

لنتحدث!



دليل الإقلاع عن تعاطي التبغ

موجه إلى المتخصصين في مجال الصحة الفموية

يعد الاتحاد العالمي لطب الأسنان منظمة دولية قائمة على العضوية والهيئة التمثيلية لأكثر من مليون طبيب أسنان حول العالم، حيث يشارك هؤلاء الأطباء في نحو 200 جمعية وطنية ومجموعة متخصصة في مجال طب الأسنان في حوالي 130 دول حول العالم. ويعتبر الاتحاد الذي تأسس عام 1900 رائدًا في مجال طب الأسنان الحديث.

وبصفته الجهة المنظمة للمؤتمرات والاجتماعات في مجتمع صحة الفم، يعزز الاتحاد تبادل وتطوير الرؤى المشتركة للنهوض بعلم وممارسات طب الأسنان. كما يطرح وسائل مبتكرة لعقد المؤتمرات والحملات والمشاريع الهادفة لمعالجة أمراض الفم وتحسين صحة الفم على مستوى العالم. وبصفته الجهة الدولية التي تعزز الوعي حيال صحة الفم، يسعى الاتحاد إلى تحقيق رؤيته المتمثلة في قيادة العالم إلى صحة الفم المثلى من خلال العمل على الصعيدين الوطني والدولي.

ويلتزم الاتحاد بتمثيل مصالح أعضائه من الجمعيات الوطنية لطب الأسنان على الصعيد العالمي للمساعدة في دعم جهودها الوطنية الرامية إلى التوعية بصحة الفم. ويحرص الاتحاد على ترجمة هذا الالتزام على أرض الواقع من خلال التعاون مع منظمة الصحة العالمية وغيرها من وكالات الأمم المتحدة الأخرى والمنظمات الصحية والحكومات والشركاء العالميين، لضمان الاعتراف بصحة الفم كعنصر أساسي من عناصر الصحة العامة والرفاه.



4	1. لماذا يجب علينا، بصفتنا خبراء متخصصين في مجال الصحة الفموية، أن نساعد متعاطي التبغ على الإقلاع عن ذلك؟
4	2. ما الذي يجب علينا فعله بشكل روتيني، بصفتنا خبراء متخصصين في مجال الصحة الفموية، كي نساعد كافة متعاطي التبغ في الرعاية الأولية؟
5	2.1. النموذج المكون من خمسة مراحل (5As) لمساعدة المرضى على الاستعداد للإقلاع عن تعاطي التبغ
9	2.2. النموذج المكون من خمسة مراحل (5Rs) لزيادة الحافز على الإقلاع عن تعاطي التبغ
12	3. ما الذي لا يجب علينا أن نوصي به، بصفتنا خبراء متخصصين في مجال الصحة الفموية، لمتعاطي التبغ الذين يحاولون الإقلاع عن التعاطي؟
13	المراجع





شَدَّدت حملة اليوم العالمي للامتناع عن تعاطي التَّبغ التي نظمتها الأمم المتَّحدة عام 2005 على أنَّ الخبراء المتخصصين في مجال الصحة، بما في ذلك الخبراء المتخصصون في مجال الصحة الفموية، يمتلكون الإمكانيات اللازمة أكثر من أي مجموعة أخرى في المجتمع لتشجيع التقليل من تعاطي التَّبغ.¹ وبصفتنا خبراء متخصصين في مجال الصحة الفموية، لدينا عدَّة أدوار يجب علينا أن نُؤدِّها في إطار المساعي الشَّاملة للسيطرة على تعاطي التَّبغ، بما في ذلك دور القدوة والطبيب والمعلم والعالم والقائد وباني الآراء وباني التحالفات.

بصفتنا خبراء متخصصين في مجال الصحة الفموية، يتوجب علينا على أقل تقدير القيام بما يلي:

- أن نعمل بصفتنا قدوات متحررة من التَّبغ لمرضانا؛ أن نكون قدوة لمرضانا وأن لا نتعاطى أي نوع من أنواع التَّبغ؛
- أن نعمل على علاج الاعتماد على التَّبغ كجزء من ممارساتنا المعيارية للعناية بالأسنان؛
- أن نقوم بتقييم التعرض إلى التدخين السلبي ثم نقوم بتقديم المعلومات حول تجنُّب كافة أشكال التعرض للتدخين السلبي.

لماذا يجب علينا، بصفتنا خبراء متخصصين في مجال الصِّحة الفموية، أن نساعد متعاطي التَّبغ على الإقلاع عن ذلك؟

01

بصفتنا خبراء متخصصين في مجال الصحة الفموية، نستطيع أن نصل إلى أعداد كبيرة من متعاطي التَّبغ، كما أننا نمتلك إمكانيات كبيرة لإقناعهم بالإقلاع عن التَّدخين. وفي البلدان النَّامية، يقوم أكثر من 60% من متعاطي التَّبغ بزيارة طبيب الأسنان أو أخصائي العناية بصحة الأسنان بشكل سنوي.² كما أننا نتمتَّع بالكفاءة والفعالية كغيرنا من المتخصصين في مجال الصحة في مساعدة متعاطي التَّبغ على الإقلاع عن التَّدخين.

وتشير الأدلة المتوفرة إلى أنَّ الاستشارة السلوكية (التي عادة ما تكون موجزة) التي يجريها الخبراء المتخصصون في مجال الصحة الفموية بالتزامن مع إجراء فحص فموي في مكتب طب الأسنان أو البيئة المجتمعية يمكنها أن تزيد من معدلات الامتناع عن تعاطي التَّبغ بنسبة تصل إلى 70% (حيث أن نسبة الأرجحية تصل إلى 1.71، كما أن نسبة مجالات الثقة تصل إلى 95%، وتتراوح ما بين 1.44 إلى 2.03) خلال ستة أشهر أو أكثر.³ كما عمل تقرير الصحة الفموية العالمية الصادر عن منظمة الصحة العالمية عام 2003 على تبيان وتحديد عدد من الأسباب الأخلاقية والمعنوية والعملية الأخرى التي تمكَّننا من أداء دور مهم في مساعدة متعاطي التَّبغ على الإقلاع عن ذلك.⁴

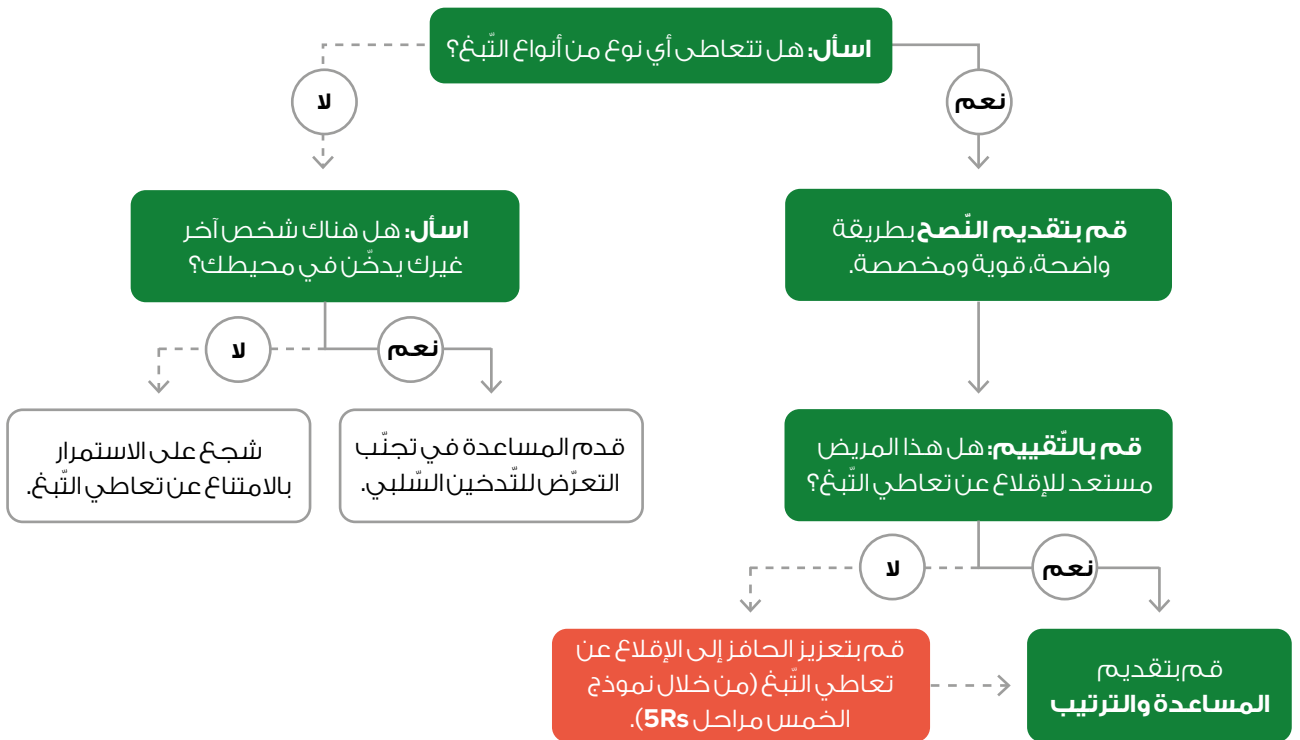
- أننا نشعر بقلق من نوع خاص حيال الآثار السلبية التي يسببها تعاطي التَّبغ في منطقة البلعوم الفموي من الجسم.
- نستطيع في الأحوال العادية الوصول إلى الأطفال والشباب والأوصياء عليهم، ما يوفر الفرص للتأثير على الأفراد كي يقلعوا عن تعاطي التَّبغ أو عدم البدء بتعاطي التَّبغ أبداً.
- غالباً ما تُمضي وقتاً أطول مع المرضى أكثر من العديد من الخبراء المتخصصين في مجال الصحة، الأمر الذي يوفر فرصاً لدمج التدخلات التي تساعد على الإقلاع عن تعاطي التَّبغ ضمن الممارسات اليومية.
- غالباً ما نقوم بمعالجة النساء الذين وصلن إلى سنِّ الإنجاب، ولذلك نكون قادرين على شرح المخاطر المحتملة على الأجنَّة نتيجة تعاطي التَّبغ.
- يمكننا أن نعرِّز اهتمام المرضى في الإقلاع عن تعاطي التَّبغ بعد أن نريهم الآثار الفعلية الناجمة عن تعاطي التَّبغ في الفم.

ما الذي يجب علينا فعله بشكل روتيني، بصفتنا خبراء متخصصين في مجال الصحة الفموية، كي نساعد كافة متعاطي التبغ في الرعاية الأولية؟

هناك طيف واسع من العلاجات الفعالة للاعتماد على التبغ، بما في ذلك تقديم النصح من أجل التوقف عن تعاطي التبغ (على شكل تدخلات موجزة تساعد على الإقلاع عن تعاطي التبغ) وتقديم المزيد من الدعم السلوكي المكثف من أجل الإقلاع عن تعاطي التبغ (يجري تقديم ذلك بشكل فردي أو ضمن مجموعة أو على الهاتف) والعلاجات الدوائية. تماشياً مع المادة الرابعة عشر من اتفاقية منظمة الصحة العالمية الإطارية بشأن مكافحة التبغ،⁵ يجب علينا، على أقل تقدير، أن نقوم بتنفيذ التدخلات الموجزة التي تساعد على الإقلاع عن تعاطي التبغ كجزء من خدماتنا الروتينية التي نقدمها ضمن الرعاية الأولية.

إن مساعدة مرضى الأسنان على الإقلاع عن التدخين كجزء من ممارستنا الروتينية اليومية لا يستغرق إلا ثلاث أو خمس دقائق، وهو مجد وفعال وناجح. يمكن استخدام الخوارزمية المبينة أدناه لإرشادنا في تنفيذ تدخلات موجزة للمساعدة على الإقلاع عن تعاطي التبغ مدتها من ثلاث إلى خمس دقائق وتقديمها إلى مرضى الأسنان في الرعاية الأولية من خلال استخدام النموذجين المؤلفين من خمسة مراحل (5Rs، 5As) (الشكل 1).

الشكل 1. خوارزمية تنفيذ وتقديم التدخلات الموجزة للمساعدة على الإقلاع عن تعاطي التبغ



بالإضافة إلى ذلك، يجب علينا مراعاة ما يلي:

- زيادة مستوى الوعي حول مخاطر التدخين السلبي؛
- تشجيع المرضى على تجنب التعرض للتدخين السلبي؛
- تشجيع المرضى على توفير منزل خالٍ من التدخين للحفاظ على صحة أولادهم.

2.1 النموذج المكون من خمسة مراحل (5As) لمساعدة المرضى على الاستعداد للإقلاع عن تعاطي التبغ

هناك عدة نماذج منظمة تنظيمياً جيداً ومتاحة لمساعدة تنفيذ التدخلات الموجزة للمساعدة على الإقلاع عن تعاطي التبغ. والنموذجان المكونان من خمسة مراحل (5As، 5Rs) هما النموذجان الأكثر استخداماً في التدخلات الموجزة للمساعدة على الإقلاع عن تعاطي التبغ في الرعاية الأولية. حيث تلخص المراحل الخمسة (5As)، وهي (السؤال وتقديم النصح والتقييم والمساعدة والترتيب) كافة الأنشطة التي يمكن أن يقوم بها الخبير المتخصص في الصحة الفموية، خلال ثلاث أو خمس دقائق في بيئة الرعاية الأولية بهدف مساعدة متعاطي التبغ على القيام بمحاولة للإقلاع عن التعاطي.⁶

وقدم المنشور المشترك بين الاتحاد الدولي لطب الأسنان ومنظمة الصحة العالمية تحت مسمى التبغ أو الصحة الفموية – دليل تأييدي للخبراء المتخصصين في الصحة الفموية في عام 2005 توصية بنموذج مشابه للخبراء المتخصصين بالصحة الفموية.⁷



السؤال

تحديد كافة متعاطي التبغ بطريقة ممنهجة أثناء كل زيارة.

تقديم النصّ

تقديم النصّ لكافة متعاطي التبغ بضرورة إقلاعهم عن التعاطي.

التقييم

تحديد مستوى الجهوزية من أجل القيام بمحاولة للإقلاع عن التعاطي.

المساعدة

مساعدة المريض من خلال منحه خطة ممنهجة للإقلاع عن تعاطي التبغ أو تزويده بالمعلومات حول الدعم المتخصص.

الترتيب

جدولة مواعيد من أجل تتبّع الحالة أو إحالتها إلى الدعم المتخصص.

يمكن أن يبرشدنا استخدام النموذج المكون من خمسة مراحل (5As) إلى الطريقة التي يجب أن نتحدّث فيها حول تعاطي التبغ ثم تقديم النصّ للمرضى الجاهزين للإقلاع عن تعاطي التبغ. يبيّن القسم التالي الأفعال والإجراءات الموصى بها والاستراتيجيات المعمول بها في تنفيذ كل مرحلة من مراحل نموذج المراحل الخمسة (5As).⁸

السؤال

تحديد كافة متعاطي التبغ بطريقة ممنهجة أثناء كل زيارة

الإجراء

- اسأل كافة مرضاك عند كل لقاء إن كانوا يتعاطون التبغ ثم قم بتوثيق ذلك.
- اجعل هذه الإجراء جزءاً من روتين عملك.

الاستراتيجيات المعمول بها عند التنفيذ

يجب السؤال عن تعاطي التبغ بطريقة ودودة وليس بطريقة اتهامية. حافظ على بساطة السؤال. من الأمثلة على ذلك:

“هل تدخن السجائر؟”

“هل تستخدمين أي منتج من منتجات التبغ؟”

يجب أن تكون حالة تعاطي التبغ مشمولة في كافة الملاحظات الطبية. كما يجب أن تأخذ الدّول بعين الاعتبار توسيع الدلائل والعلامات الحيوية لتشمل تعاطي التبغ ووضع ملصقات حول حالة تعاطي التبغ على كافة سجلات المرضى أو الإشارة إلى حالة تعاطي التبغ من خلال السجلات الطبية الإلكترونية.



تقديم النصح

إقناع كافة متعاطي التبغ بضرورة إقلاعهم عن التعاطي.

الإجراء

حث كل متعاطي من متعاطي التبغ على الإقلاع عن ذلك بطريقة واضحة، قوية ومخصصة.

الاستراتيجيات المعمول بها عند التنفيذ

يجب أن تكون النصيحة على النحو التالي:

واضحة – ”من الضروري والمهم أن تغلق عن التدخين (أو تتوقف عن مضغ التبغ) الآن، ويمكنني أن أقدم لك المساعدة في ذلك.“ ”التقليل من فعل ذلك أثناء مرضك ليس كافياً.“ ”التدخين الخفيف أو المتقطع لا يزال خطيراً.“

قوية – ”بصفتي طبيب الأسنان الذي يعالجك، أريد منك أن تعلم أن الإقلاع عن تعاطي التبغ خطوة ضرورية ومهمة يمكنك أن تخطوها من أجل حماية صحتك الآن وفي المستقبل. وأنا هنا لمساعدتك.“

مخصصة – ربط تعاطي التبغ بما يلي:

- التركيبة الديموغرافية: على سبيل المثال، من الممكن أن تكون النساء أكثر اهتماماً بالآثار الناجمة عن التدخين على الخصوبة ورائحة النفس الكريهة والأسنان المصبغة والشفاة السوداء.
- المخاوف الصحية: قد يحتاج الأشخاص الذين يعانون من مرض الربو إلى الاستماع إلى الآثار الناجمة عن التدخين على الوظيفة التنفسية، في حين قد يكون أولئك الذين يعانون من أمراض اللثة أكثر اهتماماً بالآثار الناجمة عن التدخين على الصحة الغموية. ”الاستمرار في التدخين قد يزيد من حدة مرض التهاب اللثة الذي تعاني منه، بينما قد يؤدي الإقلاع عن التدخين إلى تحسين صحتك الغموية بشكل كبير.“
- العوامل الاجتماعية: قد يؤثر على الآباء الذين لديهم أطفال صغار تزويدهم بالمعلومات حول الآثار الناجمة عن التدخين السلبي، في حين أن الشخص الذي يكافح من أجل الحصول على المال قد يرغب في الأخذ بعين الاعتبار التكاليف المالية التي تترتب على تعاطي التبغ. ”الإقلاع عن التدخين قد يقلص من عدد حالات تسوس الأسنان عند أطفالك.“

في بعض الحالات، قد لا تكون الطريقة التي تصوغ بها النصيحة قبل تقديمها لمريض بعينه واضحة على الدوام. من الاستراتيجيات النافعة والمفيدة التي يمكن اتباعها سؤال المريض ما يلي – ”**ما هو الشيء الذي لا تحبه في كونك متعاطياً للتبغ؟**“

يمكنك أن تستفيد من إجابات المريض على هذا السؤال من خلال طرح معلومات مفضلة حول الإشكالية المطروح.

ما هو الشيء الذي لا تحبه في كونك متعاطياً للتبغ؟

حسناً، أنا لا أحب المبالغ التي أنفقها على التبغ.

نعم، إنها تتراكم بالفعل. لنعرف مقدار ما تنفقه كل شهر. عندها يمكننا التفكير بما يمكنك أن تشتريه بدلاً من ذلك!



التقييم

تحديد مستوى الجهوزية من أجل القيام بمحاولة للإقلاع عن التدخين.

الإجراء

توجيه سؤالين ذوي صلة "بالأهمية" و"الكفاءة الذاتية":

"هل تريد أن تصبح شخصاً لا يتعاطى التبغ؟"
"هل تعتقد أن لديك الفرصة للإقلاع عن تعاطي التبغ بنجاح؟"

الاستراتيجيات المعمول بها عند التنفيذ

تشير أية إجابة في المنطقة المظللة إلى أن متعاطي التبغ ليس على استعداد للإقلاع عن التدخين. في هذه الحالات، يجب عليك أن تقوم بتنفيذ تدخل النموذج الثاني المؤلف من خمسة مراحل (5Rs) (انظر القسم 2.2)

لا	غير متأكد	نعم	هل تريد أن تصبح شخصاً لا يتعاطى التبغ؟
لا	غير متأكد	نعم	هل تعتقد أن لديك الفرصة للإقلاع عن تعاطي التبغ بنجاح؟

في حال كان المريض جاهزاً للمضي قدماً في محاولة الإقلاع عن تعاطي التبغ، يمكنك عندها مساعدة المريض وتزويده بخطة للإقلاع عن التدخين.



مساعدة المريض على وضع خطة للإقلاع عن التعاطي

الإجراء

- مساعدة المريض على وضع خطة للإقلاع عن التعاطي
- تقديم المشورة العملية
- توفير الدعم الاجتماعي أثناء فترة العلاج
- توفير المواد التكميلية، بما في ذلك تقديم المعلومات حول أرقام الاتصال للمساعدة للإقلاع عن التعاطي وغيرها من موارد الإحالة الأخرى
- التّوصية باستخدام الأدوية المعتمدة إن لزم الأمر

الاستراتيجيات المعمول بها عند التنفيذ

تشجيع مريضك على استخدام "منهجية ستار" لوضع خطة للإقلاع عن التّبغ:



إزالة منتجات التّبغ

إزالة منتجات التّبغ من البيئة المحيطة بالمريض وتحويل منزله إلى منزل خالٍ من التّدخين.



تركيز المشورة

تركيز المشورة العملية على توقع التحديات التي ستواجه المحاولة المقبلة للإقلاع.



إخبار العائلة

إخبار العائلة والأصدقاء وزملاء العمل بقرار الإقلاع عن التّدخين.



تحديد تاريخ

حدد تاريخ الإقلاع عن التّدخين بشكل مثالي خلال أسبوعين.

