

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ «ШКОЛЫ ДЛЯ ЖЕЛАЮЩИХ БРОСИТЬ КУРИТЬ»

Андрянова О.В., Максимов Д.М., Ламанов А.С, Рожков С.Н.

ГУЗ «Свердловский областной центр медицинской профилактики»

ГОУ ВПО Уральская медицинская академия Росздрава, кафедра семейной медицины

Результаты многочисленных научных исследований свидетельствуют о том, что большинство хронических неинфекционных болезней обусловлено курением либо прогрессируют под его влиянием. Это, в первую очередь, онкологические заболевания, болезни сердца и сосудов, органов дыхания. По данным Всемирной организации здравоохранения, табакокурение является причиной примерно 90% всех случаев рака легких, 75% хронических бронхитов и эмфизем, 35% случаев ишемической болезни сердца. При этом в России распространенность этой зависимости одна из самых высоких в мире, а заболеваемость и смертность растет одновременно с увеличением числа курящих людей.

В Свердловской области курят 62% мужчин и 13% женщин, при этом более половины из них (56,3%) хотели бы бросить курить [1]. Но даже при желании избавиться от сигареты, большинство курильщиков не в состоянии сделать это самостоятельно. С сожалением приходится констатировать, что в России на сегодняшний день отсутствует система мер по организации помощи желающим бросить курить.

Все вышеизложенное послужило причиной организации в Свердловском областном центре медицинской профилактики (СОЦМП) «Школы для желающих бросить курить» (далее Школы). Программа Школы разработана на основе рекомендаций Координационного центра профилактики НИЗ и факторов риска Минздрава России, с изменениями и дополнениями [2]. В целях повышения доступности Школы для лиц трудоспособного возраста занятия проводятся в вечернее время, при этом занятий всего два, но они достаточно большой продолжительности – по 3 академических часа. Участие в Школе бесплатно для слушателей, что также повышает ее доступность.

Информационную поддержку Школе на некоммерческой основе оказывают телекомпания «4 канал» (программы «Утренний экспресс», «Экспресс – здоровье»), государственная телерадиокомпания «Урал», студия «Город». Информация о Школе размещена на сайтах Свердловского областного центра медицинской профилактики и Е-1.

Запись на участие в Школе производится администратором СОЦМП по телефону либо очно, до общего количества слушателей в группе 12 – 15 человек. Приветствуется присутствие на занятиях «группы поддержки», когда со слушателем приходят некурящие родственники или друзья. Занятия проводятся в учебной аудитории СОЦМП, оборудованной настенным экраном, компьютером, проектором, доской для записей. Содержание занятий доводится слушателям в виде мультимедийной презентации в сочетании с индивидуальным консультированием и обсуждением проблемы табакокурения в группе.

Учетным документом Школы является индивидуальная карточка участника, в которую слушатель вносит основные паспортные данные, контактный телефон, стаж курения и наличие попыток бросить курить в прошлом. В течение занятия в карточку также заносятся результаты тестирования особенностей индивидуального курительного поведения.

Первое занятие Школы посвящено вопросам распространенности табакокурения, влиянию компонентов табачного дыма на здоровье, причинам закуривания и особенностям формирования никотиновой зависимости. Кроме того, слушатели проходят тестирование для определения типа курительного поведения, степени никотиновой зависимости и уровня мотивации к отказу от курения. На основании полученных данных преподаватель на втором занятии дает каждому участнику индивидуальные рекомендации по стратегии отказа от курения.

Второе занятие Школы проводится через неделю, при этом слушателям не рекомендуется менять интенсивность курения или бросать курить до окончания обучения. На занятии обсуждаются эффективные методы лечения табакокурения, правила психологической самоподготовки, советы по преодолению возникающего желания закурить, индивидуальный план отказа от курения. Каждый участник к завершению занятия формулирует основной мотив, квинтэссенцию своего намерения бросить курить: «Ради чего я бросаю сигарету? Какие преимущества я получу, отказавшись от курения?» Занятие заканчивается тем, что слушатели называют точную дату отказа от курения в пределах двух недель после завершения занятий. Этот срок мы посчитали достаточным, чтобы дать возможность слушателю выбрать удобный для отказа момент при условии, что информация и впечатления от занятий в Школе сохраняют свою актуальность.

