# Желание бросить - Мотивация: Важная роль лечащего врача

# Ситуация

**SUPPORT** (**S**moking: **U**nderstanding **P**eople's **P**erceptions, **O**pinions and **R**eactions to **T**obacco – Курение: понимание представлений, мнения и реакции людей на курение табака) эпидемиологическое исследование, проведенное компанией Pfizer с участием 2 500 взрослых курильщиков  из 10 стран

- Новое исследование привычек  и поведения курильщиков показало, что :
  - ***22%*** *курильщиков пытаются бросить в настоящий момент*
  - ***47%*** *очень мотивированы и  хотят бросить*

# Что заставляет людей бросить?

- **59%** пытались бросить из-за угрозы здоровью
- **22%** бросали из-за диагноза, запрещавшего курение
- **33%** бросали из-за заботы о здоровье других людей

- Поэтому врач может использовать информацию о здоровье своих пациентов (и членов их семей), чтобы персонализировать и усилить даваемые рекомендации.

SUPPORT
SMOKING: UNDERSTANDING PEOPLE'S PERCEPTIONS OPINIONS AND REACTIONS TO TOBACCO

# Что заставляет людей бросить?

- Другая важная причина бросить курить – это желание изменить свою жизнь (**22%** курильщиков)
- Врач также должен увидеть возможность мотивировать людей такими событиями в их жизни, как  женитьба, беременность и т.д.

SUPPORT
SMOKING: UNDERSTANDING PEOPLE'S PERCEPTIONS OPINIONS AND REACTIONS TO TOBACCO

# Роль врача

- Большинство курящих готовы самостоятельно нести ответственность за отказ от курения, но  они нуждаются в поддержке.
- Многие стесняются обращаться по этому поводу к врачу; они хотят избежать упреков, запугиваний и воспитания со стороны врача во время диалога.
- Врачу следует  дать беспристрастный, профессиональный совет по прекращению курения и по возможным методам лечения.
- Практические рекомендации  советуют краткие беседы от 5 до 10 минут.
- Даже краткий совет врача может повысить частоту отказа от курения на 30% по сравнению с отсутствием такового[1]
- Даже если пациент не бросит прямо сейчас, рекомендации  могут помочь ему  быть готовым к такой попытке в будущем.

1. World Health Organization. Tobacco Free Initiative. The role of health professionals in tobacco control. 2005.  http://www.who.int. Last accessed September 2005.

# Какова ситуация среди врачей сегодня?

**STOP** (**S**moking: **T**he **O**pinions of **P**hysicians) эпидемиологический опрос, проведенный компанией Pfizer с участием 2 836 врачей общей практики из 16 стран для оценки отношения врачей к курению и прекращению курения.

- Врачи всего мира признают, что борьба с курением является важной проблемой
  - *В исследовании STOP, 33% врачей считают проблему прекращения курения более важной для немедленного лечения, и только 6% считают, что важнее лечить высокий уровень холестерина.*
- Признают, что курение вызывает привыкание
  - *97% опрошенных из STOP*
- Но… они убеждены, что эту проблему сложно определить
  - *В STOP, 43% опрошенных считают, что это наиболее трудно определить чем, например, высокое АД (3% опрошенных считают, что АД важнее)*
- Большинство врачей не назначает каких-либо лекарств и не назначает поведенческой терапии курильщикам
  - *Только 29% врачей назначают лекарства (по данным STOP опроса)*

# Что мешает врачам быть эффективными…

- Врачи скорее всего:
  - Считают , что отказ от курения целиком и полностью лежит на ответственности курящего (57% из STOP)
  - Ссылаются на то, что у них слишком мало времени (51% из STOP)
  - Считают, что эта проблема недостаточно высокого приоритета (46% из STOP)
  - Считают себя недостаточно сведущими для рекомендаций и консультаций по подобной проблеме (38% из STOP)
  - Склонны уклоняться от этой темы в случае, если сами курят (STOP)
  - Уверены, что это может повредить их отношениям с пациентом [1]

1. McEwen A *et al.* Triggering anti-smoking advice by GPs: mode of action of an intervention stimulating smoking cessation advice by GPs. Patient Educ Couns. 2006;62:89-94.