- يجب أن تركز المشورة العملية على ثلاثة عناصر:
 - مساعدة المريض على تحديد المواقف الصّعبة (مثل المناسبات أو المزاج أو الأنشطة التي تزيد من احتمالية التّدخين أو الانتكاسة).
 - مساعدة المريض على تحديد مهارات التأقلم المعرفية وممارستها (مثل التحدّث الإيجابي مع الذات) ومهارات التأقلم السلوكي (مثل التنفّس العميق وشرب المياه) من أجل التعامل مع المواقف الصّعبة.
 - توفير المعلومات الأساسية حول تعاطي التّبغ والإقلاع عنه.
 - يتضمّن الدعم الاجتماعي أثناء فترة العلاج ما يلي:
 - تشجيع المريض أثناء قيامه بمحاولة الإقلاع عن تعاطي التّبغ؛
 - إشعاره بالرعاية والاهتمام؛
 - تشجيع المريض على التكلّم عن عملية الإقلاع عن التّبغ.
 - التأكّد من حيازتك على قائمة تضمّ خدمات الإقلاع عن التّبغ المحلّية والمحدّثة (أرقام الاتصال للمساعدة على الإقلاع عن التّبغ وعيادات الإقلاع عن التّبغ ومشاريع الإقلاع عن التّبغ وغيرها) في متناول اليدّ عند استفسار المريض عنها.
- يجب وصف الدعم المقدم إلى المريض بشكل إيجابي وواقعي.

الترتيب

جدولة مواعيد من أجل تتبّع الحالة أو إحالتها إلى الدّعم المتخصّص.

الإجراء

- ترتيب موعد متابعة مع المريض إمّا بشكل شخصي غو عبر الهاتف.
- إحالة المريض إلى اختصاصي الدّعم إذا اقتضت الحاجة.

الاستراتيجيات المعمول بها عند التنفيذ

يجب أن تكون النّصيحة على النّحو التّالي:

- **متى:** يجب أن يتم ترتيب اتصال المتابعة الأول خلال الأسبوع الأول بعد تحديد موعد الإقلاع عن التّبغ. كما يوصى بإجراء اتصال متابعة ثان بعد شهر واحد من ذلك.
- **كيف:** استخدام منهجيات عملية مثل الاتصالات الهاتفية والزيارات الشخصية و/أو البريد/البريد الإلكتروني من أجل المتابعة. كما يوصى بمتابعة المريض باتباع أسلوب قائم على فريق إن أمكن ذلك.
- **ماذا:**

لكافة المرضى:

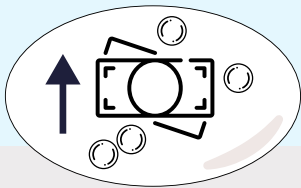
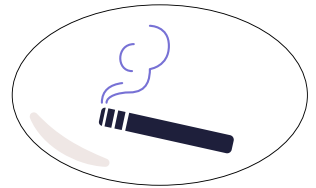
- تحديد المشاكل التي سبق أن جرت مواجهتها وتوقع التحديات.
- تذكير المرضى بالعلاج الإضافي المتوفر على شكل الدّعم الاجتماعي.
- تقييم استخدام الأدوية ومشاكلها.
- جدولة اتصال المتابعة التّالي.

للمرضى الممتنعين:

تهنئة المرضى على نجاحهم.

للمرضى الذي عادوا إلى تعاطي التّبغ من جديد:

- تذكيرهم باعتبار هذه الانتكاسة فرصة للتعلّم منها.
- مراجعة الطّروف واستنباط وتشجيع العودة إلى الالتزام.
- ربطهم بإجراءات علاجية أكثر كثافة إن توفّرت.



2.2 النموذج المكون من خمسة مراحل (5Rs) لزيادة الحافز على الإقلاع عن تعاطي التبغ

يجب التطرق إلى المراحل الخمسة للنموذج الثاني (5Rs) – وهي الصلة والمخاطر والجوائز والعقبات والتكرار – أثناء التدخّل الاستشاري التشجيعي لمساعدة الأشخاص غير الجاهزين للإقلاع عن تعاطي التبغ. فمن الممكن ألا تكون هناك رغبة لدى متعاطي التبغ للإقلاع عنه لأنهم لا يعبرون ذلك أمراً مهماً بالنسبة لهم، أو لأنهم قد لا يشعرون بالثقة في قدراتهم. لذلك، بعد السّؤال عن تعاطي التبغ وتقديم النصيحة لمتعاطي التبغ من أجل الإقلاع عنه وتقييم استعدادهم للقيام بمحاولة للإقلاع عن التبغ، من الضروري توفير التدخّل التحفيزي من خلال النموذج الثاني المكون من خمسة مراحل (5Rs).⁶



الصلة

كيف يرتبط الإقلاع عن تعاطي التبغ بك شخصياً؟

المخاطر

ما الذي تعرفه عن مخاطر تعاطي التبغ؟

الجوائز

ما هي الفوائد المرجوة من الإقلاع عن تعاطي التبغ؟

العقبات

ما هي الصّعوبة التي تواجه الإقلاع عن تعاطي التبغ؟

التكرار

تكرار تقييم الجهوزية والاستعداد للإقلاع عن تعاطي التبغ؛ وفي حال كان المريض لا يزال غير جاهز للإقلاع عن تعاطي التبغ، عندها يجب تكرار التدخّل في وقت لاحق.

في حال كان المريض لا يرغب بأن يصبح شخصاً لا يتعاطى التبغ (أو أنه لا يعتقد أن الإقلاع عن تعاطي التبغ أمر مهم)، عندها يجب أن تخصص مزيد من الوقت للحديث عن "المخاطر" و"الجوائز".

في حال كان المريض يرغب في التوقف عن تعاطي التبغ لكنّه لا يعتقد أنه يستطيع الإقلاع بنجاح (أي أنه لا يشعر بالثقة في قدرته على الإقلاع عنه)، عندها يجب تخصيص مزيد من الوقت للحديث عن "العقبات".

في حال كان المريض لا يزال غير جاهز للإقلاع عن تعاطي التبغ، عندها يجب أن ننهي الحديث بإيجابية من خلال توجيه دعوة له كي يعود إن غيّر رأيه.

