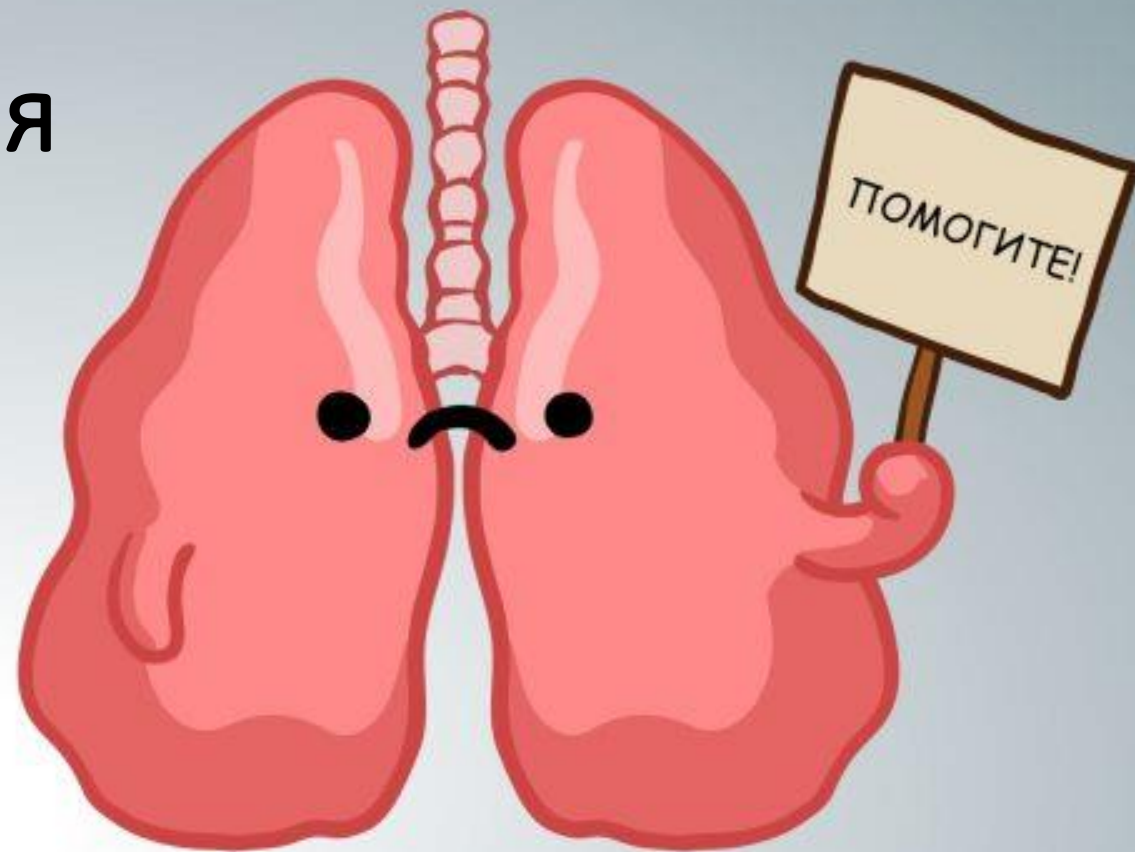


# Организация работы центра здоровья с курящими беременными женщинами

Лобанова Ксения Валентиновна,  
заведующая центром здоровья СПб ГБУЗ «Городская поликлиника №107»  
Красногвардейского района

# Школа по отказу от курения СПб ГБУЗ ГП 107



Школа помощи по отказу от курения создана на базе центра здоровья СПб ГБУЗ «Городская поликлиника № 107» в 2014 году.

#### Основные цели и задачи школы:

- Повышение информированности пациентов о вредных и опасных для здоровья человека факторах;
- Групповая и индивидуальная пропаганда здорового образа жизни, профилактика возникновения и развития факторов риска хронических неинфекционных заболеваний и формирование у граждан ответственного отношения к своему здоровью и здоровью своих детей и близких;
- Обучение граждан гигиеническим навыкам и мотивирование их к отказу от вредных привычек, включающих помощь в отказе от потребления табака;
- Осуществление мониторинга реализации мероприятий по прекращению курения.

