



Консультирование курящего пациента

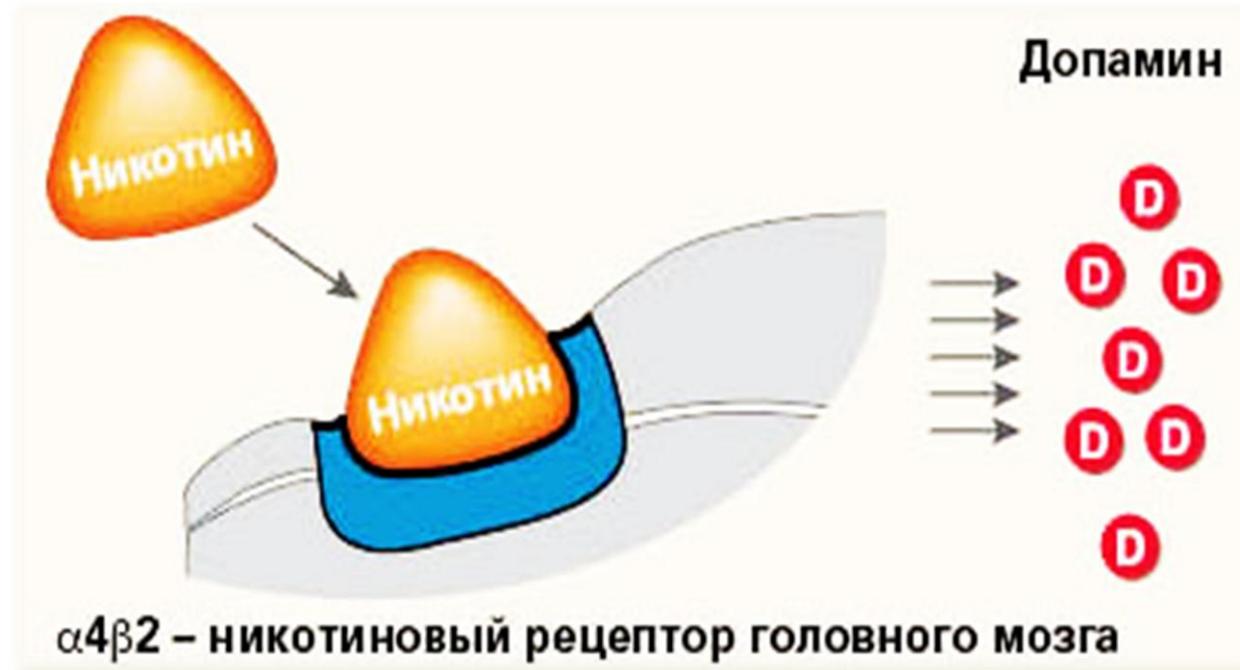
Максимов ДМ

Уральский государственный медицинский университет
Центр общественного здоровья и медицинской профилактики

Особенности эпидемии табакокурения

- В Свердловской области курят 25% взрослого населения, 36% мужчин и 15% женщин или около 850 000 человек (данные 2023 г., Росстат)
- Распространенность курения постепенно уменьшается (в основном за счет мужчин), происходит активная (поколенческая) замена обычных сигарет на электронные сигареты/вейпы и системы нагревания табака
- 60% курящих думают об отказе, 32% курящих пытаются бросить в течение года, самостоятельно бросают курить в течение года 3,6%
- Код МКБ **Z 71.6** Консультирование и наблюдение по поводу курения

Психоактивное действие никотина – основная причина формирования физической зависимости



Психологический компонент табачной зависимости - курительные ритуалы

- Стереотипные особенности поведения, связанные с длительным табакокурением
- Курение во время перерыва на работе, курение после еды, курение при волнении, курение в компании, курение при вождении автомобиля, курение и кофе (алкоголь)
- Необходимо распознать курительные ритуалы для выработки противодействия, так как ритуалы могут спровоцировать срыв при попытке отказа



