

## **Стратегия кратких консультаций 5А**

**Стратегия «5А»** (далее – С5А) представляет собой целенаправленный подход для эффективного оказания помощи по отказу от курения с пациентами и определения готовности бросить курить. В целом, С5А может занять от 1 до 5 минут, в зависимости от тяжести клинической ситуации, и должна проводиться в поддержку потребителя табака.

С5А краткосрочных вмешательств имеет доказательную научно-обоснованную базу и должна быть включена в мотивационную стратегию на уровне первичного звена здравоохранения.

Семейный врач или его помощник (хорошо обученная медицинская сестра) должен:

**1) Ask – спросить** для начала 2 важных вопроса: *курит ли пациент на данный момент и, если да, хочет ли он бросить курить. Врач должен убедиться, что пациент знает о последствиях курения для здоровья, о преимуществах его прекращения;*

**2) Advise – посоветовать** *курящим пациентам отказаться от табака;*

**3) Assess – оценить** *готовность курящего пациента к отказу от курения. Можно начать с вопроса: «Вы когда-нибудь думали о том, чтобы бросить курить?». Если пациент не хочет бросать курение, т.е. находится в стадии незаинтересованности, то нужно применять стратегию «5R»:*

### **Стратегия «5R»:**

**1. Relevance (Релевантность)** - *объяснить, почему отказ от курения важен лично для пациента, мотивировать его/ее к переосмыслению привычки курения.*

**2. Risk (Риск)** - *информировать потенциальные риски лично для его здоровья и выделить важные долгосрочные последствия от табака, такие как: бесплодие, импотенция, инфаркт, рак.*

**3. Rewards (Вознаграждение)** - *показать личную выгоду от прекращения курения на его/ее здоровье, на здоровье близких и другие сферы (например, бюджет семьи).*

Используйте элементарные экономические расчеты, например, если пациент курит сигареты марки Winston по 20 штук в день в течение последних 10 лет, то за 2016 год он отдает - 18 250 сом (примерно по 50 сом за пачку) или примерно 1-2 месяца (в зависимости от уровня месячной зарплаты) в году работает только для того, чтобы покупать сигареты.

Другой пример: за 10 лет он выкурил – 3 650 пачек сигарет, если средняя стоимость сигарет за 10 лет примерно составила 33 сома за пачку, то за 10 лет курения он отдал 120 450 сом, или из 10 лет – 1 год он работал только для того, чтобы покупать сигареты.

Какой результат: через 10 лет пациента беспокоят одышка, кашель, боль в груди и высокое АД, он получает регулярное лечение (посчитайте стоимость лекарственных препаратов за год и периодического обследования и лечения в стационаре). Теперь еще ему надо выделять из семейного бюджета определенную сумму на лечение ежегодно ... и т. д.

**4. Roadblocks (Препятствия)** - определить затруднения и препятствия, которые могут помешать успеху попытки прекращения курения.

**5. Repetition (Повторение)** - интересоваться (вмешательство) снова и снова, всякий раз, в случаях, когда пациент недостаточно готов или не готов прекратить курение. Использовать C5A при каждом его посещении.

**4) Assist – помочь** в выборе эффективного метода по отказу от курения. Если курящий хочет бросить, основные вопросы можно обсудить за несколько минут:

- определить день, помочь бросить курить ему/ей в этот день;
- проанализировать, если имеется прошлый опыт по отказу и извлечь из него уроки (что помогало? что мешало?);
- составить индивидуальный план действий;
- выявить вероятные проблемы и спланировать, как с ними справиться;
- попросить поддержку у семьи и родственников.

Сведения о том, как бросить курить, можно дополнить информационным листком, буклетами или другими материалами самопомощи. При необходимости следует направить к специалистам или рекомендовать, чтобы он/а позвонил/а на бесплатную телефонную линию помощи по прекращению курения – 2103 (от «О!» или «МегаКом») и получил/а более полную информацию об этом.

## Синдром отмены

Симптомы отмены никотина возникают из-за внезапного прекращения поступления никотина. Они могут появиться в течение первых четырех - двенадцати часов после прекращения курения. Среди симптомов отмены:

- острая / неконтролируемая потребность курить (тяга);
- раздражительность;
- чувства беспокойства, гнева, тревоги;
- усталость;
- повышенный аппетит, особенно на сладкое и, как следствие, увеличение массы тела;
- проблемы с концентрацией и сосредоточением памяти;
- депрессия;

- головные боли;
- бессонница;
- головокружение.

Эти симптомы различаются у разных людей. Некоторые курильщики ощущают отмену сильнее, чем другие. Все эти проявления носят временный характер, достигая максимальной силы в первые 24 - 72 часа и ослабевают в последующие три-четыре недели.

Симптомы отмены никотина представляют собой сумму всех изменений, вызванных резким прекращением поступления никотина. Эти изменения создают особенные затруднения в первые две-шесть недель и должны сопровождаться квалифицированной медицинской помощью и психологической поддержкой. Таким образом, лучшая стратегия, рекомендуемая всеми руководствами по прекращению курения для лечения никотиновой зависимости, предусматривает сочетание медикаментозного лечения с психо-поведенческой терапией.

**5) Arrange – организовать мониторинг:** назначьте последующие посещения. Дальнейшее наблюдение (мониторинг) процесса очень важно для поддержания мотивации и оказания постоянной поддержки, некоторых курящих лиц с тяжелой степенью табачной зависимостью следует направить к специалистам (нарколог, психолог) по прекращению курения. Важно знать и помнить, что многие курящие совершают несколько попыток бросить курить до того, как достигнут успеха.