



به نام خدای بخشناهند مهریان

پرستاری مبتنی بر شواهد

EVIDENCE BASED NURSING



اهداف

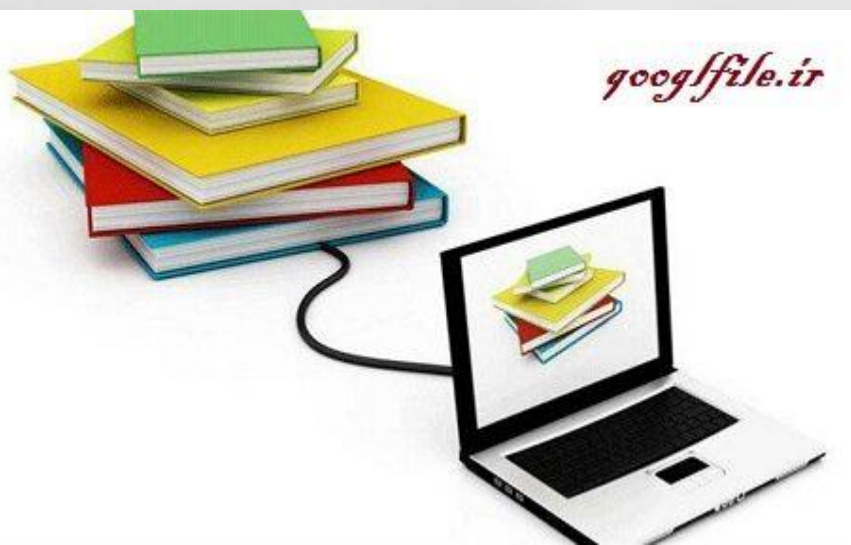
✓ تعاریف پرستاری مبتنی بر شواهد

✓ تاریخچه پرستاری مبتنی بر شواهد

✓ مراحل پرستاری مبتنی بر شواهد

✓ اهمیت و مزایای استفاده از روش پرستاری مبتنی بر شواهد

✓ چالش ها و راهکارهای استفاده از پرستاری مبتنی بر شواهد



شواهد چیست؟ WHAT IS EVIDENCE

✓ شواهد عبارتست از: «اطلاعات کسب شده به منظور پیدا کردن راه حل برای یک سؤال بالینی» این اطلاعات به ما کمک میکنند که برای یک مشکل و سؤال که پیش آمده راه حل مناسب پیدا نماییم.



تعاریف پرستاری مبتنی بر شواهد

✓ عبارت از کاربرد نتایج بهترین تحقیقات همراه با دانش، تخصص، تجارب بالینی و نیز توجه به ارزشهای بیمار در ارائه مراقبت در اولویت قرار دادن منافع بیمار از طریق تصمیم گیری بالینی با استفاده از بهترین شواهد در مراقبت از مددجو

✓ پرستاری مبتنی بر شواهد کاربرد اطلاعات معتبر، مناسب و مبتنی بر تحقیق در تصمیم گیری پرستاری است

✓ پرستاری مبتنی بر شواهد فرایندی است که در طی آن پرستار با استفاده از شواهد حاصل از تحقیقات مهارت‌های بالینی، عملکردهای مربوط به بیمار و تصمیمات بالینی مناسب را اتخاذ میکند.

✓ پرستاری مبتنی بر شواهد با هدف کمک به پرستاران جهت تصمیم گیری در امور مراقبتهای بهداشتی پایه گذاری شده است



تاریخچه پرستاری مبتنی بر شواهد

- اولین مستندات استفاده از واژه "مبتنی بر شواهد" به گوردن گویات و "پزشکی مبتنی بر شواهد" به سال ۱۹۹۲ برمیگردد. بعد از مدت کوتاهی، این واژه بسیاری از جنبه های عملکرد مراقبت سلامتی را در بر گرفت. در حال حاضر، علاوه بر پزشکی مبتنی بر شواهد؛ پرستاری و فیزیوتراپی و ... مبتنی بر شواهد نیز موجود است
- تحقیقات پرستاری در زمینه "پرستاری مبتنی بر شواهد" در دهه ۱۹۸۰ میلادی با تاکید بر آموزش بالینی آغاز شد. انستیتو ملی تحقیقات پرستاری نیز در سال ۱۹۸۶ شکل گرفت و پشتوانه انجام تحقیقات پرستاری در این زمینه را فراهم ساخت.

تاریخچه پرستاری مبتنی بر شواهد

✓ اولین مجله پرستاری (پژوهش پرستاری) در سال ۱۹۵۲ منتشر شد. در سالهای اخیر پژوهشهای پرستاری انجام شده به وسیله محققین پرستار به سرعت در حال افزایش است. در طی سال ۲۰۰۵، بیش از ۳۱۰۰ مجله در CINAHL با ۵۰۰۰ عنوان مقاله به چاپ رسیده است. مجله "پرستاری مبتنی بر شواهد" نیز حدود سه سال پس از مجله "پزشکی مبتنی بر شواهد" به وسیله گروه انتشارات BMJ به چاپ رسید

