



Федеральное государственное бюджетное учреждение
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ЦЕНТР ТЕРАПИИ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Углубленное профилактическое консультирование по преодолению курения в центрах здоровья

**Гамбарян Маринэ Генриевна, д.м.н.,
руководитель Центра профилактики и контроля
потребления табака**





Конфликт интересов отсутствует



Федеральное государственное бюджетное учреждение
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ЦЕНТР ТЕРАПИИ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

- 1. Добро пожаловать или посторонним вход воспрещен**
- 2. Курящий пациент в центре здоровья**
- 3. Помощь в отказе от курения: 5 шагов к заветной цели**
 - 2.1 Консультирование пациентов не готовых отказаться от курения**
 - 2.2 Консультирование пациентов не совсем готовых отказаться от курения**
 - 2.3 Консультирование пациентов готовых отказаться от курения**





**Добро пожаловать или
посторонним вход воспрещен**





Закон №15-ФЗ от 23.02.2013, Статья 17 «Оказание гражданам медицинской помощи, направленной на прекращение потребления табака, лечение табачной зависимости и последствий потребления табака»



Лицам, потребляющим табак и обратившимся в медицинские организации, оказывается **медицинская помощь, направленная на прекращение потребления табака, лечение табачной зависимости и последствий потребления табака**



Оказание гражданам медицинской помощи, направленной на прекращение потребления табака, **включая профилактику, диагностику и лечение табачной зависимости и последствий потребления табака...** осуществляется в соответствии с программой **государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи**



Медицинская помощь, направленная на прекращение потребления табака,... оказывается на основе стандартов медицинской помощи и в **соответствии с порядком оказания медицинской помощи**



Лечащий врач обязан дать пациенту, обратившемуся за оказанием медицинской помощи в медицинскую организацию **независимо от причины обращения, рекомендации о прекращении потребления табака** и предоставить необходимую информацию о медицинской помощи, которая может быть оказана



Что может мотивировать бросить курить

Фокус на:

- Сохранение собственного здоровья
- Благополучия своего и своей семьи
- Здоровья детей

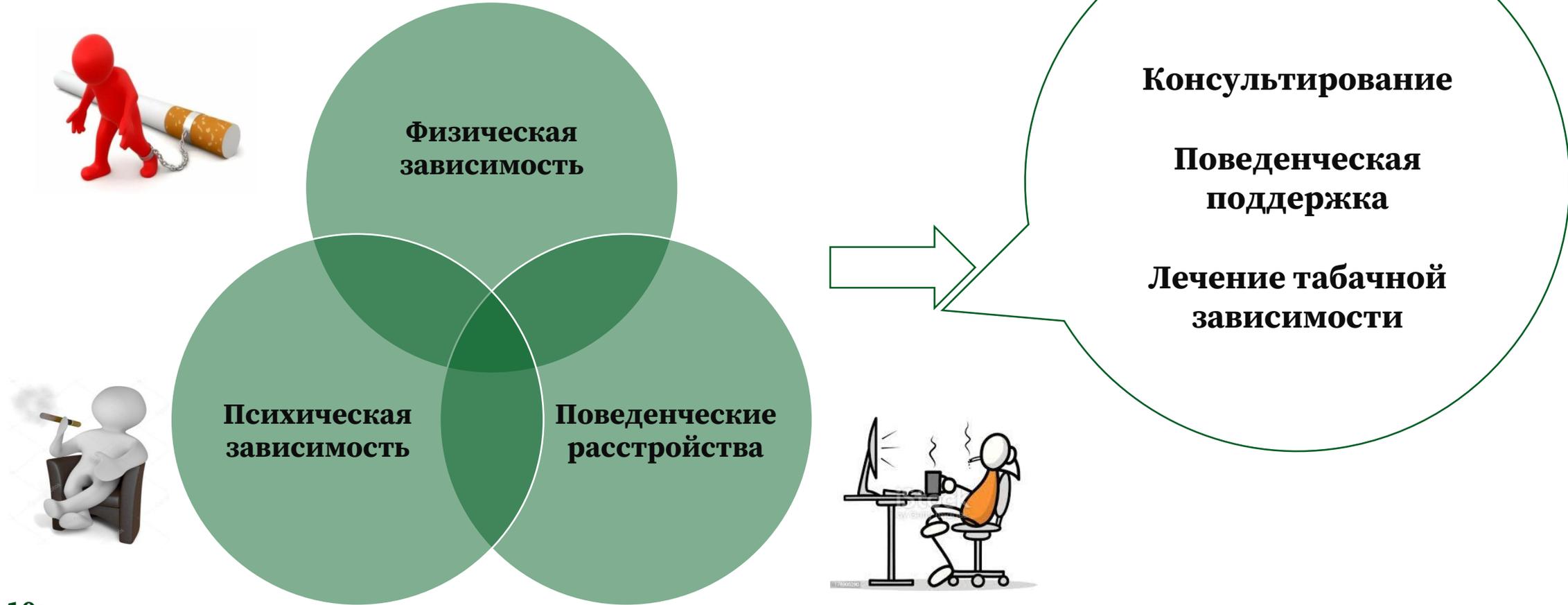


Данные Российского опроса по оценке антитабачной политики ЭПОХА-РФ 2, 2023 г.

Что мешает оказывать помощь курящим?



В чем заключается помощь курящим?