# Что мешает достичь успеха…

**SUPPORT** (**S**moking: **U**nderstanding **P**eople's **P**erceptions, **O**pinions and **R**eactions to **T**obacco) исследование, проведенное компанией Pfizer с участием 2 500 взрослых курильщиков из 10 стран

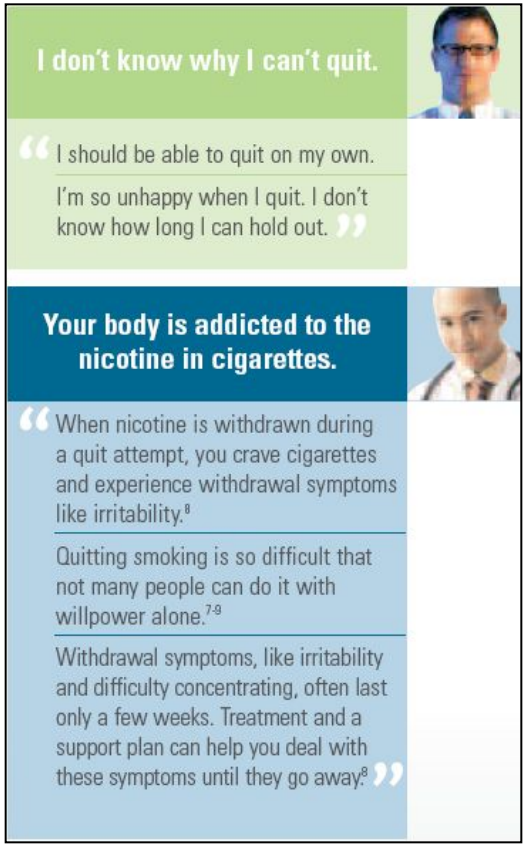
- Пациенты чаще всего:
  - *Несколько раз безуспешно пытаются бросить перед окончательным отказом откурения.*
  - *Расценивают курение как образ жизни (71% из SUPPORT) и курят из-за привычки курить(78% из SUPPORT).*
  - *Убеждены, что отказ от курения целиком и полностью зависит от индивидуальной силы воли (90% in SUPPORT).*
  - *Редко рассказывают кому-либо, что они бросают курить (58% курящих из SUPPORT).*
  - *Говорят, что поддержка врача могла бы положительно повлиять на их шансы бросить (56% из SUPPORT).*

# Проведение консультации

- Краткий разговор, чтобы подвигнуть курильщика бросить курить, - это важная часть каждого визита к врачу
  - *Принимая во внимание способность табака вызывать зависимость, врачу может понадобиться помогать пациенту пройти через несколько попыток, прежде чем пациенту удастся окончательно распрощаться с о своей привычкой.*
- Поддержка и тренировка навыков, необходимых для исполнения этой важнейшей роли, доступны большинству врачей общей практики, они включают в себя:
  - *Краткий Справочник Врача «Лечение Табачной Зависимости» (Treating Tobacco Use and Dependence, Quick Reference Guide for Physicians);*
  - *Новый Справочник понятий по прекращению курения (Quit Smoking Phrasebook ), созданный для улучшения диалога между врачами общей практики и пациентами по прекращению курения*
- Как только пациент захотел бросить курить, лекарства и программы поведенческой терапии становятся эффективными, и могут применяться повторно.

# Что должны делать врачи-клиницисты?

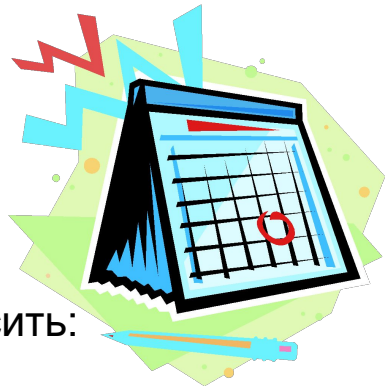
- Начните разговор! Для начала узнайте, курит ли пациент[1]
- Расскажите пациенту о курении и отказе от него[1]
  - *Постарайтесь преодолеть восприятие курения как стиля жизни или объекта, зависимого только от силы воли. Сделайте это через обсуждение того, что табакокурение – это заболевание, это – никотиновая зависимость.*
  - *Объясните , в чем вред и опасность курения, расскажите, в чем преимущества отказа от него.*
  - *Персонализируйте риск курения для этого конкретного пациента, используя текущее состояния его здоровья , возможности для него лично изменить образ жизни.*
- Оцените готовность пациента бросить[1]
  - *Задавайте открытые, беспристрастные вопросы (Например, Что Вы думаете по поводу Вашего курения? Как Вы смотрите на то, чтобы бросить?)*
  - *Определите насколько зависим и насколько мотивирован пациент; ищите причины , почему этот пациент курит, читайте между строк.*
  - *Если пациент пока не готов бросить курить, Ваша цель - помочь ему решиться бросить курить.*