#### Функции школы:

- Проводит скрининг-тестирование организма, определяются факторы риска, определение стратегии по прекращению курения;
- Проводит занятия, тестирование пациентов на занятиях, соответствующих алгоритму контроля курения среди пациентов;
- Контролирует уровень содержания окиси углерода в выдыхаемом воздухе.

# Актуальность проблемы

Среднее число курящих женщин среди всех беременных составляет 15–20%. Наступление беременности для большинства не является стимулом для отказа от курения, женщины бросают только на 2 или 3 триместре беременности, или вообще не отказываются от данного недуга.

Практически 50% беременных женщин подвергаются пассивному курению у себя дома, и только 15% на улице.

Концентрация канцерогенов в табачном дыме при пассивном курении превышает таковую в основном дыме, вдыхаемом при курении. Поэтому пассивное курение также ведет к заболеваниям дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем органов.

Помимо всего вышесказанного у новорожденного может отмечаться никотиновая абстиненция, которая проявляется «никотиновым голодом», то есть, беспокойством и плачем, плохим сном, цианозом (синюшностью) кожных покровов, одышкой, сердцебиением, ознобом и дрожью в теле. Уже эти факторы, должны навести на мысль, что курение и беременность, это две не совместимые вещи!

- Табак бывает курительным и бездымным, и, как показывает опыт, оба вида табака негативно отражаются на состоянии здоровья как беременной женщины, так и плода. К курительному табаку относятся различные виды сигарет (промышленного производства и самодельные изделия), сигары, курительные трубки и кальян;
- Бездымный табак — это табачный продукт, способ потребления которого не предусматривает горения. В настоящее время существует множество видов бездымного табака, предназначенных для орального или назального потребления. Табак для орального потребления сосут, жуют (держат во рту), используют для полоскания рта или прикладывают к десне или зубам, а нюхательную табачную смесь втягивают через ноздри;
- . Вторичный табачный дым — это дым, выделяющийся между затяжками из горящего конуса сигареты (или иного вида курительного табака) (называется побочным потоком дыма), и дым, выдыхаемый курильщиком (выдыхаемый основной поток дыма).



## Особое внимание

Из-за продвижения идей «безопасности» жевательного табака многие девушки в начале беременности переходят с сигарет на снюс. Но снюс категорически противопоказан беременным.

Концентрация никотина в жевательном табаке очень высока, и вся эта доза попадает в кровоток, даже частично не рассеиваясь в виде дыма (как это происходит с сигаретами).

В одном пакетике снюса содержится 70 мг. никотина на 1 г. табака. При этом в одной сигарете содержится обычно 6-8 мг. никотина (15 мг. на 1 г. табачной смеси в самых крепких марках).

Важно заметить, что вред наносит не только психоактивное вещество в его составе, но и ароматизаторы, которые могут вызвать аллергию и интоксикацию.

# То же самое относится к электронным сигаретам и системам нагревания табака

## В ЧЕМ РАЗНИЦА?



# Организация помощи населению при отказе от курения

## 1. Проведение обучающих школ для врачей разных специальностей:

Врач любой специальности имеет возможность выявить курящего пациента. Вместе с тем более 30% курящих лиц отмечают, что врачи никогда не спрашивали их о пагубной привычке и не давали совета бросить курить.

При этом:

- После совета врача прекратить курить от табака отказывается не менее 2% курильщиков
- При повторных беседах и психологической поддержке этот показатель повышается ещё на 3%
- Консультация психолога приводит к тому же результату (3%)
- Рекомендации специально обученных медицинских сестер или социальных работников без медицинского образования также увеличивает долю прекративших курить.

2. Проведение мероприятий, направленных на привлечение внимания общественности к последствиям потребления табака, предоставление более полной информации для потребителя (беседы в школах материнства, лекционные занятия со студентами колледжей района, беседы с посетителями центров социальной помощи, сотрудниками дворца творчества юных и т.д.)

3. Проведение индивидуального или группового консультирования для пациентов, желающих бросить курить, с последующим направлением их к психологу-наркологу.