МКБ-10:

Z72.0 — Употребление табака; Z71.6 — Консультирование и наблюдение по поводу курения

F17.1 — Пагубное потребление табака, F17.2 — синдром зависимости от табака, F17.3 — синдром отмены табака



Курящий пациент в Центре здоровья





Маршрут пациента в центре здоровья для взрослых

МО, ГДЕ ПАЦИЕНТ ПОЛУЧАЕТ ПМСП
(поликлиника, ФАП, рабочее место/место учебы)

ПМО и ДОГВН

анкетирование

выявление факторов риска
ХНИЗ

прием (осмотр) врачом-
терапевтом

направление в ЦЗ

В соответствии с алгоритмом
выявления группы пациентов

САМООБРАЩЕНИЕ

**Анкетирование для
выявления ФР ХНИЗ
при самообращении**

**Обследование пациента
в соответствии с ФР
ХНИЗ**

**УПК по поводу
ФР ХНИЗ**

**разработка индивидуальной
программы по ведению
ЗОЖ**

**разработка
рекомендаций по
здоровому питанию**

**постановка на
диспансерное
наблюдение по ФР ХНИЗ**

**1 диспансерный
прием**

Прием врачом ЦЗ с применением
телемедицинских технологий

2 диспансерный прием

Прием (осмотр) врачом ЦЗ
Обследование в объеме, предусмотренном для
конкретного фактора риска
Осмотр (консультация):
врачом-диетологом (по показаниям)*
психологом (по показаниям)*

**3 диспансерный
прием**

Прием (осмотр) врачом ЦЗ
Обследование в объеме,
предусмотренном для
конкретного ФР ХНИЗ

ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Всем пациентам

Лицам с ожирением 1-2 ст.
/ избыточной массой тела

через 3 мес.

через 3 мес.

через 6 мес.



Лица, имеющие факторы риска, подлежащие углубленному профилактическому консультированию в центре здоровья для взрослых

Выявленные в результате ПМО и ДОГВН

I. Наличие одного ФР ХНИЗ

ожирение 1-2 ст.
при отсутствии ХНИЗ

избыточная масса тела
при отсутствии ХНИЗ

курение
при отсутствии ХНИЗ

**риск пагубного
потребления алкоголя**
при отсутствии ХНИЗ

II. Наличие комбинации двух ФР ХНИЗ

низкая физическая активность + нерациональное питание
при отсутствии ХНИЗ

III. Наличие комбинации нескольких факторов риска ФР ХНИЗ из п. I и п. II
при отсутствии ХНИЗ

**Направление пациентов с ХНИЗ
врачом-терапевтом при отсутствии противопоказаний**



Дообследование пациента в центре здоровья для взрослых для детализации факторов риска ХНИЗ

Наименование фактора риска	Перечень обследований общий	Перечень обследований в зависимости от ФР ХНИЗ	Расчетные показатели общие	Расчетные показатели в зависимости от ФР ХНИЗ
Курение табака	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Опрос (анкетирование), включая: оценку индивидуальных привычек питания, оценку физической активности ➤ Антропометрия (рост, масса тела, окружность талии, окружность бедер) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Адаптированный тест Фагестрема: оценка степени никотиновой зависимости ➤ Спирометрия (исследование функции внешнего дыхания) ➤ Определение концентрации монооксида углерода (СО) в выдыхаемом воздухе (при помощи смокелайзера) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Индекс массы тела ➤ Силовой индекс ➤ Биологический возраст 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Индекс пачка / лет (Индекс курения)
Избыточная масса тела		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Биоимпедансометрия (анализа внутренних сред организма) 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Суточная энергоёмкость пищевого рациона
Ожирение 1-2 ст. Риск пагубного потребления алкоголя	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Динамометрия (измерение силы кисти) 	Тест RUS-AUDIT-S		
Нерациональное питание Низкая физическая активность	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Исследование с применением ангиоскана 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Биоимпедансометрия (анализа внутренних сред организма) 		



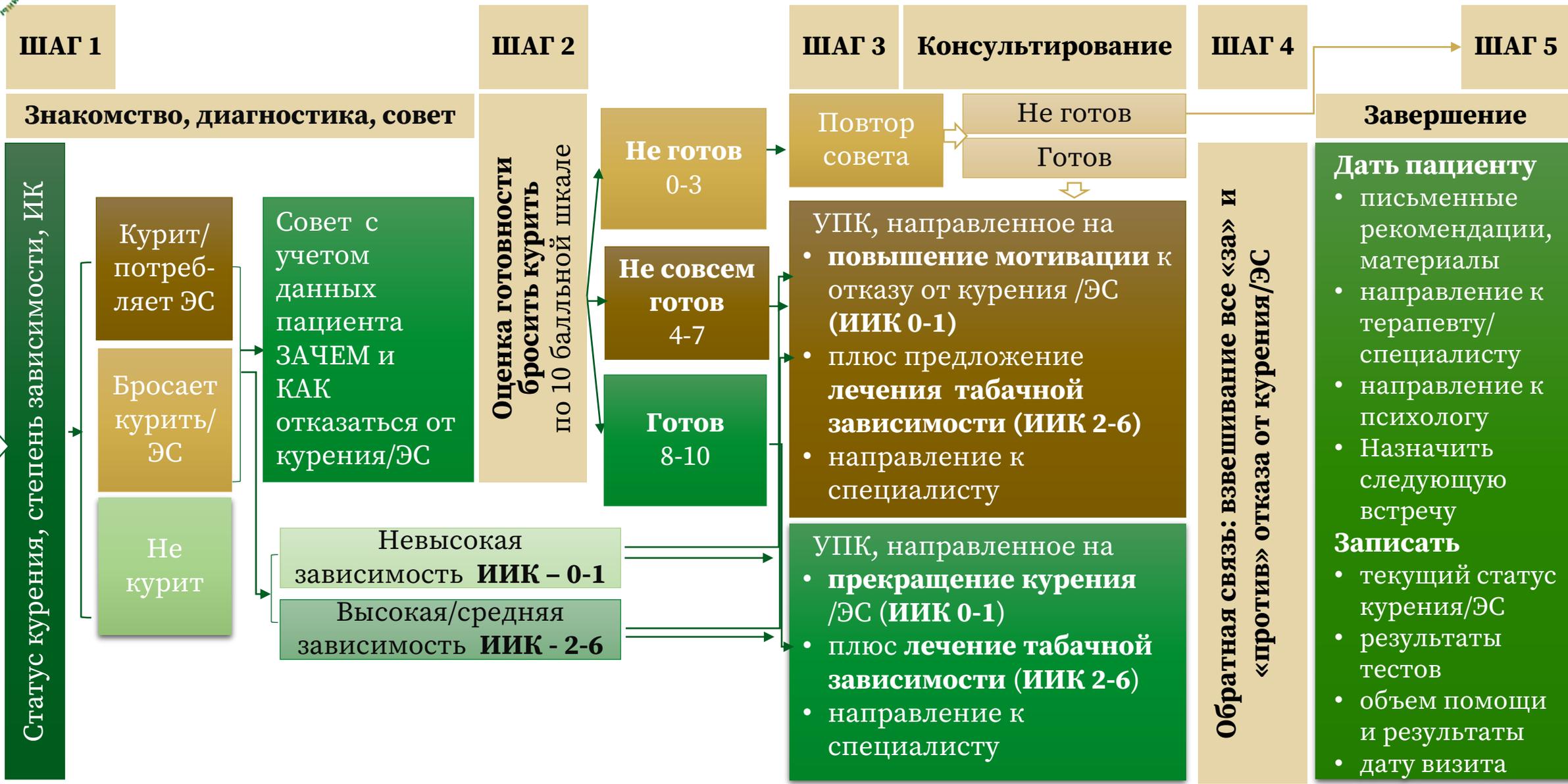
Помощь в отказе от курения: 5 шагов к заветной цели