1. Fiore MC *et al.* Treating Tobacco Use and Dependence. Quick Reference Guide for Physicians. Rockville, MD: US. Department of Health and Human Services. Public Health Service. October 2000.

# Что должны делать врачи-клиницисты?

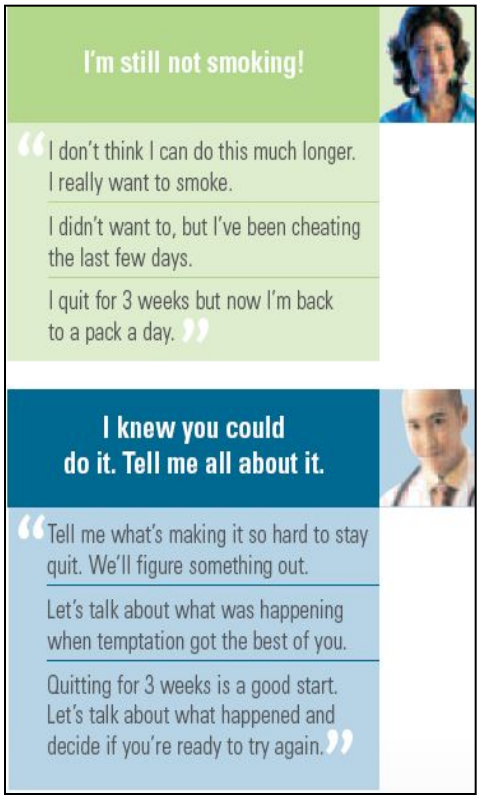
- Если пациент полон решимости и уже хочет бросить курить, убедитесь, что он/она осознаёт необходимость эффективного лечения, и составьте план[1]
  - Назначьте дату прекращения курения;
  - Обсудите, чего следует ожидать во время попытки бросить:
    - *предложите стратегию борьбы с тягой покурить/симптомами отмены*
    - *рекомендуйте избегать внешних побуждающих факторов закурить.*
  - Предложите фармакотерапию.



1. Fiore MC *et al.* Treating Tobacco Use and Dependence. Quick Reference Guide for Physicians. Rockville, MD: US. Department of Health and Human Services. Public Health Service. October 2000.

# Что Клиницисты Должны Делать?

- Поддержите пациента советом или указанием на могущую помочь программу [1]
  - *Покажите свою веру в возможности пациента*
  - *Посоветуйте пациенту не опускать руки если с первого раза не получится*
  - *Внимательно выслушивайте страхи и опасения пациента*
- Проведите дополнительные мероприятия[1]
  - *Делайте записи, чтобы было проще давать советы пациенту основываясь на них*
  - *Поддерживайте пациента, указывая на достигнутые успехи и обсуждая возникшие трудности*
  - *Продолжайте оказывать соответствующую поддержку даже если первый опыт окончился неудачей*




1. Fiore MC *et al.* Treating Tobacco Use and Dependence. Quick Reference Guide for Physicians. Rockville, MD: US. Department of Health and Human Services. Public Health Service. October 2000.

# Влияние врача на успешный отказ от курения

- Прекращение курения – замечательный экономически эффективный способ увеличить продолжительность жизни и снизить заболеваемость.[1]

- С каждыми двумя курильщиками, бросившими курить с помощью врачей, в мире происходит на одну преждевременную смерть меньше[2]

- Вовлекая курильщиков в обсуждение проблемы прекращения курения, врач может помочь найти лучший способ бросить тем, кто уже решил бросить, и заставить других, как минимум, задуматься о возможности бросить.


1. West R et al. Smoking cessation guidelines for health professionals: an update. Thorax 2000;55:987-999.
2. Hughes JR. New treatments for smoking cessation. CA Cancer J Clin 2000; 50: 143-151.