يلخص القسم التالي الاستراتيجيات النافعة المعمول بها لتنفيذ التدخل التحفيزي الموجز للمساعدة على الإقلاع عن تعاطي التبغ في الرعاية الأولية.⁸

الصّلة

كيف يرتبط الإقلاع عن تعاطي التبغ بك شخصياً؟

الاستراتيجيات المعمول بها عند التنفيذ

تشجيع المريض على الإشارة إلى أهمية الإقلاع عن تعاطي التبغ بالنسبة له شخصياً بصفته مريضاً بالأسنان.

تؤثر المعلومات التحفيزية بشكل أكبر في حال كان لها صلة بالحالة المرضية التي يعاني منها المريض (في هذه الحالة نعني الأمراض الغموية) أو المخاطر أو العائلة أو الوضع الاجتماعي (على سبيل المثال، إن كان هناك أطفال في المنزل) أو المخاوف الصحية أو العمر أو الجنس أو غيرها من الصفات الهامة التي تميّز المريض، مثل، تجربة سابقة للإقلاع عن تعاطي التبغ والمعوقات الشخصية للإقلاع عن التبغ.



المخاطر

ما الذي تعرفه عن مخاطر تعاطي التبغ؟

الاستراتيجيات المعمول بها عند التنفيذ

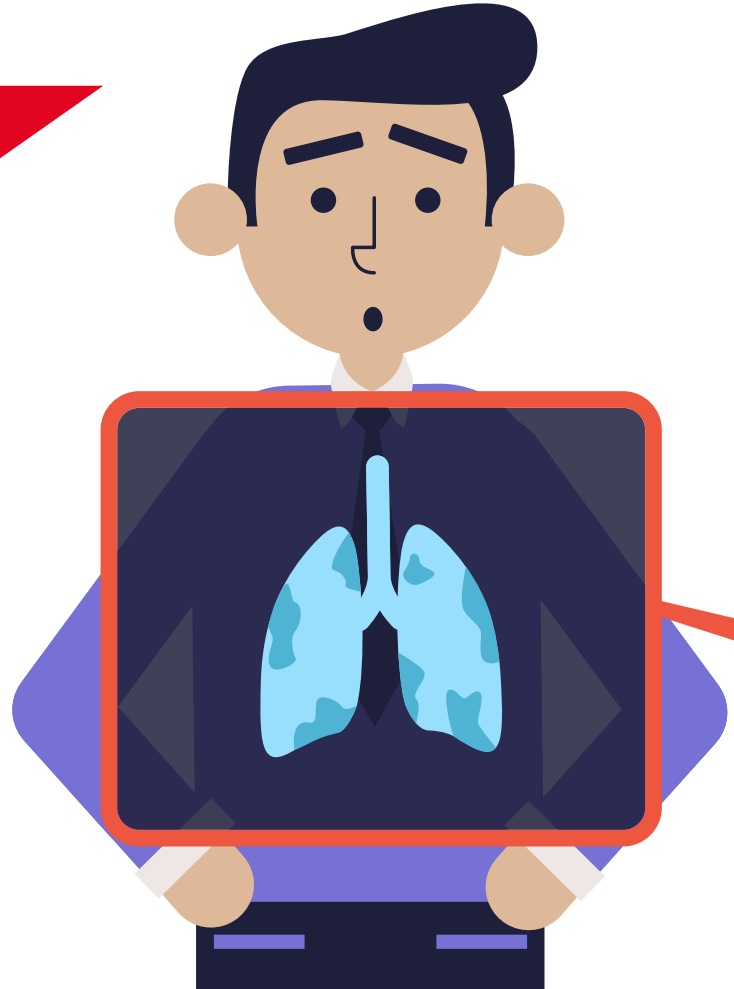
تشجيع المريض على تحديد العواقب السلبية المحتملة المترتبة على تعاطي التبغ المتعلقة بصحته الفموية.
من الأمثلة على المخاطر:

- المخاطر القصيرة الأمد: نتائج العلاج الفموي.
- المخاطر طويلة الأمد: ازدياد خطورة تكرار وتيرة الإصابة بأمراض والتهابات اللثة وفقد الأسنان وتساقطها وسرطانات التَّجويف الفموي وغيرها من السرطانات (التي تصيب الحلق أو البلعوم أو المريء والرئة) والذبحة القلبية والسكتات الدماغية وأمراض الانسداد الرئوي المزمنة وهشاشة العظام والإعاقة طويلة الأمد.
- المخاطر البيئية: ازدياد خطورة الإصابة بتسوس الأسنان والتصبغات لدى الأطفال.

ما الذي تعرفه عن مخاطر
التدخين على صحتك؟ ما الذي
يقلقك على وجه التحديد؟

أعلم بأنه قد يقلل من نسبة نجاح
العلاج من خلال زراعة الأسنان.
لا بد أن ذلك أمر فظيع.

هذا صحيح – إن احتمال فشل
عملية زراعة الأسنان أعلى
بمرتين بين المدخنين.