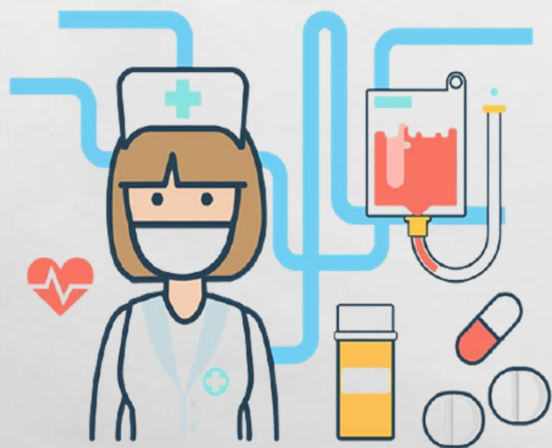
تاریخچه پرستاری مبتنی بر شواهد

✓ پرستاری مبتنی بر شواهد بحثی است که به عنوان شیوه ای برای مراقبتهای بهداشتی درمانی براساس جدیدترین شواهد مطرح شده است اما پژوهش های متفاوت نشان میدهند که پرستاران در عملکرد مبتنی به شواهد با مشکل مواجه هستند بررسی دیدگاه و نیازهای پرستاران درباره عملکرد مبتنی بر شواهد گزارش دادند که پرستاران معتقدند اگر اعمال بالینی براساس شواهد تحقیقی انجام شود، کیفیت مراقبت افزایش خواهد یافت. اما تنها ۴۶٪ از پرستاران اعمال بالینی خود را بر شواهد تحقیقی استوار دانستند

✓ SACKETT و همکاران مراقبت مبتنی بر شواهد را «تلفیق بهترین شواهد تحقیقی با تجربه بالینی و ارزشهای بیمار» در مراقبت دانسته اند

اهمیت و مزایای استفاده از روش پرستاری مبتنی بر شواهد

پرستاری به عنوان یک حرفه علمی باید در ارائه خدمت به مددجویان، نگاهی عمیق به تولید دانش و استفاده از آن داشته باشد و آن را نه تنها وظیفه، بلکه یک مسئولیت حرفه ای بداند. اهمیت این امر به قدری است که پژوهشگران مهارت عملکرد مبتنی بر تحقیق را یکی از عناصر ضروری و معیار صلاحیت پرستاران جهت ارائه مراقبت با کیفیت مطلوب میدانند. انجمن کالج پرستاری آمریکا تبدیل یافته های تحقیق به عملکرد پرستاری را یک ضرورت میداند که باید در اولویت حرفه ای پرستاران قرار گیرد



اهمیت و مزایای استفاده از روش پرستاری مبتنی بر شواهد

Advantages of Evidence-Based Practice in Nursing



Improves patient outcomes through superior care



Maximizes providers' time and reduces costs



Adds new contributions to the science of nursing

اهمیت استفاده از شواهد در عملکرد

- ← بهترین استفاده از اطلاعات با حجم زیاد در حداقل زمان
- ← انجام دادن کار به طریق صحیح
- ← انجام کارها با بهترین روشهای استاندارد موجود و کارآمد
- ← اطمینان از انجام درست امور مراقبتی
- ← تمرکز ویژه بر شواهد تحقیقی در عملکرد پرستاری فراتر از عادات و روتین های مراقبتی