Алгоритм консультирования курящего пациента в ЦЗ

Самостоятельное обращение пациента + ПМО и ДОГВН





Обсуждение результатов диагностики

ШАГ 1

Знакомство, диагностика, совет



Статус курения/ потребления ЭС

Курите ли вы?	<ul style="list-style-type: none">▪ Да, курю▪ Курил, но бросил: уточнить как давно _____ (лет/мес. назад)▪ Никогда не курил
Потребляете ли вейпы, ЭС, системы нагревания табака?	<ul style="list-style-type: none">▪ Да, (указать, что именно)▪ Потреблял, но бросил: уточнить как давно _____ (лет/мес. назад)▪ Никогда не потреблял



Стаж курения и индекс курения в пачка-лет

$$ИК = \frac{\text{число сигарет, выкуриваемых в день} \times \text{количество лет курения}}{20^*}$$

* 20 – это количество сигарет в пачке

ИК > 10 пачек-лет до 5 раз возрастает риск заболеваний сердца и легких,
ИК < 20 пачка-лет - риск рака легкого возрастает в 10 раз,
ИК > 20 пачка-лет - риск рака легкого возрастает в 40 раз



Степень никотиновой зависимости по адаптированному тесту Фагестрема

Уточнить степень никотиновой зависимости / индекс интенсивности курения (ИИК)

Индекс интенсивности курения (ИИК)

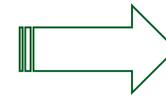
Вопросы	Ответы	Баллы
1. Сколько выкуриваете сигарет (стиков, ЭС, сессий вейпинга: 15 затяжек) в день?	≤10	0 баллов
	11-20	1 балл
	21-30	2 балла
	≥ 31	3 балла
2. Когда выкуриваете первую сигарету (или вейп) утром после пробуждения?	60 + мин.	0 баллов
	31-60 мин.	1 балл
	6-30 мин.	2 балла
	≤ 5 минут	3 балла
Сумма баллов ИИК		
Степень никотиновой зависимости	низкая	0-1 балл
	средняя	2-4 балла
	высокая	5-6 баллов

При высокой и средней степени никотиновой зависимости рекомендуется:

- Консультирование по отказу от курения и
- Лечение табачной зависимости

При невысокой степени никотиновой зависимости рекомендуется:

- Консультирование по отказу от курения



Уточнить у пациентов, делавших попытки отказаться от курения:

- бывали ли эпизоды курения или срывы с тех пор, как они бросили курить или переходы на ЭС?
- сохранилась ли тяга к курению?
- степень никотиновой зависимости в то время, когда они курили/потребляли ЭС?

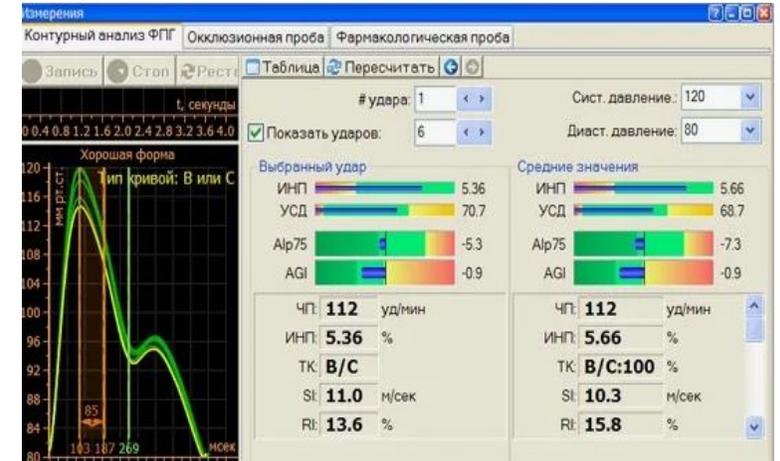
Значения показателей спирометрии

Показатели	Норма	Условная норма	Отклонения		
			Умеренные	Значительные	Резкие
ОФВ1% долж.	>85	75-84	55-74	35-54	<35
ЖЕЛ% долж.	>90	85-89	70-84	50-69	<50
ОФВ1/ФЖЕЛ	>70	65-69	55-64	40-54	<40
ФЖЕЛ, % долж.	≥80	-	<80		

