

أنواع وسائل الإقلاع عن التدخين فعالة بغض النظر عن تاريخ الإصابة باضطرابات عقلية



في استبانة، وجد باحثون أن الإصابة بحالات صحية عقلية (اضطرابات عقلية (1)) تؤثر في نوع وسائل الإقلاع عن التدخين التي من المرجح أن يختارها المدخنون، ولكن لا تؤثر في فعالية هذه الوسائل.

سارة جاكسون Jackson Sarah وزملاؤها من جامعة كوليدج لندن وكينغز كوليدج لندن العضوين في سيكتروم SPECTRUM كونسورتيوم [وهو اتحاد متعدد من جامعات ووكالات يركز على دراسات العوامل التجارية الضارة بالصحة وذلك للتعرف على هذه المنتجات التجارية، وذلك لتقييم السياسات والتشريعات الممكنة لمنع الضرر الناجم عنها أو الحد منه] أجروا استبانة لدراسة مدى علاقة الصحة النفسية [ومنه القلق والوسواس القهري وثنائي القطب، وما الي ذلك] (1) بالأساليب التي يستخدمها الناس للإقلاع عن التدخين، والمعروفة أيضًا باسم وسائل الإقلاع عن التدخين. بالرغم من أن عدد الراشدين (20 سنة وأكبر) الذين يدخنون سجائر التبغ قد انخفض على مستوى العالم، فإن المصابين بحالات الصحة العقلية هم أكثر احتمالًا للتدخين ويدخنون بشكل أكثر شراهة. وبسبب هذه الاختلافات في تدخين سجائر التبغ، افترض الباحثون أن فعالية وسائل الإقلاع عن التدخين قد تتغير عند المدخنين المصابين باضطرابات عقلية. بيد أن النتائج التي توصلوا إليها ونُشرت في دورية بلوس للصحة العقلية (2) Mental PLOS لديهم ليس للذين أو عقلية باضطراب للمصابين سواء القدر بنفس فعالة التدخين عن الإقلاع وسائل أن ذكروا Health، تاريخ إصابة باضطرابات عقلية.

وقام الباحثون باستطلاع آراء أكثر من خمسة آلاف شخص كانوا يدخنون بانتظام وحاولوا الإقلاع عن التدخين في العام الماضي. أفاد حوالي 45 بالمائة من هؤلاء المشاركين أنهم شُخصوا بالإصابة باضطرابات عقلية. وتماشياً مع الدراسات السابقة، أبلغ المشاركون المصابون باضطرابات عقلية عن مستوى عالٍ من إدمان تدخين السجائر.

وتنوعت الأساليب التي استخدمها المشاركون في محاولاتهم الإقلاع عن التدخين بشكل عام. وكانت أكثر الوسائل المساعدة على الإقلاع عن التدخين شيوعاً هي منتجات النيكوتين غير القابلة للاحتراق (اللدخانية، مثل منتجات المضغ أو المص أو الاستنشاق (3)). استخدمت منتجات التدخين الإلكتروني (السجائر الإلكترونية) من قبل 39% من المصابين باضطرابات عقلية و31% من غير المصابين بهذه الاضطرابات. الوسائل المساعدة على الإقلاع عن التدخين الأكثر شيوعاً التي جاءت بعد السجائر الإلكترونية هي بدائل النيكوتين الأخرى المتاحة دون وصفة طبية، مثل أقراص الاستحلاب (أقراص المص) والرقع اللاصقة (4). أبلغ أقل من 5 بالمائة من المشاركين عن استخدامهم وسائل مساعدة أخرى مثل الأدوية الموصوفة طبيًا أو التدخلات (العلاجات) السلوكية (5).

احتمال اختيار المصابين باضطرابات عقلية لمنتجات السجائر الإلكترونية، والعلاج ببدائل النيكوتين الموصوفة طبيًا والارشادات الذاتية الموجودة في مواقع الإنترنت أكثر من احتمال اختيار غير المصابين باضطرابات عقلية لها. بيد أن الباحثين وجدوا أن اضطرابات الشخص العقلية لا يبدو أنها تغير من فعالية وسائل الإقلاع عن التدخين هذه أو غيرها.

من بين جميع المشاركين، أفاد الباحثون أن أكثر الوسائل المساعدة فعالية كانت السجائر الإلكترونية، ودواء يسمى

الفارينكلين (اسمه التجاري شاميكس Champix) (6) [منتج يساعد على الإقلاع عن التدخين] حيث يتفاعل مع مستقبلات النيكوتين في الدماغ، ومنتجات التبغ المسخّنة (7). تعد منتجات التبغ المسخن نوعًا جديدًا من وسائل المساعدة على الإقلاع عن التدخين، حيث تُسخن أوراق التبغ، ولكنها لا تُحرق، وهذه الدراسة هي الأولى التي تبحث في فعاليتها في العالم الحقيقي. ولم يجد الباحثون فوائد واضحة لاستخدام أي من وسائل الإقلاع عن التدخين الأخرى.

نتائج هذه الدراسة يمكن أن تساعد المدخنين والعاملين في مجال الرعاية الصحية على اتخاذ قرارات مستنيرة عند اختيار وسائل الإقلاع عن التدخين. ويفيد الباحثون بأنهم "لم يجدوا أي دليل يفيد بأن أي وسيلة تساعد على إقلاع عن التدخين كانت أكثر أو أقل فعالية بالنسبة للذين لديهم تاريخ اضطرابات عقلية. وينبغي أن تُطمئن النتائج التي توصلنا إليها المصابين باضطرابات عقلية الذين يرغبون في التوقف عن التدخين". ولا ينبغي أن تؤثر حالتهم الصحية العقلية في اختيارهم وسيلة الإقلاع عن التدخين التي يرغبون فيها."