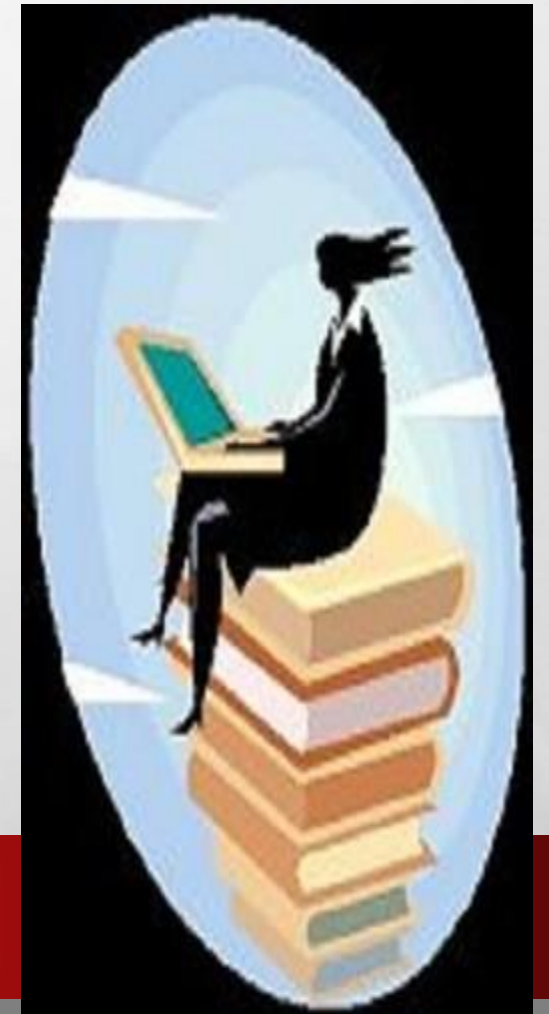
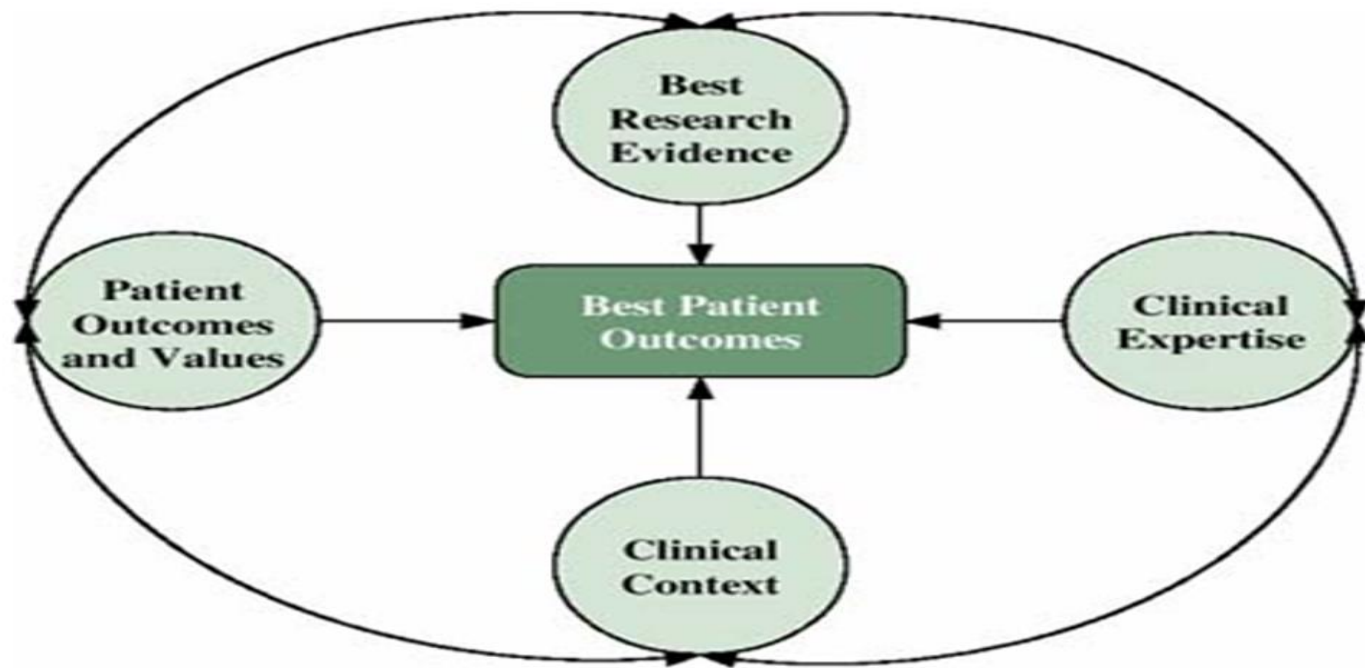
- ← بهترین و صحیحترین مراقبت در بهترین زمان برای بیمار
- ← بهبود وضعیت و پیامد بیماران با مراقبت مبتنی بر شواهد
- ← افزایش رضایتمندی بیماران
- ← ارتقای کیفیت مراقبت توسط پرستاران
- ← مراقبت با کیفیت در فضایی حمایتی همراه با تصمیم گیری عاقلانه

اهمیت استفاده از شواهد در عملکرد



نتایج پژوهشها نشان میدهد پرستارانی که اعمال خود را بر اساس مدارک و شواهد علمی پایه گذاری نموده اند، توانسته اند تصمیمات بهتری را اتخاذ کرده و مراقبت با کیفیت بهتر را انجام دهند. از سوی دیگر مدت بستری و هزینه های بیماران کاسته شده و اثربخشی بهتری برای بیمار و سازمان به همراه داشته است. همچنین استفاده از این روش پرستار را قادر میسازد که از نظر حرفه ای پاسخگوی مددجو بوده و خود نیز اعتماد به نفس بیشتر و هویت حرفه ای مستحکمتری داشته باشد