# Оценка статуса курения

1. Оценить курение как фактор риска развития заболеваний

$$(ИК = \frac{\text{Стаж курения} * \text{Кол-во сигарет}}{20} )$$

2. Оценить степень никотиновой зависимости (тест Фагерстрема)

3. Оценить степень мотивации бросить курить

4. Оценить мотивацию к курению

5. Оценить суточную интенсивность и стереотип курения табака

**ТЕСТ ФАГЕРСТРЕМА**

| Вопрос                                                                                                 | Ответ                    | Очки |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------|
| 1. Как скоро, после того как Вы проснулись, Вы выкуриваете первую сигарету?                            | В течение первых 5 минут | 3    |
|                                                                                                        | В течение 6-30 мин       | 2    |
|                                                                                                        | В течение 21-60 мин      | 1    |
|                                                                                                        | После 60 мин             | 0    |
|                                                                                                        |                          |      |
| 2. Сложно ли для Вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено?                          | Да                       | 1    |
|                                                                                                        | Нет                      | 0    |
| 3. От какой сигареты Вы не можете легко отказаться                                                     | Первая сигарета утром    | 1    |
|                                                                                                        | Все остальные            | 0    |
| 4. Сколько сигарет Вы выкуриваете в день                                                               | 10 или меньше            | 0    |
|                                                                                                        | 11-20                    | 1    |
|                                                                                                        | 21-30                    | 2    |
|                                                                                                        | 31 и больше              | 3    |
| 5. Вы курите более часто в первые часы утром, после того как проснетесь, чем в течение остального дня? | Да                       | 1    |
|                                                                                                        | Нет                      | 0    |
| 6. Курите ли Вы, если сильно больны и вынуждены находиться в кровати целый день?                       | Да                       | 1    |
|                                                                                                        | Нет                      | 0    |
| 0-2- Очень слабая зависимость                                                                          |                          |      |
| 3-4- Слабая зависимость                                                                                |                          |      |
| 5- Средняя зависимость                                                                                 |                          |      |
| 6-7- Высокая зависимость                                                                               |                          |      |
| 8-10- Очень высокая зависимость                                                                        |                          |      |

**ОЦЕНКА МОТИВАЦИИ К ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ**

| Бросили бы вы курить, если бы это было легко?  |          | Как сильно вы хотите бросить курить |          |
|------------------------------------------------|----------|-------------------------------------|----------|
| Определенно нет                                | 0 баллов | Не хочу вообще                      | 0 баллов |
| Вероятно всего, нет                            | 1 балл   | Слабое желание                      | 1 балл   |
| Возможно, да                                   | 2 балла  | В средней степени                   | 2 балла  |
| Вероятнее всего, да                            | 3 балла  | Сильное желание                     | 3 балла  |
| Определенно да                                 | 4 балла  | Однозначно хочу бросить курить      | 4 балла  |
| 0-3 отсутствие мотивации                       |          |                                     |          |
| 4-6- слабая мотивация                          |          |                                     |          |
| Больше 6 высокая мотивация к отказу от курения |          |                                     |          |

# Оценка мотивации к курению

|                                                                                                   | Всегда | Часто | Время от времени | Редко | Никогда |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|------------------|-------|---------|
| A. Я курю, чтобы оставаться бодрым                                                                | 5      | 4     | 3                | 2     | 1       |
| B. Держание сигареты в руке - одна из составных частей удовольствия, получаемого от курения       | 5      | 4     | 3                | 2     | 1       |
| C. Курение сигарет является приятным и расслабляющим                                              | 5      | 4     | 3                | 2     | 1       |
| D. Я закурываю сигарету, когда злюсь на кого-нибудь                                               | 5      | 4     | 3                | 2     | 1       |
| E. Когда у меня заканчиваются сигареты, это почти невыносимо до тех пор, пока я не смогу иметь их | 5      | 4     | 3                | 2     | 1       |
| F. Я курю автоматически, даже не осознавая этого                                                  | 5      | 4     | 3                | 2     | 1       |
| G. Я курю для стимуляции, чтобы взбодриться                                                       | 5      | 4     | 3                | 2     | 1       |
| H. Часть удовольствия от курения сигарет составляют действия, выполняемые при закуривании         | 5      | 4     | 3                | 2     | 1       |
| I. Я нахожу курение сигарет приятным                                                              | 5      | 4     | 3                | 2     | 1       |
| J. Когда я чувствую себя некомфортно или расстроен(а), я закурываю сигарету                       | 5      | 4     | 3                | 2     | 1       |
| K. Когда я не курю сигарету, я очень четко осознаю этот факт                                      | 5      | 4     | 3                | 2     | 1       |
| L. Я закурываю сигарету неосознанно, когда одна еще лежит в пепельнице                            | 5      | 4     | 3                | 2     | 1       |
| M. Я закурываю сигарету, чтобы почувствовать воодушевление, подъем                                | 5      | 4     | 3                | 2     | 1       |
| N. Когда я курю сигарету, часть удовольствия я получаю от вида выдыхаемого дыма                   | 5      | 4     | 3                | 2     | 1       |
| O. Больше всего мне хочется курить, когда я чувствую себя комфортно и расслабленно                | 5      | 4     | 3                | 2     | 1       |
| P. Когда я подавлен(а) или хочу отвлечься от забот и тревог, я закурываю сигарету                 | 5      | 4     | 3                | 2     | 1       |
| Q. Я испытываю настоящий терзающий голод по сигарете, когда некоторое время не курю               | 5      | 4     | 3                | 2     | 1       |
| R. Я обнаруживаю, что у меня во рту сигарета и не помню как я закурил(а)                          | 5      | 4     | 3                | 2     | 1       |