5 этапов консультирования курящих пациентов

1. Спрашивать о курении всех пациентов
2. Советовать всем курильщикам бросить
3. Оценить готовность к отказу от курения
4. Помочь пациенту в осуществлении отказа
5. Поддержать в процессе отказа от курения



1 Спрашивать о курении, 2 Советовать отказ

- Спрашивать о курении всех пациентов, обращающихся за медицинской помощью по любому поводу
- Уточнить стаж курения и число выкуриваемых в сутки сигарет, рассчитать индекс пачка/лет: $ИПЛ = (\text{число сигарет в сутки} \times \text{стаж курения в годах}) / 20$
- Отметить факт курения/некурения в первичной медицинской документации
- Всем курильщикам недвусмысленно рекомендовать отказ, делая акцент на положительных последствиях освобождения от табачной зависимости

Пример рекомендации: **«Отказ от курения - это самое лучшее, что Вы можете сделать для своего здоровья»**

3 Оценить готовность к отказу от курения

- Оценить готовность (мотивацию) к отказу в ближайшее время
- Спросить о прошлых попытках бросить курить
- Предложить помощь в отказе от курения



Готовы ли вы бросить курить, если я вам помогу?

Не планируют бросать, не настроены обсуждать отказ от курения

Выразить готовность помочь в отказе от курения в будущем

Не планируют бросать в ближайшее время, готовы обсуждать отказ от курения

Провести мотивационное консультирование (обсудить особенности курительного поведения, препятствия к отказу, индивидуальные риски для здоровья и пользу прекращения курения)

Готовы бросить в ближайшее время

Провести поведенческое консультирование (дать рекомендации по преодолению курительных ритуалов и предотвращению срыва), назначить медикаментозное лечение по показаниям (Никотин-заместительную терапию или Цитизин), объяснить правила применения и принцип действия препаратов

Мотивационное (углубленное) консультирование

Проводится с курильщиками, которые не готовы бросить в настоящее время (колеблющиеся) в формате открытых вопросов

1. **Значимость** – почему пациенту может быть важен отказ от курения?
2. **Риск** – есть ли у пациента проблемы со здоровьем, которые могут быть связаны с курением?
3. **Вознаграждение** - что хорошего может произойти после отказа от курения?
4. **Препятствия** – что мешает отказаться от курения, что может спровоцировать срыв?
5. **Повторение** – повторно оценивать мотивацию к отказу при последующих консультациях

4 Помочь в отказе от курения

- Оценить степень никотиновой зависимости
- Курильщикам со средней и высокой никотиновой зависимостью назначить никотин-заместительную терапию или Цитизин, объяснить правила применения и принцип действия препаратов
- Провести **поведенческое консультирование**: поддержать пациента, подчеркнуть важность самоконтроля, дать рекомендации по преодолению курительных ритуалов и предотвращению срыва
- Согласовать точную дату прекращения курения



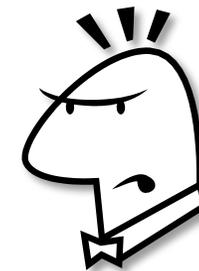
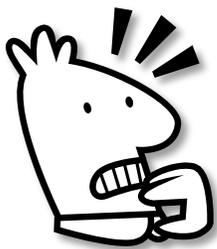
Признаки сильной никотиновой зависимости

- Утреннее накуривание (выкуривание первой сигареты/стика утром натощак или в первые 30 минут после просыпания)
- Потребность в высокой дозе никотина (выкуривание 10 и более сигарет/стиков в день)
- Проявления синдрома отмены (никотиновой абстиненции) при попытках бросить курить или вынужденном воздержании от курения



Синдром отмены никотина

Симптом	Длительность	Частота
Желание закурить	Более 2 недель	70%
Усиление аппетита	Более 10 недель	70%
Беспокойство	Менее 4 недель	60%
Депрессия	Менее 4 недель	60%
Проблемы с концентрацией	Менее 2 недель	60%
Раздражительность / агрессия	Менее 4 недель	50%
Ночные пробуждения	Менее 1 недели	25%
Головокружение	Менее 48 часов	10%



В среднем синдром отмены продолжается **около 1 месяца**

Что может спровоцировать рецидив курения?