اهمیت استفاده از شواهد در عملکرد



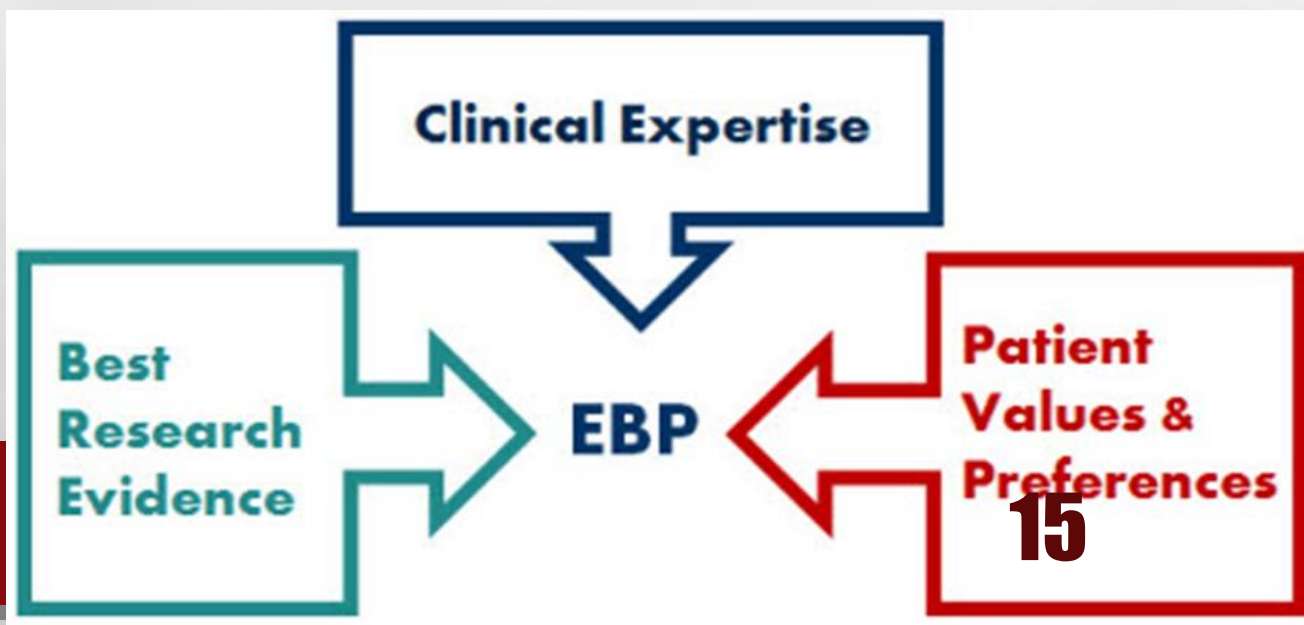
عناصر تصمیم‌گیری مبتنی بر شواهد

اطلاعات مبتنی بر شواهد به تنهایی استفاده نمی‌گردد. بلکه علاوه بر شواهد تحقیق، بایستی از نظر بیمار و خانواده وی با توجه به شرایط نیز جهت تصمیم‌گیری استفاده شود. از طرفی دانش و تجربه پرستار در مورد نوع مراقبت و منابع موجود نیز در تصمیم‌گیری نهایی بالینی دخیل می‌باشد. مجموعه این عوامل که شامل شواهد تحقیق معتبر و مناسب، اولویتها و شرایط بیمار، منابع موجود و قضاوت و نظر فنی پرستار میشود، عناصر تصمیم‌گیری مبتنی بر شواهد را تشکیل میدهد



عناصر تصمیم‌گیری مبتنی بر شواهد

فعالیت مبتنی بر شواهد، براساس پیشنهادات داده‌های تحقیقاتی است که پایه‌ای برای انتخاب یک عملکرد خاص و نتایج و پیامدهایی که احتمالاً قابل انتظار است. هدف این روش، به کارگیری جدیدترین یافته‌های تحقیقات با هدف فراهم کردن کیفیت مراقبت است. تصمیمات اخذ شده توسط پرستاری در مورد مراقبت از بیمار، به بهترین راه‌حلهایی که پرستار از طریق تجربه یا از طریق یافته‌های تحقیقات به دست می‌آورد، بستگی دارد



تجربه بالینی? EXPERTISE?

✓ توانایی استفاده از مهارت های بالینی و تجربیات قبلی در درک مشکل و وضعیت سلامت هر بیمار ، تشخیص و درمان و برقراری ارتباط با بیمار

ارزش های بیمار? VALUES PAT

✓ خواسته ها، انتخاب ها و ترجیح ها و نگرانی ها و انتظارات منحصر به فرد بیماران
که در تصمیم گیری بالینی مورد توجه قرار می گیرد

مراحل پرستاری مبتنی بر شواهد

پرستاری مبتنی بر شواهد پنج مرحله را شامل میشود:

✓ در نظر گرفتن یک سؤال بالینی ASK

✓ جستجو در مقالات و مطالب مربوط به آن سؤال ACCESS

✓ ارزیابی نقادانه مقالات و مشخص کردن مقالات معتبر APPRAISE

✓ استفاده از نتایج این ارزیابی و اجرای آن در بالین APPLY

✓ ارزشیابی AUDIT

Ask
Search
Think
Measure
Evaluate

ASKME

مرحله اول: در نظر گرفتن یک سؤال بالینی

نوشتن وضعیت مورد پرسش بصورت یک جمله سوالی

هر موقعیت بالینی میتواند به عنوان یک سؤال در نظر گرفته شود. هرگونه شک و تردید بالینی را به یک سؤال برگردانید. سؤال بایستی متمرکز و ساختاریافته باشد. برای مثال میتوان سؤال زیر را مطرح کرد: جهت پیشگیری از سردرد در بیماری که پانکسیون نخاع گردن یا کمر برای وی انجام شده است، استراحت درازمدت موثرتر است یا استراحت کوتاه مدت و یا حرکت فوری؟





یک سؤال مناسب باید دارای اجزای زیر باشد: این اجزا را به اختصار و جهت به خاطرماندن **PICOT** مینامند



اجزای سوال بالینی

PICO

Patient or Problem

بیمار یا مشکل یا جمعیتی
که سوال مورد نظر در
مورد آن است.

Intervention

Comparison

Outcome

جمعیت : POPULATION

شرکت کنندگان یا گروه هدف چه کسانی هستند؟

- ✓ گروه هدف میتواند یک بیمار یا گروهی از بیماران با مشکلات بهداشتی مشابه باشند. برای مثال جمعیت هدف ممکن است "افراد مبتلا به سرطان تحت درمان مراقبتهای تسکینی" باشد.
- ✓ سایر جمعیتها شامل موارد زیر است:

- مجموعه افرادی که از یک مشکل رنج میبرند (مثل افراد مبتلا به فشارخون بالا)
- یک گروه از اشخاص که ویژگیهای دموگرافیک مشترکی دارند (مثل افراد زیر ۳۰ سال یا زنان سنین باروری)
- یک جنبه از مراقبتهای بهداشتی ارائه شده (مثل مراقبتهای اولیه بهداشتی در سالمندان)
- بیمارانی که در خارج از مراکز بهداشتی حضور دارند (مثل بیماران تحت مراقبت در منزل)

اجزای سوال بالینی

PICO

Patient or Problem

مداخله دارویی، آموزشی،
تشخیصی (در مطالعات
مداخله ای)

Intervention **E: Exposure**

Comparison

E: مواجهه در مطالعات
مربوط به علت

Outcome

مداخله: INTERVENTION

- استفاده از نتایج این ارزیابی و اجرای آن در بالین در این مرحله از بهترین مستندات به دست آمده در مرحله قبل، در عمل استفاده میشود. برای اجرای پرستاری مبتنی بر شواهد عوامل زیر باید مد نظر قرار گیرد: تحقیقات کافی در زمینه خاص مورد نظر صورت گرفته باشد
 - پرستار امکان دستیابی به نتایج تحقیقات و همچنین مهارت تجزیه و تحلیل اطلاعات حاصل از پژوهشهای مختلف را داشته باشد.
 - نوع کار و فعالیت پرستار به او اجازه تغییرات بر اساس پرستاری مبتنی بر شواهد را بدهد
 - مداخله مورد استفاده ممکن است به یکی از شیوه های زیر انجام گرفته باشد
- درمانی(روشهای مختلف تعویض پانسمان)(پیشگیری کننده)واکسیناسیون آنفلونزا(تشخیصی)اندازه گیری فشارخون(سازماندهی)به کارگیری سیستم نصب رایانه ای(برای مثال میتوان سؤال زیر را مد نظر قرار داد: □ تجربیات زنان در هنگام دریافت جواب مموگرافی چیست؟

اجزای سوال بالینی

PICO

Patient or Problem

Intervention

Comparison

Outcome

مقایسه: درمان روتین، یک
روش درمانی یا تشخیصی
دیگر، نداشتن مواجهه

مقایسه: COMPARISON

بین آلترنایتوها و مداخلات موجود مقایسه صورت گرفته و بر این اساس انتخاب صورت میگیرد برای نمونه میتوان پرسید که میزان بهبود زخم در افرادی که برای درمان زخم ورید پا، درمان را در کلینیک دریافت میکنند؛ در مقایسه با اشخاصی که مراقبت را در منزل دریافت میکنند، چگونه است؟ در این قسمت دو مداخله که شامل مراقبت در کلینیک و منزل است، با یکدیگر مقایسه گردیده است

اجزای سوال بالینی

PICO

Patient or Problem

Intervention

Comparison

Outcome

نتیجه مورد انتظار از
مداخله، اقدام
تشخیصی و مواجهه با
عامل خطر

پیامد مداخله OUTCOME

پیامد و تاثیری که انتظار می‌رود با به کارگیری این مداخله به آن دست یابیم چیست؟ توجه به پیامد از این جنبه دارای اهمیت است که تحقیقات و بررسی‌ها بر روی پیامد اصلی متمرکز می‌شود. برای مثال در مقایسه مراقبت از زخم پا در کلینیک و منزل، پیامد مورد انتظار ما بهبود زخم پا است. البته ممکن است تحقیقات دیگری نیز در زمینه سایر پیامدها از جمله کیفیت زندگی و هزینه‌های مورد نیاز صورت گرفته باشد، اما ما باید روی تحقیقاتی که مربوط به بهبود زخم پا است، تاکید داشته باشیم