Преобладающие факторы мотивации к курению оцениваются по сумме баллов:

1. Желание получить стимулирующий эффект от курения: A + G + M
2. Потребность манипулировать сигаретой: B + H + N
3. Желание получить расслабляющий эффект: C + I + O
4. Использование курение как поддержку при нервном напряжении: D + J + P
5. Существует сильное желание курить: психологическая зависимость: E + K + Q
6. Привычка: F + L + R

Сумма баллов может варьировать от 3 до 15:

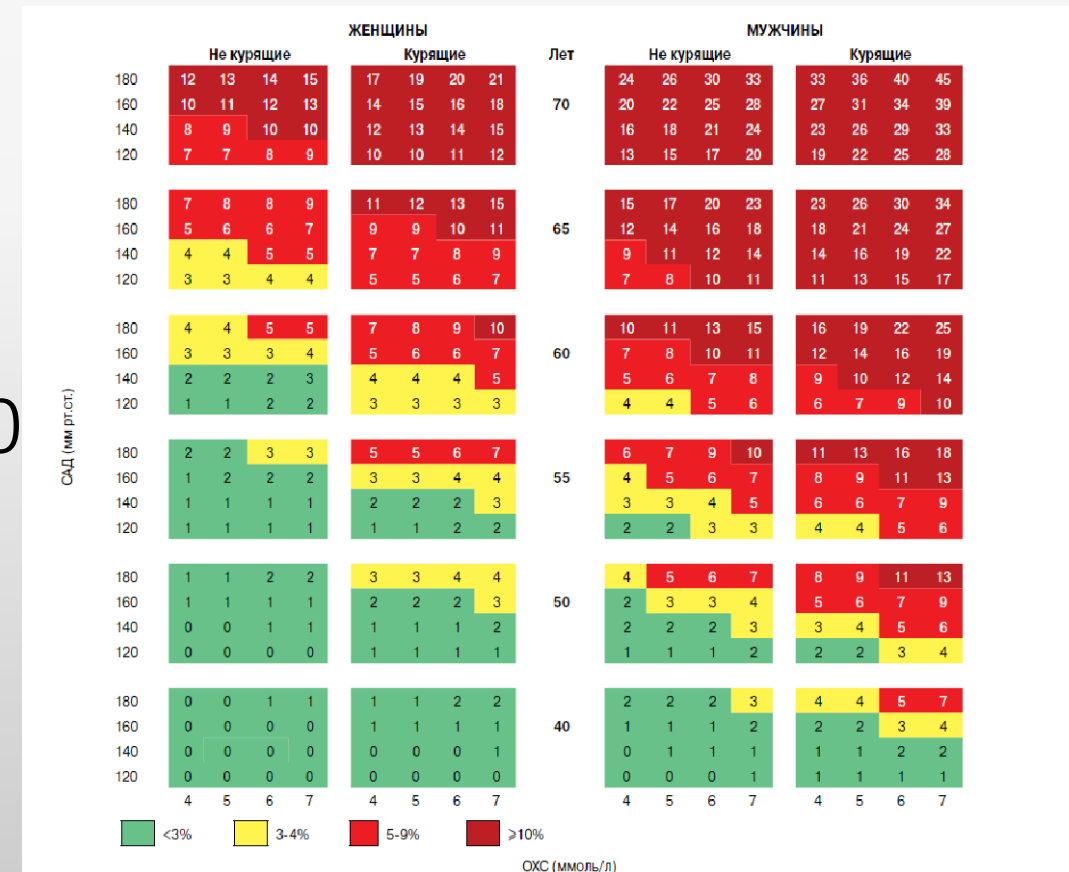
1. Слабая зависимость — до 7 баллов.
2. Средняя зависимость — 7-11 баллов.
3. Сильная зависимость — выше 11 баллов.