الجوائز

ما هي الفوائد المرجوة من الإقلاع عن تعاطي التبغ؟

الاستراتيجيات المعمول بها عند التنفيذ

الطلب من المريض أن يقوم بتحديد الفوائد المحتملة ذات الصلة للتوقف عن تعاطي التبغ

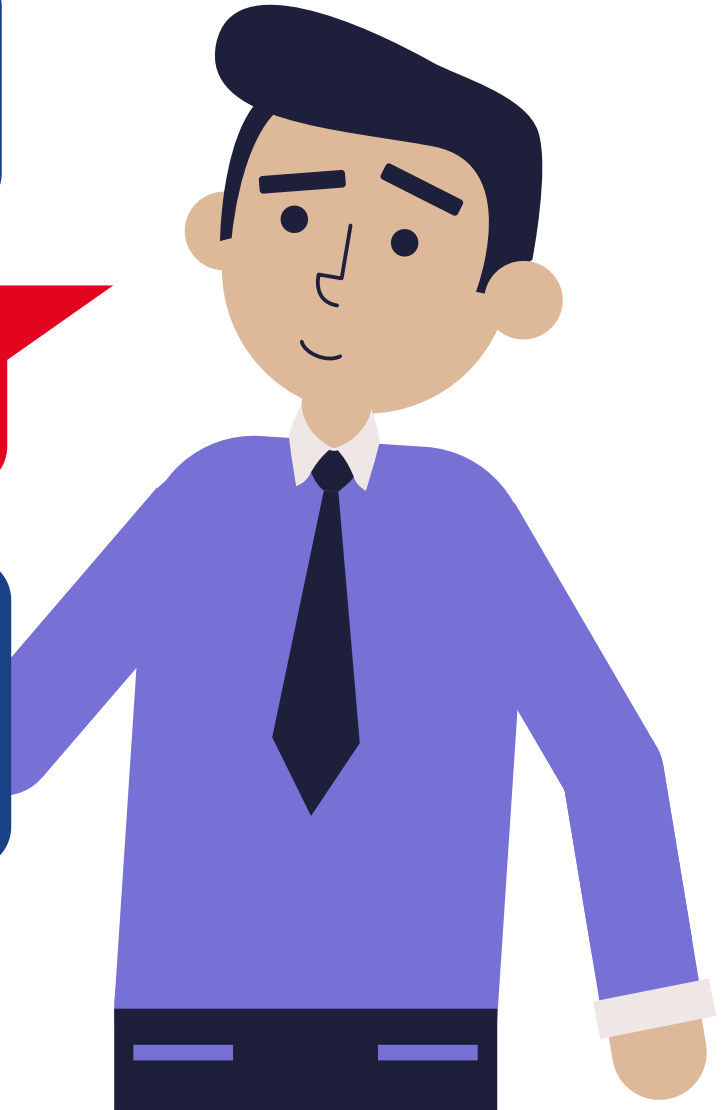
تشمل الأمثلة على الجوائز ما يلي:

- النتائج المحسنة للعلاج الغموي؛
- سيكون مذاق الطعام ألد؛
- تحسن حاسة الشم والشعور بالرائحة؛
- توفير المال؛
- الشعور بشكل أفضل حيال الذات؛
- تحسن رائحة المنزل والسيارة والملابس والنفوس؛
- تقديمهم مثال جيد للأطفال وتقليل احتمالية خوضهم تجربة التدخين؛
- الارتقاء بالمستوى الصحي للرضع واطفال؛
- الشعور بالتحسن من الناحية الجسدية؛
- أداء أفضل في الأنشطة البدنية.

هل تعلم كيف يؤثر التوقف
عن التدخين على نتائج علاج
دواعم السن لديك؟

أعتقد أن نتائج علاجي
ستكون أكثر نجاحاً إذا
أقلعت عن التدخين.

نعم، ستحسن نتائج علاجك
ولكن من المهم الإقلاع عنه
في أقرب وقت ممكن.



العقبات

ما هي أوجه الصعوبة التي تواجه الإقلاع عن تعاطي التبغ؟

الاستراتيجيات المعمول بها عند التنفيذ

اطلب من المريض تحديد **العوائق أو الحواجز التي تحول دون الإقلاع عن التدخين** وتقديم العلاج اللازم (المشورة حول حل المشاكل والأدوية) التي يمكن أن تعالج العوائق.

تشمل العوائق المتعارف عليها ما يلي:

- أعراض الانسحاب؛
- الخوف من الإخفاق؛
- زيادة الوزن؛
- الافتقار إلى الدعم؛
- الاكتئاب؛
- الاستمتاع بالتبغ؛
- التواجد مع متعاطي التبغ الآخرين؛
- محدودية المعرفة بخيارات العلاج الفعالة.

إذاً، ما هي الصعوبة بالنسبة لك
حيال الإقلاع عن تعاطي التبغ؟

التوق الشديد -
سيكون ذلك مربحاً.

يمكننا أن نقدم لك العلاج بدائل النيكوتين الذي يمكن أن
يقلل من شعورك بالتوق الشديد.

هل سينجح ذلك
حقاً؟

ستبقى بحاجة إلى قوة الإرادة،
لكن الدراسات تظهر أن العلاج
بدائل للنيكوتين قد يضاعف
فرصك في الإقلاع عن تعاطي
التبغ بنجاح.

التكرار

تكرار تقييم الجهوزية والاستعداد للإقلاع عن تعاطي التبغ؛ وفي حال كان المريض لا يزال غير جاهز للإقلاع عن تعاطي التبغ، عندها يجب تكرار التدخّل في وقت لاحق.

الاستراتيجيات المعمول بها عند التنفيذ

يجب تكرار التدخل التحفيزي في كل مرة يأتي فيها أحد مرضى الأسنان غير محفّزين للإقلاع إلى عيادة طبيب الأسنان.



إذاً، وبعد أن أجرينا هذه المحادثة، لنرى إن تغيرت مشاعرك حيال الأمر.
هل يمكنك الإجابة على هذه الأسئلة من جديد...؟



(عد إلى مرحلة التقييم من النموذج الأول المؤلف من خمسة مراحل "5As". وفي حال كان المريض مستعداً للإقلاع عن التبغ، تابع تنفيذ النموذج الأول المؤلف من خمس مراحل "5As". أما في حال لم يكن المريض مستعداً للإقلاع عن التبغ، عندها يجب إنهاء التدخّل بشكل إيجابي من خلال قول ما يلي، "هذه العملية صعبة للغاية، لكنني أعلم أنك قادر على تخطيها وأنا هنا لمساعدتك على ذلك).

