

# Прекращение курения

## Анамнез

- Запишите статус курения в карте тех пациентов, которые сами обратились за поддержкой для прекращения курения, а также для пациентов, для которых прекращение курения особенно важно:
  - пациенты, которые обращаются с жалобами, которые непосредственно связаны с курением, такими как кашель или одышка, такими заболеваниями, как ССЗ, ХОБЛ или астма, при АГ, СД;
  - родители детей, страдающих астмой и рецидивирующими инфекциями верхних дыхательных путей и средними отитами;
  - женщины, использующие гормональную контрацепцию (либо планирующие ее использовать);
  - беременные женщины и их партнеры.
- Спросите у курильщика, сколько лет он курит и сколько сигарет в день выкуривает (пачко-лет: 1 пачко-год = выкуривание 20 сигарет в день в течение года), а также о мотивации бросить курить.

## Оценка статуса курения в амбулаторной карте

Отразите профиль курения и мотивацию в карте пациента:

- курильщик (мотивирован – сомневающийся – не заинтересован);
- бросил курить;
- никогда не курил.

## Рекомендации по ведению/лечению

### Немедикаментозное ведение пациентов во время первой консультации

- Предоставьте убедительный индивидуальный совет курильщику прекратить курить; подчеркните важность прекращения курения для будущего здоровья и объясните возможную прямую или косвенную связь курения пациента с его заболеваниями, факторами риска и жалобами.
- Обсудите возможности поддержки в прекращении курения и предложите при необходимости запланировать отдельную консультацию.
- Запланируйте с мотивированными курильщиками отдельную консультацию для интенсивной поддерживающей консультации.
- Сомневающимся пациентам предложите краткое вмешательство (консультации) для повышения мотивации бросить курить.
- У незаинтересованных попросите разрешения вернуться во время последующих обращений к статусу курения и мотивации бросить.

### Немедикаментозное ведение во время последующих консультаций

#### Интенсивное поддерживающее консультирование (вмешательство) для мотивированных пациентов

Обсудите предыдущие попытки бросить:

- трудные моменты в процессе прекращения курения;
- симптомы отмены никотина;
- страх неудачи или снижение мотивации: подчеркните, что это распространенная реакция, и посоветуйте пациенту придумать себе вознаграждение при достижении цели;
- увеличение веса: подчеркните важность принципов здорового питания, не советуйте применение строгих диет и в то же время стимулируйте у пациента дополнительную физическую активность.

Разработайте с пациентом план прекращения курения:

- назначьте с пациентом день полного прекращения курения;
- пусть пациент к дню прекращения курения обеспечит себе поддержку окружения: предупредит близких и на работе о своем решении, мотивирует другого члена семьи бросить курить;
- убрать все табачные изделия, пепельницы, зажигалки из вида пациента;
- оговорите то, как курильщик может предвидеть трудные моменты, что он скажет, если ему предложат закурить;
- посоветуйте пациенту заменить удовольствие от табака другими удовольствиями.

## Краткое вмешательство для повышения мотивации у сомневающийся

- Выясните, что положительного дает пациенту курение. В каких ситуациях обычно курит пациент?
- Объясните, почему именно для этого конкретного пациента важно и актуально бросить курить.
- Поговорите с курильщиком о рисках, например импотенции, астме и неблагоприятных состояниях во время беременности, сердечно-сосудистых заболеваниях, ХОБЛ и раке. Также обсудите риски для окружения пациента, в частности риск для детей и близких, и последствия пассивного курения.
- Расскажите о преимуществах отказа от курения, применяя индивидуальный подход.
- Спросите курильщика о возможных препятствиях для прекращения курения. Также предложите курильщику возможности лечения и поддержки.

## 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. |
| Подъязычная таблетка | При необходимости каждые 1–2 часа по 1 таблетке, содержащей 2 мг никотина. До 30 таблеток в день 2–3 месяца, затем сокращать в соответствии с инструкцией.   |
| Сосательная таблетка | При необходимости каждые 1–2 часа по 1 таблетке, содержащей 1 мг никотина. До 25 таблеток в день, не более 3 месяцев, затем сокращать в соответствии с инструкцией.  |

## Алгоритм консультации во время первого визита:

