

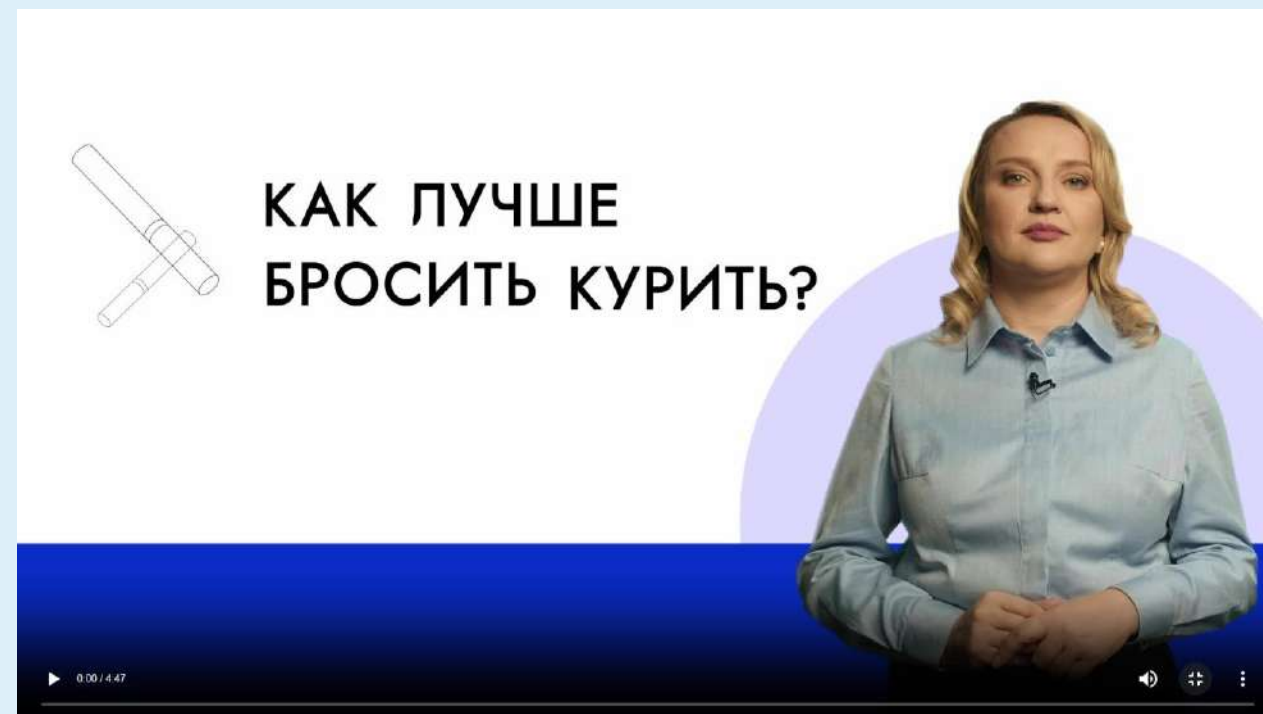
Слова спасают жизни.

Краткое мотивационное консультирование в отношении прекращения курения

Валентин Русович

Страновой офис ВОЗ в Беларуси

Республиканский семинар «Актуальные подходы к формированию здорового образа жизни»



**«Табак — единственный легальный
потребительский товар, который убивает до
половины потребителей, если используется точно
по назначению производителя»**

Источник. <https://www.paho.org/en/topics/tobacco-control>



Распространенность курения (%)		Курильщики (n)	Прогнозируемое количество преждевременных смертей среди нынешних курильщиков (n)			
Мужчины	Женщины	Всего	Мужчины ^a	Женщины ^a	Всего ^a	Всего ^b
48,6	9,7	2 122 030	862 650	198 365	1 061 015	689 660





Распространенность курения (%)		Курильщики (n)	Прогнозируемое количество преждевременных смертей среди нынешних курильщиков (n)			
Мужчины	Женщины	Всего	Мужчины ^a	Женщины ^a	Всего ^a	Всего ^b
48,6	9,7	2 122 030	862 650	198 365	1 061 015	689 660

Антитабачные меры	Относительное изменение распространенности курения (%)			Прогнозируемое сокращение числа смертей, связанных с курением, в перспективе на 40 лет (n)			
	5 лет	15 лет	40 лет	Мужчины ^a	Женщины ^a	Всего ^a	Всего ^b
Предложение помощи в прекращении потребления табака	−3,1	−5,4	−7,7	66 098	15 199	81 297	52 843



Распространенность курения (%)		Курильщики (n)	Прогнозируемое количество преждевременных смертей среди нынешних курильщиков (n)			
Мужчины	Женщины	Всего	Мужчины ^a	Женщины ^a	Всего ^a	Всего ^b
48,6	9,7	2 122 030	862 650	198 365	1 061 015	689 660

Антитабачные меры	Относительное изменение распространенности курения (%)			Прогнозируемое сокращение числа смертей, связанных с курением, в перспективе на 40 лет (n)			
	5 лет	15 лет	40 лет	Мужчины ^a	Женщины ^a	Всего ^a	Всего ^b
Предложение помощи в прекращении потребления табака	−3,1	−5,4	−7,7	66 098	15 199	81 297	52 843
Комплексное применение антитабачных мер	−42,3	−53,7	−63,9	542 224	124 683	666 907	433 490



Что может предложить врач/медработник?



Краткое консультирование зависит от мотивации пациента

Рис. 1. Этапы изменения или транстеоретическая модель изменения поведения



Источник: на основе Prochaska & DiClemente (8).

0%

эффективность

**Медицинские работники не имеют
достаточно знаний, навыков,
времени, уверенности в
эффективности, другой поддержки
для проведения краткого
мотивационного консультирования**



Всемирная организация
здравоохранения

Европейский регион

Оценка профиля курения и типа зависимости

3%

эффективность

- Курите ли вы?
- Сколько сигарет в день (>10?)
- Когда Вы выкуриваете первую сигарету утром?
- Возникало ли желание бросить?

Источник расчетов: WHO. Toolkit for delivering the 5As and 5Rs brief tobacco interventions primary care. 2014

Краткий индивидуальный совет по прекращению курения

3%

Эффективность

«Я как Ваш лечащий врач должен посоветовать Вам прекратить курение, так как это основная (важная) причина возникновения ваших жалоб (или жалоб Ваших близких)»

Источник расчетов: WHO. Toolkit for delivering the 5As and 5Rs brief tobacco interventions in primary care. 2014



Спасти более 100 жизней на участке за 10 лет?

2000 пациентов всего

520 курящих (26%)

416 обратятся на прием (80%)

166 попытаются бросить (40%)

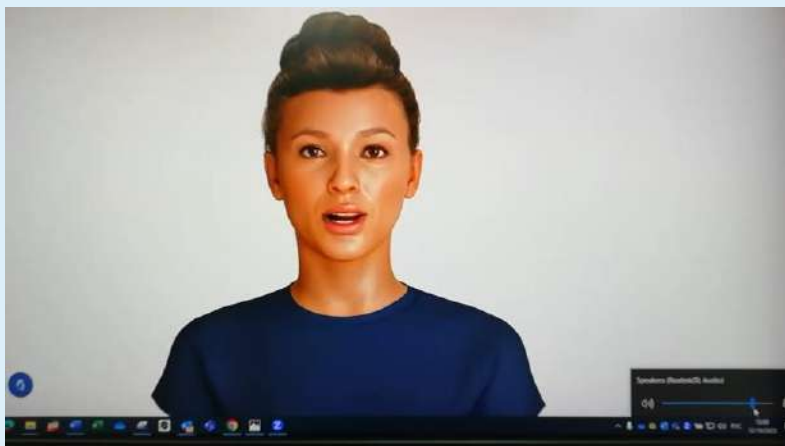
12 человек успешно бросят (3%)

за 10 лет успешно бросят 120 человек

Источник расчетов: WHO. Toolkit for delivering the 5As and 5Rs brief tobacco interventions in primary care. 2014

“Была ли у Вас мысль бросить курить в ближайшее время?”

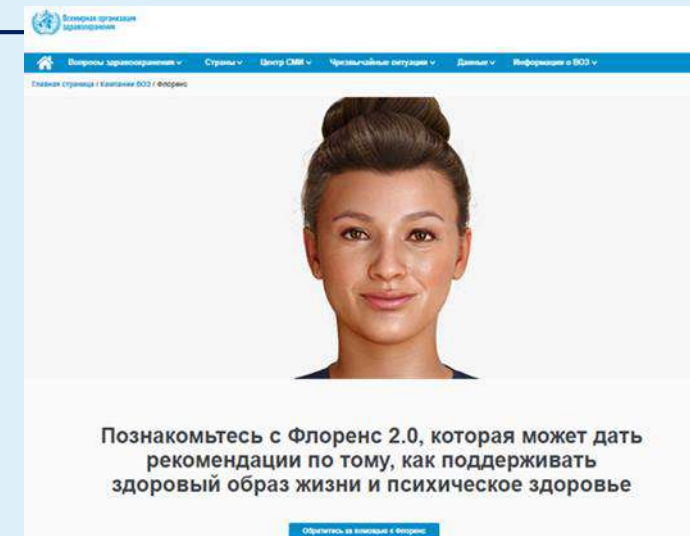
ВОЗ Флоренс



Пациент: - Нет...

Медработник: - Я понимаю. Посмотрите эту информацию дома.

С Вашего разрешения я в будущих консультациях буду возвращаться к этой теме и, если у Вас изменится мнение, я могу Вас проконсультировать, как лучше и надежнее можно бросить курить.



Планирование прекращения курения.

«Я очень хочу бросить, но не знаю как»

5%

Эффективность

- **Выбрать в течение 30 дней и объявить день прекращения курения на работе и близким**
- **Избавиться от сигарет, зажигалок и пепельниц**
- **Продумать замещение курения (выпить воды)**
- **Продумать, как Вы откажетесь от предложений закурить**
- **>10 сигарет: при необходимости купить НЗТ**
- **??? - 7 дней, 1 месяц, 3 месяца и 6 месяцев**

Источник расчетов: WHO. Toolkit for delivering the 5As and 5Rs brief tobacco interventions in primary care. 2014



Европейский регион



Положительное мотивирование. Факты после прекращения курения

5%

Эффективность

- ↓ отитов, бронхитов, пневмоний у детей
- Риск ССЗ начинает снижаться сразу и продолжает снижение 5 лет
- Риск онкологии снижается (средний возраст)
- Финансовые выгоды (1 зарплата в год)
- Дарите себе подарки!

Источник расчетов: WHO. Toolkit for delivering the 5As and 5Rs brief tobacco interventions primary care. 2014

Применение никотин-заместительной терапии (НЗТ)

14%

Эффективность

- Дополнительно к мотивации (>10 сигарет в день, первая сигарета 30 минут после подъема)
- Бросать курить с временным замещением никотина без сигарет (3 месяца – 6 месяцев)
- Источник расчетов: WHO. Toolkit for delivering the 5As and 5Rs brief tobacco interventions in primary care. 2014

Медикаментозное лечение

- Используйте медикаментозную поддержку, если пациент выкуривает более 10 сигарет в день или выражает такое желание.
- Никотинзаместительная терапия (НЗТ) является методом первого выбора.
- Противопоказаниями к НЗТ являются: недавний инфаркт миокарда, нестабильная стенокардия, тяжелые аритмии и недавний инсульт / нарушения мозгового кровообращения.

Медикаментозные препараты для использования при прекращении курения

Медикаменты	Использование
Жевательная резинка	Имеется с различными вкусами. При необходимости жевательные резинки с содержанием никотина от 2–4 до 50–60 мг/сут в течение 3 месяцев, а затем постепенно уменьшать в соответствии с инструкциями. Максимальная продолжительность 0,5–1 год.
Чрескожный пластырь	Один пластырь, содержащий 15 мг никотина, в день (действие в течение 16 часов, нужно отклеивать на ночь) или в других дозировках порядка 14–21 мг в день. Каждый день необходимо наклеивать на новом месте, применять 4–6 недель, уменьшать дозировку в зависимости от инструкции. Максимально применять не более 3-х месяцев.

Удачи в мотивационном консультировании!

БЕЛМЕД. Инструкции о порядке организации медицинской помощи в отношении прекращения курения

www.formed.by

ВОЗ ФЛОРЕНС

www.who.int/ru/campaigns/Florence

Для дополнительной информации:

Валентин Русович

Координатор программ общественного здравоохранения Страновой офис ВОЗ

rusovichv@who.int