Значения показателей СО в выдыхаемом воздухе

Значения			Интерпретация
СО (ppm)	СОнб (%)		
● 0-5 ppm	0,16 – 0,8		низкая концентрация СО – некурящий
● 6-10 ppm	0,96 – 1,6		умеренная концентрация СО – мало/умеренный курящий
● 11-20 ppm	1,76 – 3,2		высокая концентрация СО – интенсивный курящий
● > 20 ppm	> 3,2		очень высокая концентрация СО – злостный курящий

Ангиоскан



- частота сердечных сокращений
- жесткость сосудов
- тип пульсовой волны
- биологический возраст сосудов
- индекс (уровень) стресса

- **Курение увеличивает риск болезней сердца и сосудов**
 - **Даже 1 сигарета в день** повышает риск **инфаркта** у мужчин на 48%, у женщин – на 57%, и риск **инсульта** – мужчин на 25%, у женщин – на 31%.
 - Но, **прекращение курения сокращает риск умереть от инфаркта и инсульта на 50%** уже через год после отказа!
- **Курение приводит к ХОБЛ, эмфиземе у 50% курильщиков, повышает риск пневмонии**
 - Курение приводит к воспалению и **обструкции** бронхов, **разрушению** коллагена и эластина - **каркаса** легких
 - **Риск ХОБЛ закладывается** с внутриутробного возраста (если мама курила), наследственный анамнез, низкий вес при рождении, частые респираторные заболевания в детстве и в зрелом возрасте **вместе с курением многократно увеличивают риск ХОБЛ**
 - Бросить курить нужно как можно раньше, **но отказ от табака даже после 45 лет** может спасти **75% объема** форсированного выдоха легких, уберечь от ХОБЛ
- **Курение повышает риск диабета типа 2 дозозависимым образом, частично путем формирования метаболического синдрома и резистентности к инсулину**
 - Отказ от курения снижает риск развития сердечно-сосудистых событий, нормализует чувствительность к инсулину и улучшает долгосрочный прогноз
- **Курение способствует развитию рака** легкого, молочной железы, желудка и еще 15 различных локализаций. Риск рака легкого при ИК <20 пачка-лет возрастает в 10 раз, при ИК >20 пачка-лет - в 40 раз



■ **Курение влияет на репродуктивное здоровье женщин и мужчин**

У женщин

- Снижается способность к зачатию
- Повышается риск выкидыша у уже беременной женщины
- Происходит гормональная перестройка, что увеличивает риск бесплодия

У мужчин

- Повышается риск развития импотенции на 65%
- Снижается концентрация сперматозоидов на 23%
- Страдает и качество спермы
- Риск проблем с зачатием возрастает на 75%

■ **Курение женщины во время беременности может привести**

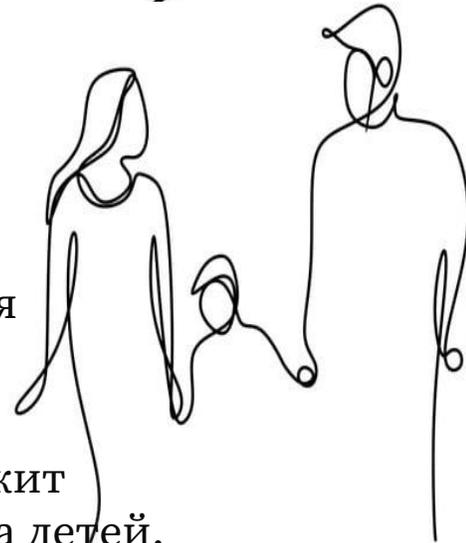
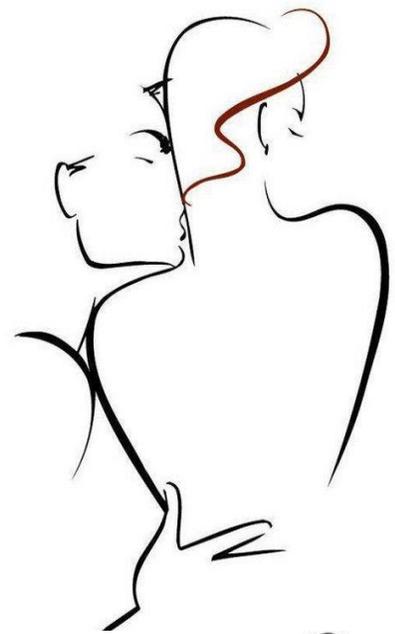
- рождению ребенка с низким весом
- дефициту развития легких у ребенка
- синдрому внезапной детской смерти
- детским респираторным болезням у ребенка

■ **Курение и малыш: у детей курящих родителей**

- Частые респираторные болезни, пневмонии, астма, и высокий риск развития болезней во взрослой жизни

■ **Вторичный и третичный табачный дым в 6-12 раз токсичнее**

- Застарелый и концентрированный дым, накопившийся на предметах содержит токсины, которые оказывают генотоксичное и канцерогенное воздействие на детей.
- при вдыхании третичного дыма метаболиты никотина и акролеин обнаруживаются в больших концентрациях у детей 1-6 лет и повышают риск развития рака легкого и других локализаций.





Электронные сигареты – опасны для здоровья!

Производители электронных сигарет позиционируют их как от способа «безопасного» курения – до способа отказа от курения и лечения табачной зависимости.