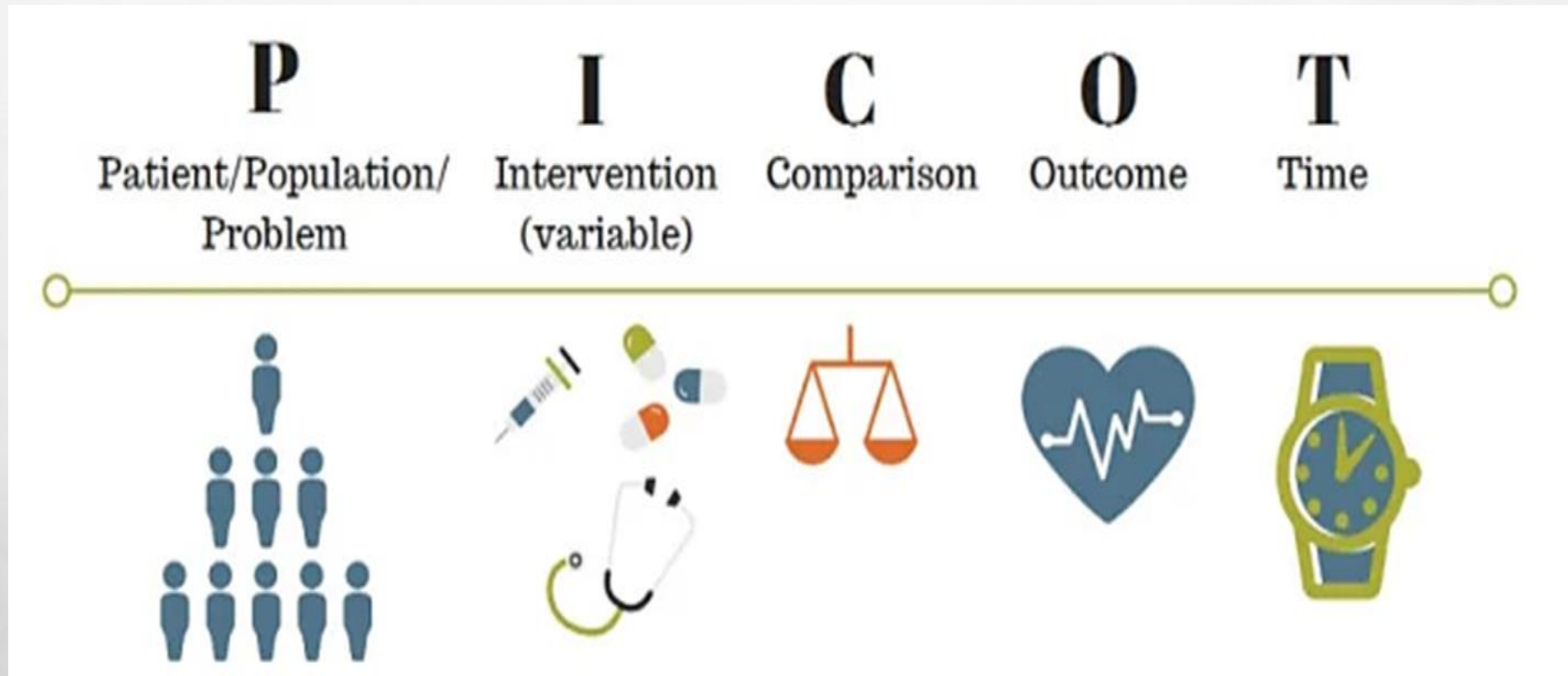
محدوده زمانی FRAME TIME

مدت زمانی که مداخله صورت میگیرد

مدت زمان انجام مداخله در تحقیقات مختلف متفاوت است. برای مثال محدوده زمانی برای بهبود زخم ممکن است شش ماه به طول بینجامد. به منظور نوشتن سؤال میتوان جدولی را مطابق زیر تهیه کرد.

P	I	C	O
Population Patient Problem	Intervention Or Exposure	Comparison	Outcome
Who are the patients? What is the problem?	What do we do to them? What are they exposed to?	What do we compare the intervention with?	What happens? What is the outcome?

PICOT



مثال

➤ برای نمونه اگر بخواهیم دو روش درمان استفاده از پاراستامول و ایبوپروفن در کاهش تب کودکان را مورد بررسی قرار دهیم، میتوان سؤال زیر را مطرح کرد در کودکان دچار تب، آیا پاراستامول در مقایسه با ایبوپروفن جهت کاهش درجه حرارت پس از یک ساعت موثرتر است؟

جمعیت	مداخله	مقایسه	نتایج (پیامد)	محدوده زمانی
کودکان دچار تب	پاراستامول	ایبوپروفن	کاهش درجه حرارت بدن	یک ساعت

مرحله دوم: جستجو در مقالات جهت یافتن پاسخ سوال

✓ جهت پاسخ به سؤالات میتوان جستجو را در پایگاههای اطلاعات الکترونیکی حاوی مراجع تحقیق پرستاری انجام داد

مرحله دوم: جستجو در مقالات

پس از یافتن مقالاتی که میتواند در پاسخ به سؤال کلینیکی مورد نظر، موثر واقع شود؛ در مرحله بعدی باید موارد زیر در نظر گرفته شود:

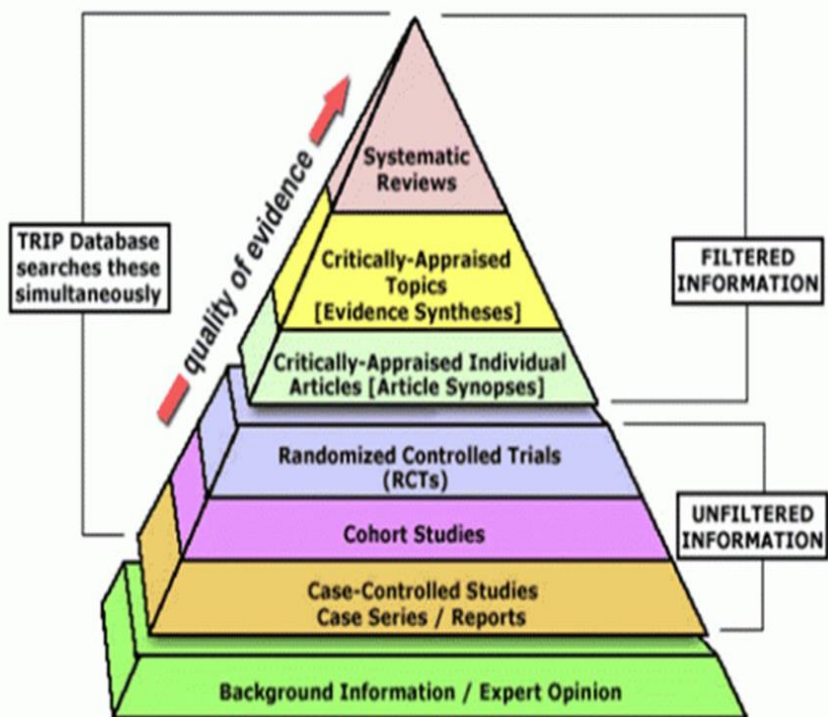
۱. آیا مقاله مورد نظر ارزش مطالعه را دارد یا نه؟

۲. آیا مقاله اطلاعات معتبری جمع آوری کرده است؟

۳. آیا این مقاله میتواند در تجربه کلینیکی موثر واقع شود؟

از جمله نکاتی که در خصوص جستجو برای یافتن بهترین شواهد باید به آن توجه داشت، مد نظر قرار دادن سطح بندی شواهد در ارتباط با سؤال مطرح شده است

کارآزمایی های تصادفی کنترل شده با طراحی خوب، از مدتها قبل به عنوان قویترین روش و تکنیک جمع آوری شواهد معتبر در مورد اثر مداخله های درمانی شناخته شده است. ولی امروزه بازنگریهای سیستماتیک به عنوان سنگ بنا و پایه اساسی در جهت بندی هر می شکل شواهد مختلف در نظر گرفته شده است



مرحله سوم: ارزیابی نقادانه مقالات و مشخص کردن مقالات معتبر

✓ مقالات تحقیقاتی پرستاری انتخاب شده، مورد ارزیابی نقادانه و بحث قرار میگیرد تا اعتبار آن مشخص گردد و سپس توسط پرستار آگاه و با تجربه استفاده شده و یا از رده خارج میشود.



اهداف ارزیابی نقادانه مقالات:

الف: تعیین اعتبار

ب: اهمیت بالینی

ج: قابلیت اجرا

مرحله چهارم: استفاده از نتایج این ارزیابی و اجرای آن در بالین

✓ در این مرحله از بهترین مستندات به دست آمده در مرحله قبل، در عمل استفاده میشود.

✓ برای اجرای پرستاری مبتنی بر شواهد عوامل زیر باید مد نظر قرار گیرد:

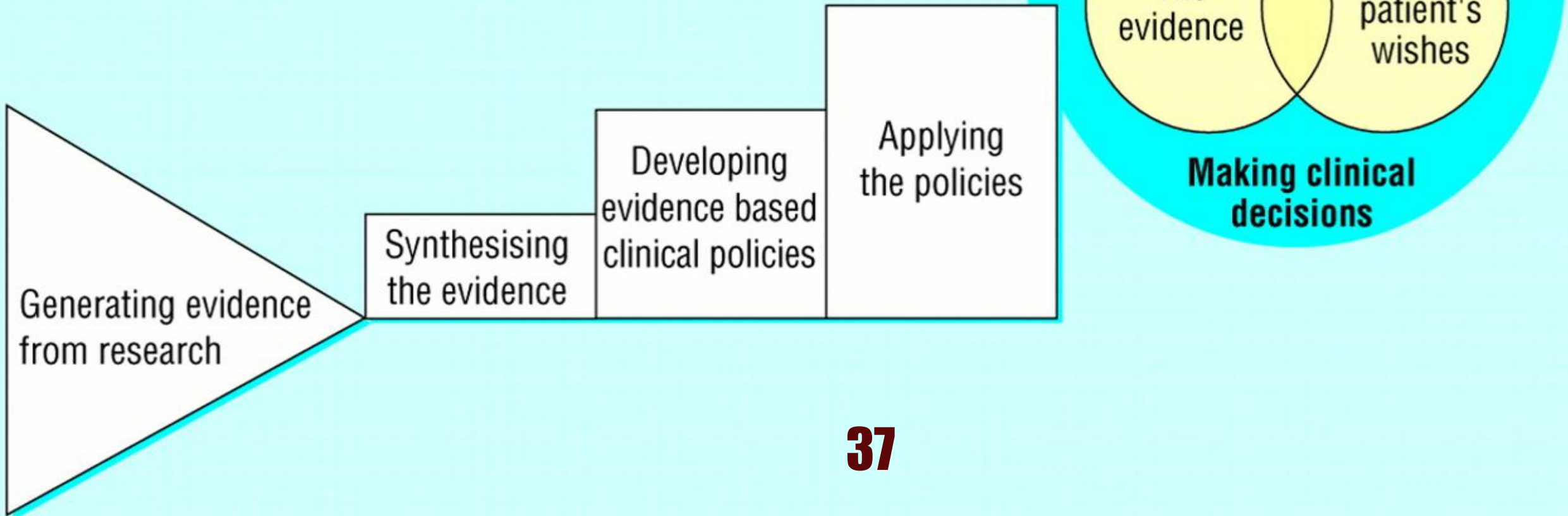
□ تحقیقات کافی در زمینه خاص مورد نظر صورت گرفته باشد.

□ پرستار امکان دستیابی به نتایج تحقیقات و همچنین مهارت تجزیه و تحلیل اطلاعات حاصل از پژوهش های مختلف را داشته باشد.

□ نوع کار و فعالیت پرستار به او اجازه تغییرات بر اساس پرستاری مبتنی بر شواهد را بدهد .

مرحله پنجم: ارزشیابی

- در این مرحله پس از به کار بردن نتایج تحقیقات در بالین بیمار، به ارزشیابی نتایج آن میپردازیم و بررسی کرده که آیا نتایج موثر بوده است یا نه؟



راههای انتشار و به کار گیری پرستاری مبتنی بر شواهد

ملینک راهکارهای غلبه بر موانع به کارگیری نتایج تحقیق را در چهار دسته معرفی میکند که شامل موارد زیر است:

✓ شناخت موانع

✓ اعتقاد قوی به منافع عملکرد مبتنی بر شواهد

✓ آموزش فرایند عملکرد مبتنی بر تحقیق

✓ تشکیل جلسات هم اندیشی پیرامون تحقیق

راهنماهای توسعه عملکرد مبتنی بر تحقیق در پرستاری

طراحی و ارائه برنامه های آموزشی به منظور متقاعد ساختن ارزش تحقیق در عملکرد و حرفه پرستاری

برنامه های آموزشی در قالب دوره های آموزش حرفه ای مداوم، کوتاه مدت، ضمن خدمت و کارگاه های آموزشی را طراحی نمود. این دوره ها میتواند حاوی مطالبی پیرامون چگونگی فرایند به کارگیری نتایج تحقیق از جمله جستجوی متون، استنباط و تفسیر یافته ها و نحوه مرور نقادانه تحقیق باشد.