- Алкоголь – избегать, особенно в компании
- Волнение, стресс – использовать спрей «Никоретте», брюшное дыхание
- Курящие коллеги и родственники - избегать контактов, избегать мест для курения, продумать защитное поведение
- Рефлекторное закуривание в привычной ситуации – убрать запасы сигарет, сохранять самоконтроль, продумать защитное поведение
- Главное после отказа - не позволить себе закурить даже одну сигарету



Никотин-заместительная терапия (НЗТ)

- Медицинский никотин уменьшает или устраняет проявления синдрома отмены. НЗТ повышает шансы на успешный отказ приблизительно в 2 раза
- Назначается ежедневным курильщикам (обычных или электронных сигарет) со средней и высокой зависимостью, курящим более 5 раз в день
- Пластырь, спрей, жевательная резинка, таблетка «Никоретте»
- Выбор формы НЗТ зависит от интенсивности курения и предпочтений пациента



Пластырь

Постепенное чрескожное высвобождение в течение 16 часов, постоянный контроль синдрома отмены. Для тех, кто выкуривает 10 и более сигарет



7 пластырей в упаковке, доза 25 мг, 15 мг и 10 мг никотина

Спрей

Для тех, кто выкуривает менее 10-15 сигарет или в дополнение к пластырю.
Распыляется на слизистую оболочку рта, полное действие через 13 минут



Всего 150 доз во флаконе, одна доза - 1-2 впрыскивания (1-2 мг никотина)

Жевательная резинка

Для тех, кто выкуривает менее 10-15 сигарет или в дополнение к пластырю, полное действие через 30 минут



30 шт. в упаковке, 2 мг и 4 мг никотина

Таблетка для рассасывания

Альтернатива жевательной резинке, полное действие через 40-50 минут



20 шт. в упаковке, 2 мг и 4 мг никотина

Подбор дозы НЗТ у курильщиков со средней и сильной зависимостью

Средняя степень никотиновой зависимости

- Курение 10-15 сигарет в день
- Первое курение после завтрака или позже
- Умеренный синдром отмены при прошлых попытках отказа или воздержании от курения



С 1 до 7-8 недели: пластырь «Никоретте» 15 мг ежедневно + спрей «Никоретте» по потребности (при возникновении желания закурить, в ситуациях риска срыва)

С 7-8 недели до 10 недели: отмена пластыря, переход на спрей «Никоретте» по потребности

Высокая степень никотиновой зависимости

- Курение 20 и более сигарет в день
- Курение в первые 30 минут после просыпания
- Выраженный синдром отмены при прошлых попытках отказа или воздержании от курения



С 1 до 5-8 недели: пластырь «Никоретте» 25 мг ежедневно + спрей «Никоретте» по потребности (при возникновении желания закурить, в ситуациях риска срыва)

С 5-8 недели до 10 недели: пластырь «Никоретте» 15 мг ежедневно + спрей «Никоретте» по потребности

Показания к снижению дозы пластыря с 25 мг на 15 мг: отсутствие потребности в спрее и/или признаки «никотиновой передозировки» (учащенное сердцебиение, потливость, тошнота, повышение АД, головокружение, беспокойство и т.п.)

Две стратегии начала использования НЗТ

НЗТ и полный отказ от курения	НЗТ и постепенный отказ от курения
<p>Прекращение курения в дату отказа и начало НЗТ в полной лечебной дозировке, например, пластырь 15 или 25 мг/сут. и спрей по потребности</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Сокращение числа выкуриваемых сигарет в два-три раза (например, с 20 до 7-10 в день) в дату отказа от курения, и начало ежедневного использования пластыря 25 мг/сут.2. Отмена по 1 сигарете в день в течение оставшихся 7-10 дней, при необходимости - использования спрея
<p>Больше подходит для курильщиков со средней зависимостью, для тех, кто решительно настроен на отказ, у кого не было тяжелого синдрома отмены</p>	<p>Может больше подойти для курильщиков с высокой зависимостью, особенно для тех, кто курит больше пачки сигарет в день, кто опасается резкого прекращения курения</p>

