illness associated with the use of e-cigarette products have been reported to CDC from the following 33 states and 1 U.S. territory: AR, CA, CO, CT, DE, FL, GA, IA, IL, IN, KS, KY, LA, MD, MI, MN, MT, NC, NE, NJ, NM, NY, OH, OR, PA, SC, TN, TX, UT, VA, VT, WI, WV, and the U.S. Virgin Islands. These numbers may change frequently.
- Six deaths have been confirmed in California, Illinois, Indiana, Kansas, Minnesota, and Oregon.

# Ar tik nikotinas?



E-Cigarette Use Among Youth and  
Young Adults

A Report of the Surgeon General



U.S. Department of Health and Human Services

E-cigarette products can be used as a delivery system for cannabinoids and potentially for other illicit drugs. More specific surveillance measures are needed to assess the use of drugs other than nicotine in e-cigarettes.

E-Cigarette Use Among Youth and Young Adults: A Report of the Surgeon General. U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES 2016

# Tabako kompanijų taikiny – vaikai

- Apie 80 proc. rūkančiųjų pradeda rūkyti iki 18 metų
- Asmenys nepradėję rūkyti iki 25 metų dažniausiai nebepradeda rūkyti niekada
- Vaikų rūkymo eliminavimas iš esmės reikštų tabako pramonės žlugimą.

Tabako industrijos vidiniai susirašinėjimai.

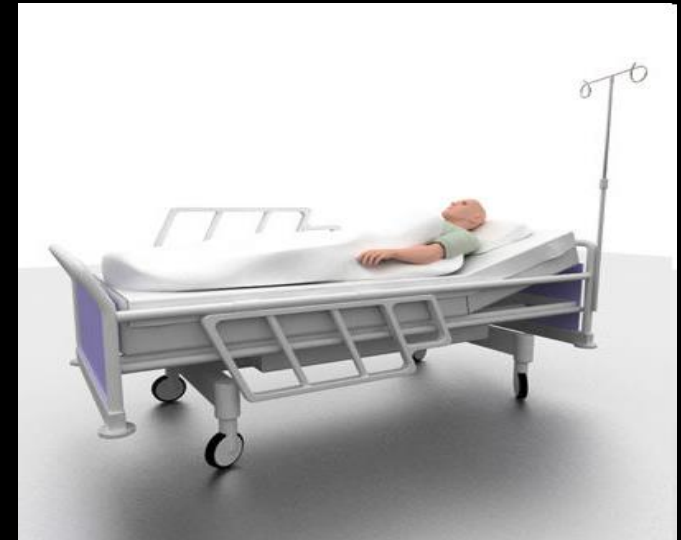


# Alkoholio vartojimas

- Piktnaudžiavimas alkoholiu yra viena iš pagrindinių ES visuomenės sveikatos ir socialinių problemų
- Europa pirmauja pasaulyje pagal alkoholio vartotojų skaičių
- Žalingas ir pavojingas alkoholio vartojimas yra tiesioginė 7,4 % visų sveikatos sutrikimų ir ankstyvos mirties atvejų ES priežastis

# Alkoholio sąlygoti stacionarizavimai Lietuvoje

- Lietuvos ligoninių terapiniuose skyriuose daugiau nei 1/3 pacientų gydomi dėl alkoholio vartojimo sukeltų sveikatos sutrikimų



