Η ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ ΜΕΤΑ ΤΗ ΔΙΑΚΟΠΗ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ: ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΑΠΟ ΤΟ ΙΑΤΡΕΙΟ ΔΙΑΚΟΠΗΣ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ ΤΟΥ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ "ΣΩΤΗΡΙΑ"

Ιωάννα Αυγερινού1 , Ιωάννα Ηλία1 , Γεωργία Διονυσοπούλου1 , Βασιλική Ντούμου1 , Αγάπη Αναστασίου1 , Στυλιανός Γιώτας1 , Ιωάννης Δημητρούλης1 16η Π/Ν ΓΝΝΘΑ Σωτηρία, Αθήνα

Εισαγωγή

Η διακοπή καπνίσματος αποτελεί κρίσιμο στόχο για τη δημόσια υγεία και βασικό πυλώνα πρόληψης νοσημάτων του αναπνευστικού και καρδιαγγειακού συστήματος. Πέρα από τα τεκμηριωμένα κλινικά οφέλη, η επίδραση της διακοπής καπνίσματος στην ποιότητα ζωής δεν έχει μελετηθεί επαρκώς σε δομημένα προγράμματα παρέμβασης παρέμβασης. Σκοπός της παρούσας προοπτικής μελέτης ήταν η αξιολόγηση της πολυδιάστατης μεταβολής της ποιότητας ζωής ατόμων που συμμετείχαν σε οργανωμένο πρόγραμμα διακοπής καπνίσματος στο Ιατρείο του Γ.Ν.Ν.Θ.Α. «Σωτηρία», σε χρονικό ορίζοντα 12 μηνών.

ΥΛΙΚΟ- ΜΕΘΟΔΟΣ

Το δείγμα περιέλαβε καπνιστές που προσήλθαν στο ιατρείο την περίοδο 2022–2025. Η αξιολόγηση πραγματοποιήθηκε με χρήση των εργαλείων EuroQol 5 Dimensions (EQ-5D) και Short Form (36) Health Survery (SF-36) για την ποιότητα ζωής, Fagerström Test for Nicotine Dependence (FTND) για τον βαθμό εξάρτησης, και COPD Assessment Test (CAT) για ασθενείς με ΧΑΠ. Οι μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν κατά την ένταξη, και επαναλήφθηκαν στους 6 και 12 μήνες. Παράλληλα, καταγράφηκαν αντικειμενικοί δείκτες (σπιρομέτρηση, κορεσμός O_2, δοκιμασία 6 λεπτών βάδισης), καθώς και η συμμόρφωση σε φαρμακευτική αγωγή και η συμμετοχή σε ψυχολογική υποστήριξη.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Τα προκαταρκτικά αποτελέσματα δείχνουν σημαντική βελτίωση της σωματικής και ψυχικής υγείας ήδη από τον 6ο μήνα, η οποία διατηρείται ή και ενισχύεται στους 12 μήνες. Παρατηρήθηκε μείωση άγχους και καταθλιπτικών συμπτωμάτων, βελτίωση της αναπνευστικής λειτουργίας και της αντοχής στην κόπωση. Η θετική μεταβολή ήταν εντονότερη σε συμμετέχοντες με τακτική ψυχολογική παρακολούθηση.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Τα ευρήματα υπογραμμίζουν ότι η διακοπή καπνίσματος δεν συνεπάγεται μόνο πρόληψη ασθενειών, αλλά οδηγεί και σε ουσιαστική ενίσχυση της καθημερινής λειτουργικότητας, της συναισθηματικής σταθερότητας και της συνολικής ποιότητας ζωής. Η ένταξη πολυεπίπεδων παρεμβάσεων, συμπεριλαμβανομένης της ψυχολογικής υποστήριξης, είναι καθοριστική για τη βιωσιμότητα των αποτελεσμάτων.