1. Электронные сигареты не безопасны - их аэрозоли содержат высокотоксичный никотин, карбоновые соединения и другие химические токсины и канцерогены.
2. Нет регулирования их состава, и контроля; заявленное на маркировке содержание никотина и других химических веществ часто не совпадают с их фактическим содержанием.
3. Эффективность применения электронных сигарет как средства лечения табачной зависимости- не доказана.
4. Электронные сигареты сами вызывают и поддерживают никотиновую зависимость, не меньше, чем табачные изделия
5. Подобные курильщики не отказываются от курения (в силу высокой никотиновой зависимости, поддерживаемой электронными сигаретами), а продолжают курить обычные сигареты **в сочетании** с электронными, тем самым нанося вред своему здоровью и здоровью близких.



Электронные сигареты, вейпы и системы нагревания табака - опасны так же, как и курение

Потребление ЭС и СНТ способствует развитию

- Сердечно-сосудистых болезней
 - Болезней легких и бронхов
 - Онкологических заболеваний разных локализаций:
 - рака молочной железы
 - метастазов легких
 - рака мочевого пузыря
 - опухолей других локализаций
 - Вызывает повреждение ДНК
 - Импотенцию, ухудшение качества спермы
- ЭС и СНТ не могут рассматриваться безопасными альтернативами курению**
- ни для здоровых людей
 - ни для пациентов с ХНИЗ



PEDIATRICS®

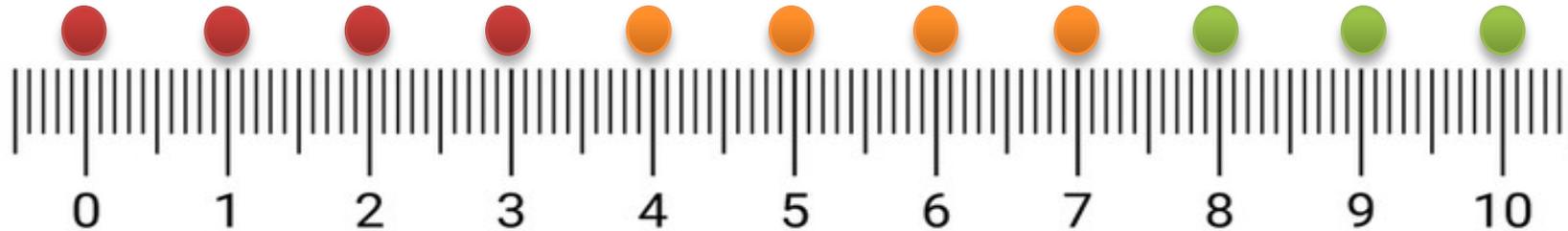
Adolescent Exposure to Toxic Volatile Organic Chemicals From E-Cigarettes

Mark L. Rubinstein, Kevin Delucchi, Neal L. Benowitz and Danielle E. Ramo
Pediatrics April 2018, 141 (4) e20173557; DOI: <https://doi.org/10.1542/peds.2017-3557>

Оценка готовности и мотивации бросить курить

ШАГ 2

Линейка готовности к отказу от курения



Нет готовности к отказу от курения

Полная готовность к отказу от курения

0-3 – Нулевая /низкая готовность к отказу от курения

4-7 – Средняя готовность к отказу от курения

8-10 – Высокая готовность к отказу от курения



Матрица принятия решения при консультировании курящего пациента

Степень табачной зависимости	Степень готовности отказаться от курения		
	Высокая 8-10	Средняя 4-7	Низкая 0-3
Высокая 5-6 баллов ИИК	<ul style="list-style-type: none">- Консультирование, направленное на прекращение курения и лечение табачной зависимости- Направление к психологу/наркологу	<ul style="list-style-type: none">- Консультирование, направленное на повышение мотивации/готовности отказаться от курения- Предложить лечение табачной зависимости- Направить к психологу/наркологу	<ul style="list-style-type: none">- Провести консультирование, направленное на повышение мотивации/готовности отказаться от курения- Направить к психологу/наркологу
Средняя 2-4 балла ИИК	<ul style="list-style-type: none">- Консультирование, направленное на прекращение курения и лечение табачной зависимости- Направить к психологу	<ul style="list-style-type: none">- Консультирование, направленное на повышение мотивации отказаться от курения- Предложить лечение табачной зависимости- Направить к психологу	<ul style="list-style-type: none">- Провести консультирование, направленное на повышение мотивации/готовности отказаться от курения- Направить к психологу
Невысокая 0-1 балл ИИК	<ul style="list-style-type: none">- Консультирование, направленное на прекращение курения- Направить к психологу	<ul style="list-style-type: none">- Консультирование, направленное на повышение мотивации/готовности отказаться от курения- Направить к психологу	<ul style="list-style-type: none">- Консультирование, направленное на повышение мотивации/готовности отказаться от курения- Направить к психологу



Консультирование при разной степени готовности бросить курить

ШАГ 3

Консультирование

• При низкой степени готовности - 0-3

- Еще раз более детально проинформировать о вреде курения и ЭС конкретно для здоровья данного пациента с аргументацией, акцентирования внимания на выявленных индивидуальных особенностях (анамнез, наследственность и др.), результатов обследования (ФВД, СО, ангиоскан), данных диспансеризации, попытаться выяснить причины нежелания попробовать отказаться от курения, попытаться убедить, что при должной поддержке и терапии вполне реально справиться с проблемой
- Если готовность не поменялась – перейти к **шагу 5** : завершению консультирования с раздачей материалов и рекомендаций
- Если готовность поменялась – перейти к **шагу 3** и провести консультирование, направленное **на повышение мотивации**

ШАГ 5

- **При средней степени готовности - 4-7** приступить к консультированию, направленному на повышение внутренней мотивации к отказу от курения и составлению индивидуального плана отказа от курения
- **При высокой степени готовности - 8-10** приступить к консультированию по прекращению курения и составлению индивидуального плана отказа от курения.
- **Для пациентов, отказавшихся от курения менее чем 6 месяцев назад**, но сохранивших тягу к курению, имевших эпизоды срывов или высокую никотиновую зависимость в период курения – провести консультирование по прекращению курения с планом сопровождения отказа от курения.