Эффективность Школы контролируется посредством телефонного опроса слушателей через месяц и год после окончания занятий. При телефонных контактах осуществляется консультирование и поддержка выпускников: обсуждаются проявления синдрома отмены, вопросы использования никотинзаместительной терапии (НЗТ), в случае рецидива обсуждаются препятствия к успешному отказу.

За период с июля 2005 года по январь 2008 года проведено 22 Школы для желающих бросить курить, обучено 166 человек: 87 женщин и 79 мужчин. Несмотря на количественное преобладание женщин, разница эта статистически незначима ($p > 0,05$). Самому старшему участнику был 71 год, самому молодому – 17 лет. Из всех слушателей, пришедших на первое за-

нятие Школы, 10% по разным причинам не явились на второе занятие и не закончили обучение.

Портрет среднестатистического участника Школы выглядит следующим образом: возраст 40 лет, стаж курения 20 лет, в прошлом – наличие безуспешных попыток бросить курить, индекс курения 217 (индекс выше 140 говорит о наличии риска заболеваний, связанных с курением), средняя степень никотиновой зависимости и высокий уровень мотивации к отказу от курения.

Из всех 166 слушателей, закончивших обучение, 74 человека (44,6%) бросили курить в течение месяца после окончания школы, 63 (38%) не смогли этого сделать, нет сведений о 29 выпускниках Школы (17,4%). Бросившие курить были моложе, имели меньший стаж курения (рис. 1) и чаще использовали НЗТ (16 человек против 6 из тех, то курить не бросил).



Рис. 1. Различия по возрасту и стажу курения между отказавшимися от курения и теми, кто продолжает курить после окончания школы.

Между группами бросивших и продолжающих курить не получено статистически значимых различий ни по одному из признаков: пол, степень никотиновой зависимости, уровень мотивации к отказу, индекс курения и наличие попыток бросить курить в прошлом.

Таким образом, эффективность работы Школы не вызывает сомнения – высокий процент бросивших курить через месяц после окончания школы - 44,6% - выглядит обнадеживающе. Во многом этот результат можно объяснить тем, что слушатели изначально имели высокую мотивацию к отказу. Однако для корректной оценки эффективности необходимо проанализировать данные о количестве некурящих выпускников через год после окончания Школы. По данным международных исследований количество отказывающихся от курения при сочетании врачебных консультаций, групповых тренингов и назначения никотинзаместительной терапии достигает 20 - 35% через год [3, 4].

Кроме того, в результате анализа работы Школы получены данные о том, что с увеличением возраста и стажа курения бросить курить сложнее, а использование НЗТ, напротив, повышает вероятность успешного отказа. Принимая во внимание сравнительную дороговизну месячного курса НЗТ (3 – 5 тысяч рублей), изыскание возможности бесплатного предоставления препаратов НЗТ, без сомнения, повысило бы процент отказавшихся от курения.

Успешные результаты работы Школы позволяют нам рекомендовать её различным учреждениям здравоохранения как эффективное мероприятие по оказанию помощи желающим бросить курить.

Литература

1. Эпидемиология хронических неинфекционных заболеваний и показатели качества жизни сельского населения Свердловской области. Андриянова О.В., Солодовников А.Г., Закроева А.Г., Лесняк О.М. // Уральский медицинский журнал. 2007. № 11(39). С.14-19.
2. Организация помощи лицам, желающим отказаться от курения (организационно-методическое письмо). - Москва, 2003.
3. The Tobacco Use and Dependence Clinical Practice Guideline Panel, Staff, and Consortium Representatives. A clinical practice guideline for treating tobacco use and dependence. JAMA 2000; 283:244 - 54.
4. Wiffson D.H., Wakefield M.A., Steven I.D., Rohrsheim R.A., Esterman A.J., Graham N.M. «Sick of smoking»: evaluation of a targeted minimal smoking cessation intervention in general practice. Med J Aust 1990; 152:518 - 21.