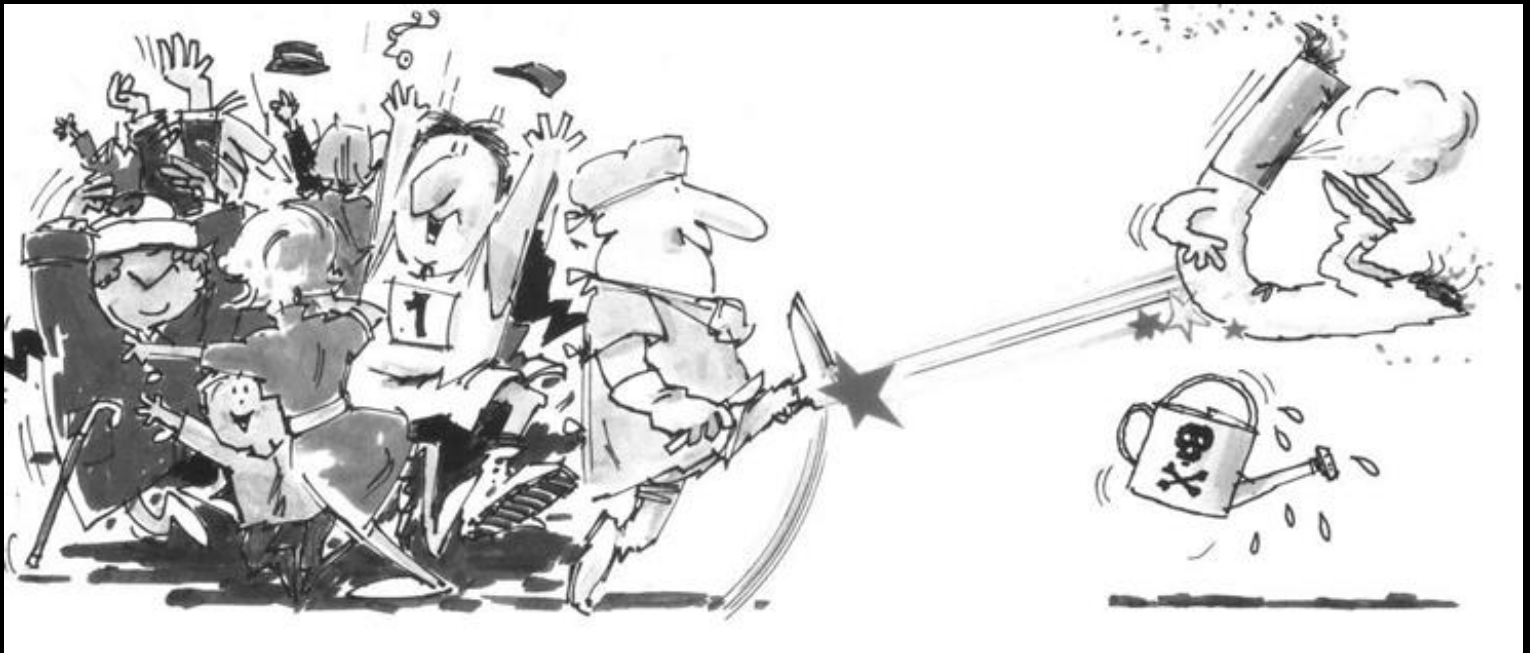
Rehm J. Alcohol consumption, patterns of drinking, associated burden and the role of treatment. WHO Collaborating Centre for Mental Health & Addiction. 2014

# Mitai apie alkoholį

- Priklausomybė – tik paciento problema
- Nuo alkoholio priklausomais tampa tik degradavę asmenys
- Brangūs gėrimai mažiau žalingi sveikatai
- „Nuo ko susirgai – tuo ir gydykis“
- „Tikro“ lietuvių siekis – visur, visada ir bet kokia proga
- “ Nesąmonę, aš dar normaliai... Aš kaip visi

**Kokia ta šiandieninė vartojimo norma?**

Ugdymo įstaigos, kurios norėtų efektyviai vykdyti prevenciją, ją turėtų pradėti nuo **rūkymo ir alkoholio kontrolės**, nes tai yra vartus atveriantys vartojimai į visus kitus