Консультирование, направленное на повышение мотивации для пациентов со средней степенью готовности бросить курить

Причины курения



- Обсудить **причины** курения и отказа от чего для каждого пациента:
- Что нравится в курении?
- Почему Вы курите?
- Что **НЕ** нравится?

Последствия курения



- Обсудить с пациентом известные ему **последствия** курения
- Что Вы знаете о вреде курения?
- Какие болезни вызывает курение?

Преимущества отказа от курения



- Обсудить с пациентом наиболее значимые для него **преимущества** отказа от потребления табака и/или ЭСДН
- Здоровье?
- Красота?
- Дети?
- Деньги?

Препятствия для отказа от курения



Обсудить **барьеры**, просить у пациента, что мешает ему отказаться от курения. Были ли неудачные попытки
Обсудить с ним все препятствия

Повторение попыток



Добиться от пациента, чтобы он передумав все «за» и «против» задумался об отказе от курения и **снова оценить готовность** к отказу



Примеры

ПРИЧИНЫ КУРЕНИЯ

- Привычка
- Зависимость
- Потребность
- Чтоб расслабиться
- Снять стресс
- Сосредоточиться
- За компанию



ПОСЛЕДСТВИЯ КУРЕНИЯ

Проблемы со здоровьем

- Затруднение дыхания, кашель
- Инфаркт, инсульт, давление
- Рак легких и других локализаций,
- Осложнения беременности, выкидыши,
- Риск для здоровья ребенка,
- Проблемы с потенцией, деторождением

Внешний вид

- Преждевременное старение кожи
- Запах табака
- Зубы и пальцы

Финансовые затраты



ПРЕИМУЩЕСТВА ОТКАЗА

Предупреждение проблем со здоровьем

- Улучшение самочувствия
- Восстановление функции сердца, дыхания
- Улучшение вкуса и обоняния
- Повышение выносливости
- Предупреждение эректильной дисфункции
- Шанс родить здоровых детей

Внешний вид

- Улучшение цвета лица, внешнего вида
- Предупреждение старения кожи

Экономия денег

ПРЕПЯТСТВИЯ ДЛЯ ОТКАЗА

- Боязнь синдрома отмены
- Боязнь стресса
- Боязнь набора веса
- Боязнь утратить удовольствие
- **Боязнь неудачи**



5 приемов консультирования

1

Открытые вопросы

- Чем Вам нравится курение?
- Есть что-нибудь, что Вам не нравится в курении?
- Что Вы знаете о воздействии курения?
- Сколько денег Вы тратите на курение
- Что бы Вы хотели предпринять?

2

Одобрение

- Хорошо, что Вы согласились на беседу, даже если не думаете пока бросить курить...
- Вам же не нравится быть зависимым от сигареты
- Я уверен(а), Вы справитесь...
- Не бойтесь выглядеть «слабым», курение не сразу удастся преодолеть

3

Осмысление

- Вы, наверное, удивлены, что у Вас снижена функция легких и есть риск обструктивной болезни легких
- Вы, наверное, не знали, что отказ от курения – единственный способ снизить этот риск...
- Вы думаете, что Вам назначат лекарства и все пройдет....
- Вы же хотите, чтобы Ваш ребенок родился и рос здоровым...

4

Обобщение

Итак: Вы курите, вам нравится курить, и Вам не приятна мысль бросить курить. Между тем, у вас уже сейчас признаки хронического бронхита. К тому же, у Вас растет ребенок и Вам не безразлично Ваше здоровье и судьба Вашего ребенка. Вам не приятна мысль об отказе от курения потому, что Вы боитесь, что можете не справиться.

5

Убедиться, насколько пациент понял советы по прекращению курения и/или потребления ЭС и насколько готов им следовать

ШАГ 4

5

Отражение – выявление потенциала для изменения поведения

- Признание пациентом вредных последствий курения и/ или потребления ЭС
- Признание пациентом преимуществ отказа от курения и/ или потребления ЭС
- Проявление пациентом оптимистичного настроения в отношении отказа от курения/потребления ЭС
- Проявление пациентом готовности к отказу от курения и/ или потребления ЭС

Взвешивание все «за» и «против» отказа от курения/ЭС

Причины курения + все возможные «жертвы» при отказе от курения

Последствия курения + все преимущества и причины отказа от курения





Консультирование, направленное на отказ от курения и лечение табачной зависимости для пациентов с высокой готовностью бросить



Обозначить план отказа

- Обговорить план отказа от курения
- Назначить дату отказа
- Советы по режиму работы и отдыха
- Обсудить соблазны и как избежать
- Напомнить об опасности ЭС
- Обсудить возможность социальной поддержки



Обговорить варианты лечения

- Обсудить варианты лечения
- Назначить выбранный препарат на 2 недели
- Объяснить правила приема препарата
- Обсудить возможные побочные действия
- Объяснить коррекцию лечения



курить

Определить альтернативы

- Определить с пациентом приемлемые альтернативы курению.
- Обсудить, чем можно заменить удовольствие, чем занять время, руки, рот
- Обсудить тактику предупреждения срывов
- Остерегать пациента от выбора ЭС



Описать симптомы отмены

- Описать возможные симптомы отмены и как побороть
- Осваивать техники дыхательной гимнастики
- Обсудить роль сна, отдыха и физической активности
- Объяснить как предупредить запоры
- Объяснить, как не набрать вес



Обсудить особенности питания

- Обсудить, что еда часто основная альтернатива и как надо питаться во время отказа от курения
- Объяснить какие продукты выбрать, и почему
- Объяснить важность питьевого режима и какие напитки выбрать



Нам нужен план!

