

**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, запрещающего 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.



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.



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 такового¹
- 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 (Smoking: The Opinions of Physicians) 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 от курения.*
 - *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 пациент¹
- Расскажите пациенту о курении и отказе от него¹
 - *Постарайтесь преодолеть восприятие курения как стиля жизни или объекта, зависящего 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 состояние его здоровья, возможности для него лично изменить образ жизни.*
- Оцените готовность пациента бросить¹
 - *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.*

I don't know why I can't quit.



“ I should be able to quit on my own. I'm so unhappy when I quit. I don't know how long I can hold out. ”

Your body is addicted to the nicotine in cigarettes.



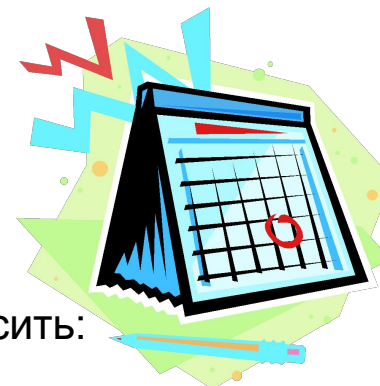
“ When nicotine is withdrawn during a quit attempt, you crave cigarettes and experience withdrawal symptoms like irritability.⁸

Quitting smoking is so difficult that not many people can do it with willpower alone.^{7,9}

Withdrawal symptoms, like irritability and difficulty concentrating, often last only a few weeks. Treatment and a support plan can help you deal with these symptoms until they go away.⁸ ”

Что должны делать врачи-клиницисты?

- Если пациент полон решимости и уже хочет бросить курить, убедитесь, что он/она осознаёт необходимость эффективного лечения, и составьте план¹
 - 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 мероприятия¹
 - *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*

I'm still not smoking!

“ I don't think I can do this much longer. I really want to smoke. I didn't want to, but I've been cheating the last few days. I quit for 3 weeks but now I'm back to a pack a day. ”

I knew you could do it. Tell me all about it.

“ Tell me what's making it so hard to stay quit. We'll figure something out. Let's talk about what was happening when temptation got the best of you. Quitting for 3 weeks is a good start. Let's talk about what happened and decide if you're ready to try again. ”

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 меньше²
- 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.