# Alkoholio pramonės argumentai

- Požiūris, kad alkoholio vartojimo būdas yra sėkmingos alkoholio politikos pagrindas
- Požiūris, kad “*saikingas*”, “*atsakingas*” vartojimas yra sėkmingos alkoholio politikos pagrindas
- Alkoholio pramonė pati gali reguliuoti rinką, priimdama savo “*garbės kodeksus*” ir kt. priemones
- “*Alkoholis apsaugos nuo širdies-kraujagyslių susirgimų*”



# Prieinamumo palyginimas

- Lietuvoje yra išduota 18550 licencijų prekiauti alkoholiu
- Suomijoje – 200
- Lietuvoje vienas prekybos taškas aptarnauja 173 gyventojus, Suomijoje – 26.958



# Nacionaliniai alkoholio vartojimo ypatumai



# Širdies gūrkšniai

- „... jei per 6 savaites simptomai nemažėja – kreiptis į gydytoją“
- „... negalima vartoti vaikams“
- „... sudėtyje yra 61,5 % etanolio (alkoholio)“
- Nereceptinis “bestseleris”



# Širdies gurkšniai – naudojimo būdas

72 vnt. 😊 ☹️



# Energetinė alkoholio vertė

- ? kcal/g



# Energetinė alkoholio vertė

- 7,11 kcal/g





# Galimi sprendimo būdai





# Kuo greitesnė darbo su problema pradžia

**Delsimas – neadaptyvus bruožas**

**Delsdami mes problemą tik sunkiname**

# Rūkymo priklausomybės

Svarbiausias tikslas – mažinti rūkymo paplitimą, jo socialinę ir ekonominę žalą sveikatai

Pagrindinis, sergančiųjų gydymo tikslas yra paciento sveikatos būklės gerinimas

Vienas iš svarbiausių uždavinių – vykdyti rūkymo prevenciją: **raginti** rūkančiuosius mesti rūkyti ir **teikti jiems pagalbą**

Svarbu rūkymo žalą suvokti plačiau, ne tik sveikatai, bet ir paciento psichoemociniai, psichosocialinei gerovei bei gyvenimo kokybei

Net pagyvenę asmenys, metę rūkyti, jaučia sveikatos pagerėjimą, gyvena ilgiau.



# Nikotininės priklausomybės gydymo principai

- Visi norintys mesti rūkyti turi būti paskatinti derinti medikamentus ir specialisto konsultacijas
- Medikamentų ir konsultacijų derinys yra efektyvesnis už kiekvieną šių metodų atskirai
- Gydymas ir jo trukmė turi būti parinkti individualiai
- Kai kuriems asmenims reikalinga:
  - didesnės vaistų dozės
  - ilgesnė gydymo trukmė
  - kombinuotas gydymas

PHS Clinical Practice Guideline, 2008

# Kas trukdo nutraukti rūkymą?

- Priklausomybė ir abstinencija
- Svorio didėjimo baimė, ypač moterims (rūkymas mažina leptino koncentraciją)
- Depresija rūkantys serga 4 kartus dažniau, nei nerūkantys
- Moterys kartais naudoja rūkymą nuotaikai koreguoti ir valdyti stresą
- Gretutinės diagnozės ir kt. priklausomybės



# Kodēl nepatrauklūs šie produktai?

Arba kas geriau:  
lūžusi koja, ar plaučių vēžys?





Mesti rūkyti yra lengviausias  
dalykas pasaulyje.  
Žinau, nes pats tai dariau  
1000 kartų.

Markas Tvenas

**PAIMK 1001  
KARTĄ Į SAVO  
RANKAS!**



Profesionali pagalba metantiems rūkyti  
8 601 95360 > I-V nuo 13 iki 19 val.



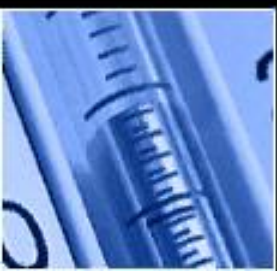
Pagalba  
metantiems rūkyti

# Alkoholio priklausomybė



- Siektinas tikslas
  - siekia sumažinti vartojimą
  - asmuo liaujasi vartojęs
  - netampa priklausomas
  - remisija priklausomybės

Tikslas gali būti pasiektas tik reaguojant skirtingoms grupėms, skirtingomis priemonėmis.

