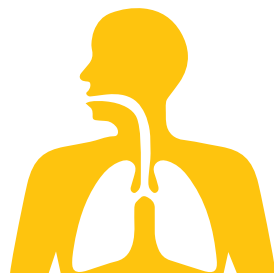


Czym jest uzależnienie od nikotyny?

Weź głęboki oddech

Poradnia Antynikotynowa dla pacjentów:
Krakowski Szpital Specjalistyczny im. Jana Pawła II,
ul. Prądnicka 80, 31-202 Kraków, Pawilon M-III
Czynne: poniedziałek – czwartek: 14:00 - 20:00
sobota: 8:00 - 14:00
tel. 12 614 24 26, tel. 514 602 892
Rejestracja odbywa się bez skierowania od lekarza



Zespół uzależnienia od nikotyny jest chorobą, która podobnie jak inne schorzenia charakteryzuje się określonymi cechami i wywołuje określone objawy. Wielu z nas wypiera myśl o uzależnieniu, twierdząc że ten problem nas nie dotyczy i w każdym momencie jesteśmy w stanie przestać palić. W części przypadków jest to oczywiście możliwe. Czasem jednak będziemy musieli skorzystać z pomocy lekarza i środków farmakologicznych. Najważniejsze wydaje się być to czy zdajemy sobie sprawę z wagi problemu.

Jak zatem stwierdzić czy chorujemy na zespół uzależnienia od nikotyny?

Osoba uzależniona odczuwa :

- ▲ silną potrzebę palenia
- ▲ ograniczenie kontroli nad paleniem tytoniu
- ▲ potrzebę palenia pomimo wystąpienia szkodliwych skutków dla zdrowia, życia
- ▲ potrzebę stopniowego zwiększenia ilości wypalanych papierosów

- ▲ objawy zespołu abstynencyjnego po zaprzestaniu palenia – złe samopoczucie, lęk, drażliwość, bezsenność, zwiększony apetyt.


Tak jak każda choroba, nikotynizm ma swój skomplikowany wieloskładnikowy patomechanizm. Aby walka z nałogiem była skuteczniejsza warto znać jego podstawy.

Jak działa nikotyna na nasz organizm?

Nikotyna jest psychoaktywnym alkaloidem uzależniającym silniej niż alkohol, amfetamina czy marihuana. Wywołuje nie tylko silne uzależnienie psychiczne – czyli przyjmowanie nikotyny w celu osiągnięcia przyjemności lub usunięcia złego samopoczucia. Równie istotna jest zależność fizyczna polegająca na występowaniu zaburzeń czynności ustroju po przerwaniu lub ograniczeniu przyjmowania nikotyny. Zatem co się dzieje po wypaleniu papierosa?

Najprościej rzecz ujmując następuje łącznie się nikotyny z cholinergicznymi receptorami nikotynowymi. Znajdują się





one w mózgu, mięśniach, nerwach oraz zwojach nerwowych. Pobudzenie tych receptorów powoduje wyzwolenie przekąźników, które w zależności od rodzaju oraz narządu wywołują skutki.

Są to m.in.:

W mózgu – wydzielanie m.in. dopaminy w układzie limbicznym potęguje uczucie przyjemności, obniżenie apetytu, zmniejszenie lęku, rozluźnienie, łatwiejsze zapamiętywanie.

W zwojach współczulnych i rdzeniu nadnerczy – wyrzut adrenaliny który powoduje wzrost stężenia glukozy i wolnych kwasów tłuszczowych, skurcz naczyń krwionośnych.

W zwojach przywspółczulnych – wzrost napięcia mięśni gładkich oraz wydzielania soku żołądkowego

W mięśniach – drżenia mięśniowe, drgawki.

W wyniku przewlekłej ekspozycji na nikotynę dochodzi do zwiększenia ilości receptorów nikotynowych – czyli aby uzyskać ten sam efekt musimy wprowadzić jej do organizmu więcej. Jakie są wobec tego objawy odstawienia nikotyny:

- ▲ spadek poziomu kortyzol, katecholamin
- ▲ zwiększony kaszel
- ▲ zwolnienie czynności serca, zmiany w EKG
- ▲ owrzodzenia jamy ustnej
- ▲ drażliwość, niepokój, wzmożony apetyt, bezsenność.
- ▲ nieprzeparta chęć zapalenia papierosa czyli tzw. głód nikotynowy
- ▲ ogólne pogorszenie nastroju, trudności w koncentracji
- ▲ zmęczenie



Objawy zespołu odstawienia występują już dobę po zaprzestaniu palenia, następnie nasilają się po 48 h. W okresie około miesiąca ich natężenie stopniowo słabnie, ale „głód nikotynowy” może się utrzymywać nawet kilka miesięcy, najsilniejszy bywa wieczorami a najłagodniejszy zaraz po przebudzeniu.

Aby zaspokoić głód nikotynowy sięgamy po kolejnego papierosa wdychając wraz z nikotyną kompleks 4000 związków chemicznych – działających wielonarządowo oraz zaburzających funkcje wielu procesów życiowych.

Piśmiennictwo:
Samochowicz J i wsp. Diagnostyka, mechanizm uzależnienia i metody leczenia uzależnienia od nikotyny.
Alkoholizm i Narkomania, Tom 14, Nr 3, ss. 323-340
Górecka D, Zwalczenie nałogu palenia tytoniu. Adam Antczak Wielka Internia Pulmonologia część II Medical Tribune Polska Warszawa s. 514-518.
Siemińska A. Kiedy zaczyna się uzależnienie od nikotyny? Pneumonol. Alergol. Pol. 2011; 79, 5: 357-364
Czechowska G i wsp. Receptorowe mechanizmy uzależnienia od nikotyny. Probl Hig Epidemiol 2007, 88, (supl 3).
Kurpas D, Steciwko A. Najnowsze metody terapii uzależnienia od nikotyny. Terapia NR 2 z 1 (205), luty 2008, s. 47-54



Weź głęboki oddech

nr POWR.05.01.00-00-0014/18,
współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego
w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój na lata 2014-2020