برگزاری جلسات بحث گروهی به منظور طرح سؤال و مباحثات بالینی، تشکیل گروههای استفاده از نتایج تحقیق، برگزاری ژورنال کلاب و رد و بدل اطلاعات پژوهشی در بین گروههای مختلف پرستاری از راهنماهای دیگری است که میتواند محیط مناسبی برای توسعه حرفه ای و فردی فراهم سازد

راهبردهای توسعه عملکرد مبتنی بر تحقیق در پرستاری

همکاری پرستاران بالینی با محققین پرستاری

یکی از راهبردهای توسعه عملکرد مبتنی بر شواهد در پرستاری مشارکت متخصصین بالینی و آموزشی در برگزاری و هدایت جلسات آموزشی است. برای این منظور بهتر است بین پرسنل بالینی با اعضای هیات علمی در انجام پروژه های تحقیقی و مراکز تحقیقات پرستاری همکاری و مشارکت وجود داشته باشد. در این صورت میتوان پرستاران بالینی را در تدوین استانداردها و راهنماهای مراقبتي مبتنی بر نتایج شرکت داد. علاوه بر این میتوان به آنها آموزش داد که چگونه به تحقیقات و مرورهای سیستماتیک دسترسی سریع پیدا کنند

راهبردهای توسعه عملکرد مبتنی بر تحقیق در پرستاری

دسترسی به نتایج تحقیقات

یکی دیگر از راهبردهای مفید به منظور استفاده هر چه بهتر از نتایج تحقیق در عملکرد بالینی پرستاران، انتشار و در دسترس قرار دادن هرچه بهتر و بیشتر نتایج تحقیقات در مکانهایی است که پرستاران حضور دارند. برای این منظور میتوان مجلات و مقالات معتبر را در اختیار پرستاران قرار داد و با استفاده از افراد راهنما مانند کتابداران متخصص دسترسی پرستاران به موتورهای جستجو و ژورنالهای الکترونیکی پایگاههای متعدد اطلاعاتی را تسهیل کرده تا این افراد به راحتی بتوانند به نتایج تحقیقات معتبر دستیابی پیدا کنند

راهبردهای توسعه عملکرد مبتنی بر تحقیق در پرستاری

برقراری فرهنگ حمایت از مراقبت مبتنی بر تحقیق

به کارگیری عملکرد مبتنی بر شواهد بدون برقراری محیط و جو حمایتی که در آن فرهنگ تحقیق در آن پایه گذاری شده باشد، امکانپذیر نخواهد بود. لیمی و همکاران به ایجاد محیطی که ذهنیت تحقیق در آن شکل گرفته باشد، اشاره نمودند و برقراری فرهنگی که در آن عملکرد مبتنی بر شواهد ارزشمند و مورد انتظار باشد، را بسیار مهم میدانند. اولین قدم جهت دستیابی به این هدف، تغییر گرایش مدیران به منظور فاصله گرفتن حرفه پرستاری از عملکرد سنتی و روتینها و حرکت به سوی ارائه مراقبت مبتنی بر تحقیق است

راهبردهای توسعه عملکرد مبتنی بر تحقیق در پرستاری

تشکیل کمیته در سطح بیمارستان و مراکز آموزشی درمانی

از راهبرد موثر دیگر در گسترش پرستاری مبتنی بر شواهد تشکیل کمیته هایی است که در سطح بیمارستان نتایج تحقیقات را استخراج و به صورت بروشور یا کتابچه در اختیار پرستاران قرار دهند.

عوامل موثر بر پذیرش به کارگیری نتایج تحقیقات در پرستاری

- ✓ **آگاهی و اطلاع پرستاران در مورد پرستاری مبتنی بر شواهد:** تمامی پرسنل پرستاری ملزم به درک فرایند به کارگیری نتایج تحقیق و ارتباط آن با ارائه مراقبت با کیفیت هستند. پرستاران باید پیامدهای استفاده از تحقیق را ببینند تا اطمینان کسب کنند که نتایج تحقیق پایه و اساسی عملی برای مراقبت از بیمار است
- ✓ **انگیزه و حمایت سازمانی:** لازم است که سازمان از به کارگیری نتایج تحقیق در فعالیت پرستاری حمایت کند و این نیازمند نگرش مثبت رؤسای پرستاری نسبت به تحقیق و توانایی حمایت آنها در به کارگیری نتایج تحقیق است
- ✓ **علاقه مندی پرستاران نسبت به تحقیق:** علاقه سبب افزایش یادگیری کاربرد نتایج تحقیق میشود
- ✓ **محیط مناسب:** فراهم کردن محیط تسهیل کننده و وجود محیط حمایتی و با انگیزه که در آن از نتایج تحقیق استفاده شود، دارای اهمیت است

Therapy Question

یکی از اقوامتان را که بیش از ۱۰ سال است سیگار می کشد ملاقات می کنید و با وی در مورد مضرات سیگار صحبت می کنید. او که تمایل زیادی به ترک سیگار دارد اظهار می کند که قبلا روش های مختلفی را بدین منظور بکار برده ولی کارساز نبوده اند. اخیرا چیزهایی در مورد تاثیر طب سوزنی در ترک سیگار شنیده است و از شما در این مورد سوال می کند. PICO مناسب برای جستجوی این سوال را بنویسید

P فرد سیگاری

I طب سوزنی

C هیچ چیز یا داروهای نیکوتینی

O ترک سیگار



با تشکر از توجه شما عزیزان