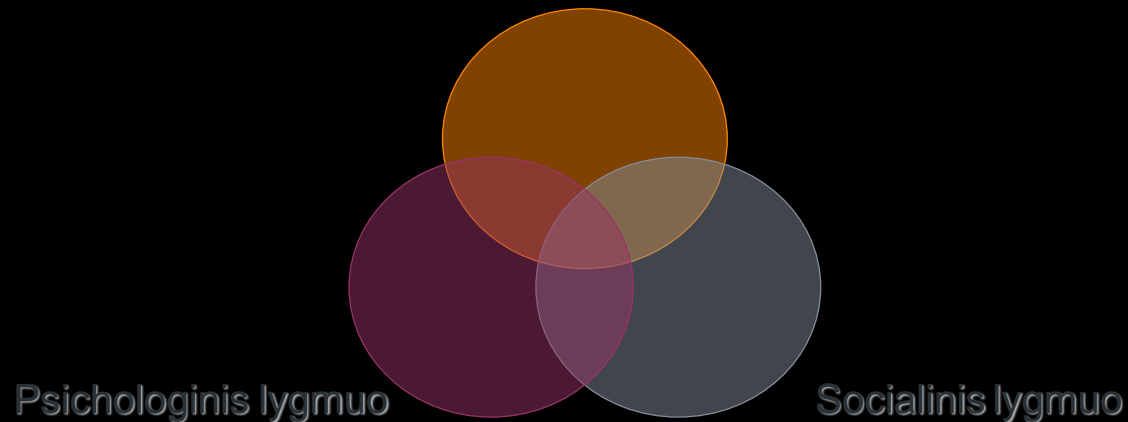


# Kaip padėti?

- Medikamentinis gydymas yra tik viena pradinių gydymo pakopų
- Gydymo sėkmę ir ligos sustabdymą lemia tolesni žingsniai – asmenybės auginimas ir stiprinimas, socialinių, šeimos santykių atstatymas, profesinė rehabilitacija
- **Tikslas** – padėti keisti vartojančio žmogaus įpročius ir formuoti sveiko ir blaivaus gyvenimo įgūdžius, siekti mąstymo, elgsenos ir gyvenimo būdo pasikeitimo, išmokyti savidisciplinos įgūdžių, stiprinti jų motyvaciją savirealizacijai, integruoti į socialų gyvenimą

Tam, kad sėkmingai įveiktume vienokius ar kitokius sunkumus reikalinga psichologinė + socialinė +medikamentinė pagalba.


□ □□□ □□ □□□□□□□□ Biologinis lygmuo



- Biopsichosocialiniu modeliu remiasi šiuolaikinė sveikatos koncepcija. Pagal jį, kiekvienas mūsų būties lygmuo susideda iš posistemų ir kartu yra didesnės sistemos sudedamoji dalis. Todėl, norėdami suprasti nuo ko priklauso fizinė ir psichinė sveikata, turime žinoti, kaip tos biologinės, psichikos ir socialinės sistemos sąveikauja.

# Biopsichosocialinis modelis



	<b>Biologinė</b>	<b>Psichologinė</b>	<b>Socialinė</b>
 Tikslas	Sumažinti abstinencijos simptomus, atkryčio galimybę	Suprasti save, savo jausmus, motyvuoti blaivybei	Santykių su aplinkiniais atkūrimas
 Intervencijos priemonės	Detoksikacija, narkotikų poveikio organizmui išaiškinimas	Jausmų išraiška, savigarbos kėlimas, socialinių įgūdžių formavimas, asmenybės ugdymas	Bendravimo įgūdžių formavimas, Informacija apie pagalbą, remiančios socialinės aplinkos sukūrimas, socialinė parama
			