План отказа от курения

- Завести дневник, записывать каждую выкуренную сигарету, и продумать как от них отказаться.
- Перед каждой сигаретой подумать, **нужна ли она** прямо сейчас?
- Постараться предвидеть, что может спровоцировать к курению, и заранее продумать, как избежать таких ситуаций.
- Запланировать наиболее подходящее время для отказа от курения, **взять отпуск**.
- Запланировать дела, которые помогут отвлечься от мыслей о курении, займут время, мысли, руки.
- Продумать чем начать себя баловать!
- Назначить день отказа, пообещать себе «больше ни одной затяжки», постараться сдержать обещание, перетерпеть, пока тяга к курению пройдет.
- Рассказать родным о своих планах?!
- Можно пригласить сына бросать курить на пару, или попросить жену поддержать, если вдруг потянет свернуть с пути



Варианты лечения

При средней и высокой степени никотиновой зависимости показано лечение от табачной зависимости:

- Немедикаментозное
- Медикаментозное

С последующим наблюдением пациента терапевтом или специалистом

Лекарственные препараты, зарегистрированные в России, как средства для лечения от потребления табака



Препараты, содержащие никотин

- Никотиновые пластыри
- Никотиновые подъязычные таблетки
- Никотиновая жевательная резинка
- Никотиновый спрей
- Применение уменьшающихся доз никотина вплоть до полного прекращения приема
- Организму адаптируется, уменьшаются тяга к курению и симптомы отмены
- Двукратно увеличивает шанс результативного отказа от курения
- Комбинирование разных форм препарата повышает шансы отказаться от курения до 3х раз

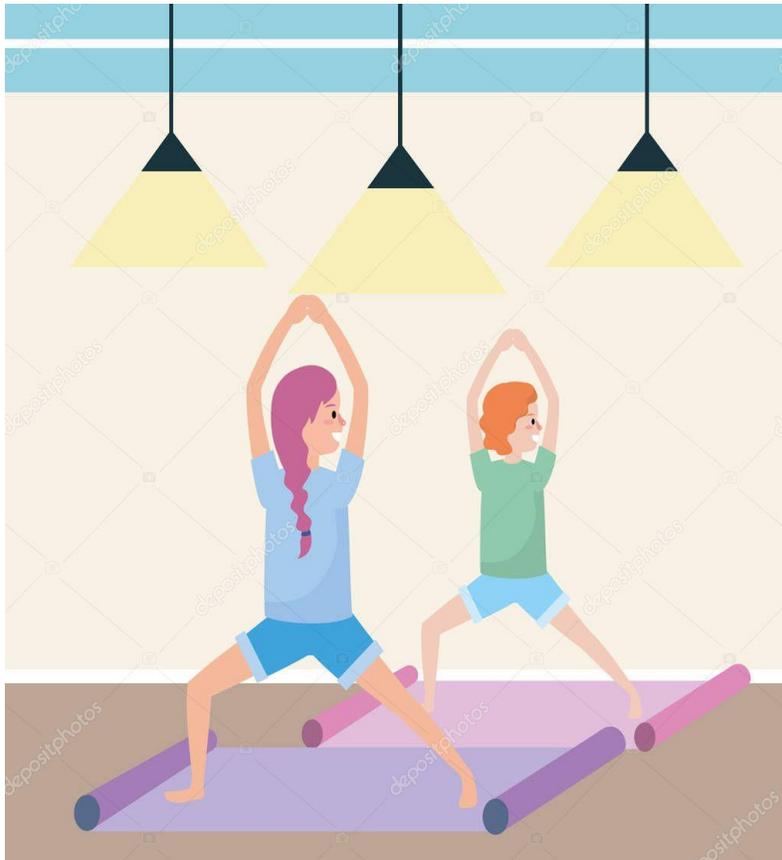
Препараты, не содержащие никотин

н-Холиномиметики/ антагонисты никотиновых рецепторов:

- Цитизин
- **Конкурентно** подавляет взаимодействие никотина с рецепторами, что ведет к постепенному уменьшению и исчезновению никотиновой зависимости.
- При курении эффект никотина суммируется с эффектом препарата, что приводит к появлению неприятных симптомов передозировки никотина, и неприятных вкусовых и обонятельных ощущений при курении
- Прекращение курения должно осуществляться на 5 день терапии, иначе прекращается терапия.



Определить с пациентом приемлемые альтернативы курению



- **Альтернативные занятия** могут включить игры, кулинарные эксперименты, занятия с детьми, лепка, рисование, рукоделие, йога...
- Йога - это отличная идея: помогает владеть телом, дыханием, чувствами
- Не подходит йога, тогда другой спорт, любая физкультура, можно танцы.
- Прогулки, бег, лыжи, плавание, речка, лес, грибы...
- Хорошая физическая нагрузка – источник эндорфинов.
- Физическая нагрузка занимает время, смягчает тягу к курению, доставляет удовольствие, повышает уверенность в себе.



Распознавать тягу к курению и справляться с ней



Обсудить тактику предупреждения срывов, освоить дыхательные техники

- Тяга курению каждый раз длится не более 5 минут
- Научится распознавать ее наступление и управлять ею поможет избежать срыва
- Важно распланировать, чем и как себя занять или в эти пятиминутные атаки острого желания покурить и отвлечь от курения



- Дыхательная гимнастика помогает перебороть тягу к курению.
- Дыхание «по квадрату» с задержками на вдохе и выдохе 4:4:4:4
- Упражнение помогает обрести контроль над собой: дыханием, сердечным ритмом, мыслями, улучшить поступление кислорода в мозг, сократить расход кислорода, наполнить тело энергией, и справиться с тягой к сигаретам.