# Проведение спирометрии



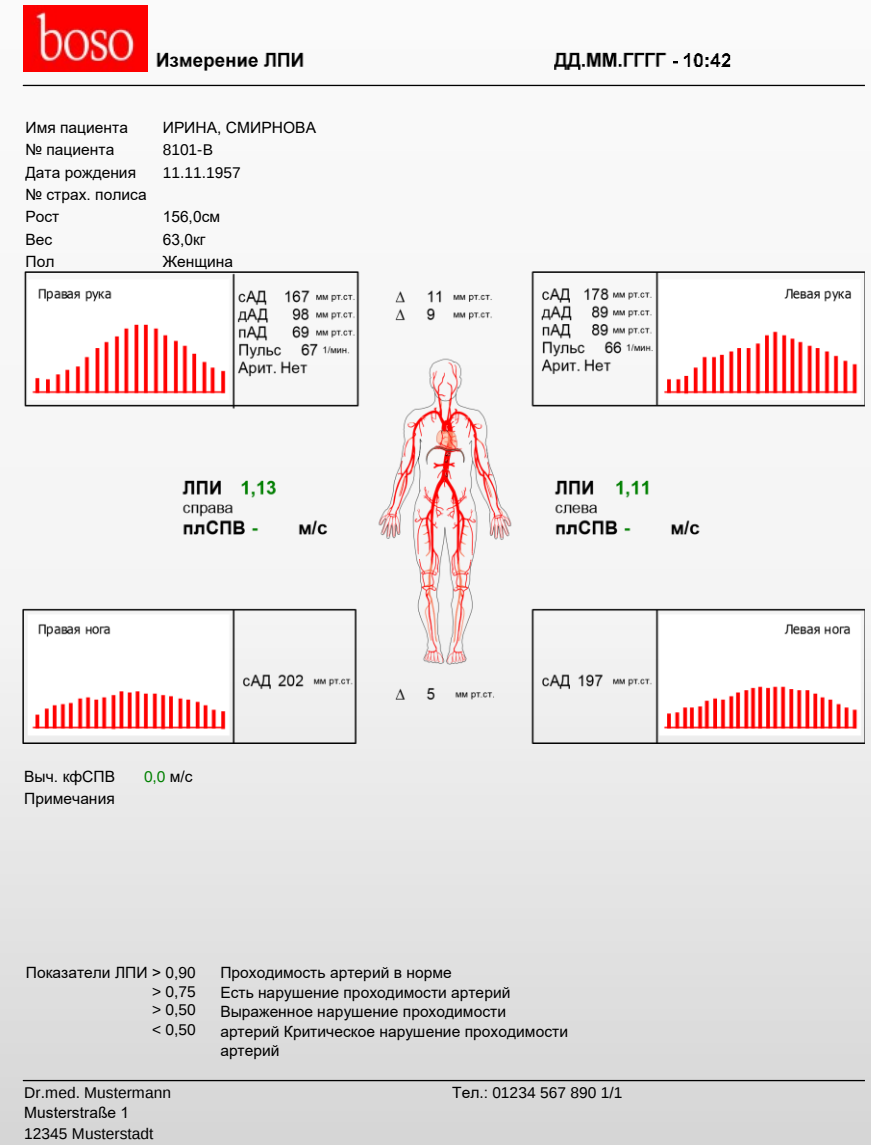
Оценка влияния курения на развитие сердечно-сосудистых заболеваний