ما الذي يجب علينا، بصفتنا خبراء في الصحة الفموية، ألا ننصح متعاطي التبغ بالإقلاع عن التدخين؟

.03

تقدم العديد من المجتمعات علاجات بديلة مثل السجائر الإلكترونية والعلاج بالوخز بالإبر والعلاج بالليزر وغيرها من التدابير. ويؤكد ارتفاع شعبية هذه العلاجات البديلة وارتفاع مستوى الاهتمام بها بين متعاطي التبغ على الحاجة إلى أن نحصل على إرشادات واضحة بشأنها.^{10,9}

تهدف هذه العلاجات البديلة إلى مساعدة متعاطي التبغ على الإقلاع عن التدخين، ولكن لا يوجد دليل (أو ليس كافياً) يدعم قدرتهم على رفع معدلات الإقلاع عن التدخين وزيادة نجاح محاولة الإقلاع عن التدخين. خلصت مراجعة كوكرين إلى أنه لا يوجد دليل ثابت خال من التحيز على أن الوخز بالإبر أو العلاج بالليزر أو العلاج بالليزر أو التحفيز الكهربائي هي تدابير فعالة للتوقف عن التدخين.¹¹ ووفقاً لتقرير منظمة الصحة العالمية عن وباء التبغ العالمي لعام 2019، فإن الأدلة العلمية على السجائر الإلكترونية باعتبارها وسائل مساعدة على الإقلاع عن التدخين غير حاسمة، وهناك نقص في الوضوح بشأن ما إذا كان لهذه المنتجات أي دور في الإقلاع عن التدخين أم لا.¹² الإقلاع عن التدخين في عام 2020: خلص تقرير للجراح العام إلى استنتاج مماثل: لا توجد أدلة كافية على أن السجائر الإلكترونية تساعد على وقف التدخين.¹³ لذلك، عند تقديم المشورة لمتعاطي التبغ للإقلاع عن التدخين، ينبغي ألا ننصح باستخدام السجائر الإلكترونية وغيرها من التدابير غير المثبتة.



1. WHO Tobacco Free Initiative. The role of health professionals in tobacco control. WHO. Available from: <https://www.who.int/tobacco/resources/publications/wntd/2005/bookletfinal.pdf?ua=1> [accessed 26 June 2020].
2. Davis JM, Arnett MR, Loewen J, Romito L, Gordon SC. Tobacco dependence education: A survey of US and Canadian dental schools. *J Am Dent Assoc.* 2016;147(6):405-12. doi: 10.1016/j.adaj.2015.12.012. Epub 2016 Feb 5
3. Carr AB, Ebbert J. Interventions for tobacco cessation in the dental setting. *Cochrane Database Syst. Rev.* 2012;(6):CD005084. doi: 10.1002/14651858.CD005084.pub3.
4. World Health Organization. The World Oral Health Report . WHO. Available from: http://www.who.int/oral_health/media/en/orh_report03_en.pdf [accessed 26 June 2020].
5. World Health Organization. Guidelines for implementation of Article 14 of the WHO FCTC. WHO. Available from: https://www.who.int/fctc/guidelines/adopted/article_14/en/ [accessed 26 June 2020].
6. World Health Organization. WHO monograph on tobacco cessation and oral health integration. WHO. Available from: <https://www.who.int/publications/i/item/who-monograph-on-tobacco-cessation-and-oral-health-integration> [accessed 26 June 2020].
7. FDI World Dental Federation/ World Health Organization. Tobacco or oral health: an advocacy guide for oral health professionals. FDI / WHO. Available from: <https://www.fdiworlddental.org/resource/tobacco-or-oral-health-advocacy-guide-oral-health-professionals> [accessed 26 June 2020].
8. World Health Organization. Toolkit for oral health professionals to deliver brief tobacco interventions in primary care. WHO. Available from: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/255628/9789241512510-eng.pdf?sequence=1> [accessed 26 June 2020].
9. Sood A, Ebbert JO, Sood R, Stevens SR. Complementary Treatments for Tobacco Cessation: A Survey, *Nicotine Tob Res.* 2006; 8(6):767–771, Available from: doi.org/10.1080/14622200601004109
10. Lazuras L, Muzi M, Grano C, Lucidi F. E-cigarettes as smoking cessation aids: A survey among practitioners in Italy. *J Public Health Int.* 2016;61(2):243–248. doi: 10.1007/s00038-015-0772-x.
11. White AR, Rampes H, Liu JP, Stead LF, Campbell J. Acupuncture and related interventions for smoking cessation. *Cochrane Database Syst. Rev.* 2014;2014(1). doi:10.1002/14651858.CD000009.pub4
12. World Health Organization. WHO Report on the Global Tobacco Epidemic, 2019. WHO. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Available from <https://www.who.int/teams/health-promotion/tobacco-control/who-report-on-the-global-tobacco-epidemic-2019> [accessed 26 June 2020].
13. U.S. Department of Health and Human Services. Smoking Cessation. A Report of the Surgeon General. U.S. Department of Health and Human Services. Available from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32255575/> [accessed 26 June 2020].

www.fdiworlddental.org

حقوق الطبع والنشر © محفوظة للاتحاد
العالمي لأطباء الأسنان لعام 2021



الاتحاد العالمي لأطباء الأسنان

تشمين دي جوينفيل 26 • جنيف • سويسرا

هاتف: +41 22 560 81 50 • info@fdiworlddental.org