Обсудить особенности питания

Функция питания:

1. Отвлекающая – помогает занять время, руки, рот
2. Очищающая – от токсинов и шлаков – богатая клетчаткой
3. Оздоровительная - сбалансированное, богатое витаминами питание - чтоб способствовало восстановлению функций
4. И не способствовало ожирению
5. Не спровоцировало курение, а помогало от него избавиться!

- ✓ морковь,
- ✓ сельдерей,
- ✓ брокколи, цветная капуста,
- ✓ семечки

- ✓ Сыры и рыба – вместо мяса
- ✓ Овощи и фрукты

Побольше клетчатки:

- ✓ Фрукты и овощи
- ✓ Хлеб,
- ✓ Овсянка
- ✓ Сухофрукты, орехи
- ✓ Бобовые: фасоль, чечевица, горох

- ✓ Побольше жидкостей!



- ✓ белков - 10-15%,
- ✓ жиров - 15-30%,
- ✓ углеводов – 55-75%,
- ✓ витаминов: В1, В12, РР, С



Преодоление симптомов отмены

Описать возможные симптомы отмены и как их побороть



Может быть	Это потому, что	Тогда необходимо
<p>Усиливающийся кашель</p> <p>Сухость во рту</p>	<p>бронхи очищаются от лишней слизи табак раздражает горло, вызывает его онемение, которое прекращается с прекращением курения</p>	<p>Пить побольше жидкости (воды, преимущественно)</p> <p>Таблетки от кашля и аэрозоли - только по необходимости</p>
<p>Утомляемость, нервозность, трудности концентрации внимания</p>	<p>организм недополучает привычное количество никотина</p>	<p>Больше физической активности, дыхательные упражнения помогут снабжать мозг кислородом</p> <p>Скоординировать режим сна и отдыха</p> <p>Обильное питье</p>
<p>Запоры</p>	<p>Никотин ускоряет прохождение пищевых масс через пищеварительную систему. Это движение может замедлиться, пока организм не привыкнет функционировать без никотина.</p>	<p>Есть много грубой клетчатки - больше овощей, свежих фруктов, чернослив и отрубей каждый день</p>
<p>Начали поправляться? Не бойтесь «лишнего» веса!</p>	<p>Отказавшись от табака, человек возвращает прежнее здоровье, аппетит, восстанавливается вкусовая чувствительность, он получает большое удовольствие от еды. Но, доказано, что этот вес не лишний. Так бы вы весили, если бы не курили.</p>	<p>Зарядка и спорт — эффективный метод борьбы с отменой и от стресса и от увеличения веса. Ну овощи и фрукты! Не переедать!</p>





Как поняли, прием!

ШАГ 4

Обратная связь

По итогу консультирования и составления плана прекращения курения для пациентов с высокой готовностью к отказу от курения: **8-10 баллов**

Отражение – решимость и положительный настрой: я все делаю правильно!

- Признание пациентом вредных последствий курения и/ или потребления ЭС
- Признание пациентом преимуществ отказа от курения и/ или потребления ЭС
- Проявление пациентом оптимистичного настроения в отношении отказа от курения/потребления ЭС
- Проявление пациентом готовности к отказу от курения и/ или потребления ЭС

Целесообразно с помощью «обратной связи» также убедиться, что пациент

- готов следовать намеченному плану отказа от курения/ЭС
- понимает схемы фармакотерапии (при ее назначении), осведомлен о возможных побочных действиях препаратов и способах их преодоления
- знает о возможных симптомах отмены и способах их преодоления
- понимает важность и представляет приемы предупреждения срывов в процессе лечения
- сохраняет решимость и положительный настрой

Я не жертва, я герой!



ШАГ 5

Завершение консультирования

По завершению консультирования, направленного на повышение мотивации отказа от курения (готовность 0-3 и 4-7 баллов)

- предоставить пациенту письменные рекомендации – основанные на результатах консультирования, плюс памятки, листовки и пр.
- дать направление к медицинскому психологу
- предложить поддержку с помощью мобильных приложений, например, «Не курю!» и/или ТГ канала АНО Национальные приоритеты «Давай бросать»
- пригласить на повторное консультирование по телемедицине через 12 недель

По завершению консультирования, направленного на прекращение курения (готовность 8-10 баллов)

- предоставить пациенту письменные рекомендации – основанные на результатах консультирования, схемы лечения, памятки, листовки и пр.
- направить для наблюдения и коррекции лечения (при необходимости) к лечащему врачу – терапевту/ специалисту по профильному заболеванию
- дать направление к медицинскому психологу
- дать направление к наркологу прикрепленной медицинской организации
- оставить возможность для обратной связи по телефону при необходимости;
- предложить поддержку с помощью мобильных приложений, например, «Не курю!» и/или ТГ канала АНО Национальные приоритеты «Давай бросать»
- пригласить на повторное консультирование по телемедицине через 12 недель

Зарегистрировать в карте

- текущий статус курения/ потребления ЭС, • результаты диагностических тестов,
- проведенные мероприятия их объем и результаты, • рекомендации, данные пациенту, • дату визита



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России

Наши контакты:



+7 (495) 212-07-13



www.gnicpm.ru



Москва, Петроверигский пер.,
д. 10, стр. 3

Москва, Китайгородский пр.,
д. 7



vk.com/gnicpmru



t.me/fgbunmictpm

Библиотека: <https://gnicpm.ru/speczialistam/library/populyazionnaya-profilaktika.html>