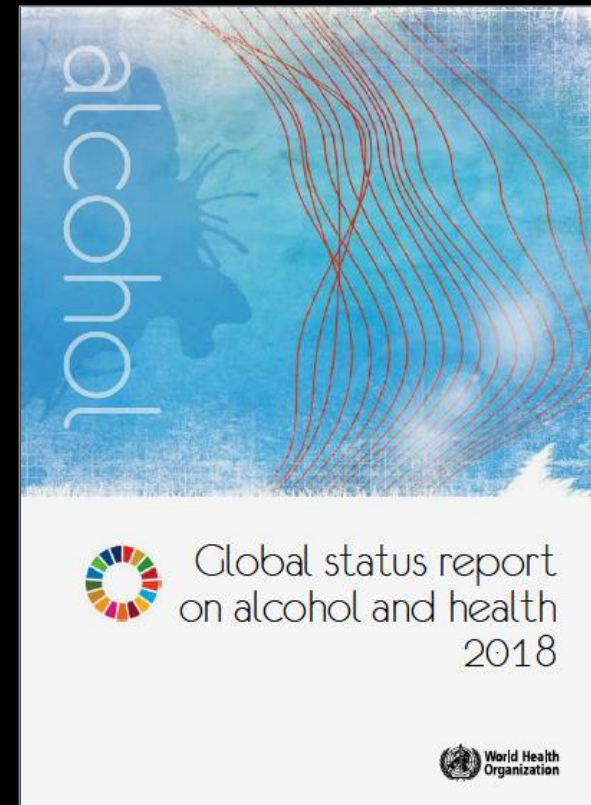
# Efektyviausios alkoholio kontrolės priemonės moksliniu požiūriu

Efektyviausios žemos įgyvendinimo kainos priemonės:

- Alkoholio apmokestinimas
  - Minimalaus amžiaus nustatymas
  - Valstybės pardavimo monopolis
  - Pardavimo laiko ar dienų ribojimai bei pardavimo taškų ribojimai
  - Mažesnio stiprumo alkoholio vartojimas
- Efektyviausios aukštesnės įgyvendinimo kainos priemonės:
- Atsitiktinis AKK testavimas ir žemi AKK limitai
  - Teisės vairuoti atėmimas
  - Kelių pakopų vairuotojo pažymėjimo išdavimo sistema
  - Gydymas, detoksikacija ir trumpi mokymai daug geriantiems
- Pagrindinės ekonomikos teorijoje siūlomos priemonės:
- Visiškas reklamos draudimas, akcizo mokesčiai, alkoholio prieinamumo mažinimas, draudimai vairuotojams, gydymas

# PSO rekomendacijos alkoholio vartojimui sumažinti

- Efektyvi prevencija (“*best buys*”):
  - mokesčių didinimas
  - prienamumo mažinimas
  - reklamos ribojimas





# Pagalbos priklausomiems asmenims problematika

- Išlieka savavališki ir mokslu nepagrįsti priklausomybės gydymo būdai (pvz.: kodavimas, torpedavimai)
- Ir toliau (ne)vykdomas ankstyvas probleminių vartotojų identifikavimas (PHEPA projektas) ir minimali intervencija



# NĖRA UNIVERSALIAUS GYDYMO BŪDO, ABSOLIUČIAI TINKANČIO PRIKLAUSOMYBĖS LIGOMIS SERGANTIEMS ASMENIMS

- Paslaugos turi būti derinamos su kiekvieno paciento individualumu bei specifiniais poreikiais, kuriuos identifikuoja specialistų komanda
- Priklausomiems asmenims gali prireikti ilgalaikio gydymo, didelio skaičiaus gydymo epizodų, kol bus pasiektas stabilus susilaikymas nuo alkoholio ir geras asmens funkcionavimas visuomenėje