Безопасность и побочные эффекты НЗТ

- Безрецептурные средства – доступны для самолечения
- Не рекомендуются для детей и подростков до 18 лет, при беременности или кормлении грудью, при недавно перенесенном инфаркте или инсульте, при неконтролируемой гипертонии и нестабильной стенокардии, при тяжелой аритмии
- Побочные эффекты (в целом редкие): тошнота, головная боль, кожная аллергия на пластырь
- Передозировка – никотиновая интоксикация (ощущение «перекуривания», тошнота, головная боль, сердцебиение и т.п.)

Цитизин (ориг. Табекс, ген. Ресигар, Табакетте, Никозам)

- Растительный алколоид, получают из семян ракитника
- Агонист-антагонист никотиновых рецепторов, Н-холиномиметик
- Используется более 50 лет
- Эффективность и безопасность подтверждены в высококачественных исследованиях*



*Rigotti NA, Benowitz NL, Prochaska J, et al. Cytisinicline for Smoking Cessation: A Randomized Clinical Trial. JAMA. 2023;330(2):152-160.

*Ofori S, Lu C, Olasupo OO, et al. Cytisine for smoking cessation: A systematic review and meta-analysis. Drug Alcohol Depend. 2023;251:110936.

Схема приема Цитизина

Период лечения	Кратность приема	Суточная доза
с 1 по 3 день	1 таб. каждые 2 ч	6 таб.
с 4 по 12 день	1 таб. каждые 2.5 ч	5 таб.
с 13 по 16 день	1 таб. каждые 3 ч	4 таб.
с 17 по 20 день	1 таб. каждые 5 ч	3 таб.
с 21 по 25 день	1 таб. каждые 6-8 ч	1-2 таб.

- Если через 3 дня результата нет, препарат следует отменить и через 2-3 месяца начать новый курс
- Стоимость месячного курса лечения около 500-1400 рублей в зависимости от препарата

Безопасность Цитизина

- Обычно хорошо переносится
- Диспепсия: изменения вкуса и аппетита, сухость во рту, боли в животе, запоры, диарея
- Редко - адреналиновая стимуляция: тахикардия, повышение АД, сердцебиение
- Противопоказан при острых ССЗ, беременности, кормлении грудью, у лиц моложе 18 и старше 65, с осторожностью при хронических ССЗ

Как бросать тем, кто курит электронные сигареты?

- Электронные сигареты/системы нагревания табака в некоторых случаях могут использоваться как промежуточный вариант при отказе от традиционного курения
- **1 вариант отказа:** постепенное уменьшение количества эпизодов курения/стиков в течение 1-2 месяцев
- **2 вариант отказа:** использование НЗТ или Цитизина вместо электронных сигарет с учетом дозы никотина по аналогии с традиционными сигаретами



5. Поддержат в процессе отказа от курения

- Оценить динамику самочувствия, позитивные изменения здоровья
- Уточнить правильность использования и переносимость НЗТ
- Оценить наличие и выраженность синдрома отмены
- Оценить динамику веса, при необходимости - оценить АД, ЧСС
- Поддержат пациента, дать общеоздоровительные рекомендации

Спрашивать о курении всех пациентов



Зафиксировать статус курения в медицинской документации



Советовать всем курящим отказ в недвусмысленной манере



По показаниям провести скрининги на ХНИЗ



Оценить мотивацию к отказу в ближайшее время



Готов к отказу



Не готов к отказу



Нет готов обсуждать отказ



Помочь в отказе от курения:
- Провести поведенческое консультирование
- Посоветовать медикаментозное лечение (НЗТ или Цитизин)



Провести мотивационное собеседование:
- Значимость
- Риски
- Вознаграждение
- Препятствия



Выразить готовность помочь в отказе в любой момент



- Поддержать в процессе отказа
- Оценить эффективность лечения

- Повторно оценить готовность к отказу
- Повторить мотивационное собеседование

- Повторно оценить готовность к отказу
- Провести мотивационное собеседование