Оценка риска смерти в ближайшие 10 лет по шкале SCORE



# Лодыжечно-плечевой индекс

- Лодыжечно-плечевым индексом называют математическое отношение артериального давления на уровне лодыжки к аналогичному показателю на уровне плеча. Данный параметр показывает степень кровообращения в конечностях.
- Лодыжечно-плечевой индекс необходим для оценки работы кровотока в нижних и верхних конечностях, чтобы выявить возможные заболевания артерий. Измерение лодыжечно-плечевого индекса является эффективным предварительным методом диагностики поражения артерий верхних и нижних конечностей у пациентов группы риска: заядлых курильщиков, больных сахарным диабетом. Показано измерение лодыжечно-плечевого индекса при наличии наследственных сердечно-сосудистых заболеваний, повышенном уровне холестерина в крови и возрасте старше 50 лет.



# Пульсоксиметрия



| Базовые данные                                           |                                                                                                                       |  |                                                    |                |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------|----------------|
| Дата обследования                                        | 06.10.2011 10:34:31                                                                                                   |  | Сопрот. (акт. на 5 и 50 кГц, реакт. на 50 кГц), Ом | 546 / 472 / 58 |
| Возраст, лет                                             | 15                                                                                                                    |  | Фазовый угол (50 кГц), град.                       | 7.05           |
| Рост, см / Вес, кг                                       | 178 / 70.5                                                                                                            |  | Внутриклеточная жидкость, кг                       | 29.0           |
| Окр. талии / Окр. бедер, см                              | 72 / 90                                                                                                               |  | Основной обмен, ккал/сут.                          | 1752           |
| Состав тела                                              |                                                                                                                       |  |                                                    |                |
| Индекс массы тела                                        | <div><div></div><div>22.4</div><div>82</div></div>                                                                    |  |                                                    |                |
|                                                          | <div><div></div><div>17.5</div><div>22.6</div><div>112%</div></div>                                                   |  |                                                    |                |
| Жировая масса (кг),<br>нормированная по росту            | <div><div></div><div>9.1</div><div>33</div></div>                                                                     |  |                                                    |                |
|                                                          | <div><div></div><div>7.1</div><div>14.2</div><div>86%</div></div>                                                     |  |                                                    |                |
| Тощая масса (кг)                                         | <div><div></div><div>61.4</div><div>64</div></div>                                                                    |  |                                                    |                |
|                                                          | <div><div></div><div>45.7</div><div>68.7</div><div>107%</div></div>                                                   |  |                                                    |                |
| Активная клеточная<br>масса (кг)                         | <div><div></div><div>36.0</div><div>76</div></div>                                                                    |  |                                                    |                |
|                                                          | <div><div></div><div>25.2</div><div>37.8</div><div>114%</div></div>                                                   |  |                                                    |                |
| Доля активной клеточной<br>массы (%)                     | <div><div></div><div>58.6</div><div>81</div></div>                                                                    |  |                                                    |                |
|                                                          | <div><div></div><div>53.0</div><div>59.0</div><div>105%</div></div>                                                   |  |                                                    |                |
| Скелетно-мышечная<br>масса (кг)                          | <div><div></div><div>27.7</div><div>45</div></div>                                                                    |  |                                                    |                |
|                                                          | <div><div></div><div>22.2</div><div>34.8</div><div>97%</div></div>                                                    |  |                                                    |                |
| Доля скелетно-мышечной<br>массы (%)                      | <div><div></div><div>45.2</div><div>21</div></div>                                                                    |  |                                                    |                |
|                                                          | <div><div></div><div>44.2</div><div>54.2</div><div>92%</div></div>                                                    |  |                                                    |                |
| Удельный основной<br>обмен (ккал/кг.м/сут.)              | <div><div></div><div>931.9</div><div>50</div></div>                                                                   |  |                                                    |                |
|                                                          | <div><div></div><div>889.6</div><div>974.9</div><div>100%</div></div>                                                 |  |                                                    |                |
| Общая жидкость (кг)                                      | <div><div></div><div>44.9</div><div>64</div></div>                                                                    |  |                                                    |                |
|                                                          | <div><div></div><div>33.5</div><div>50.2</div><div>107%</div></div>                                                   |  |                                                    |                |
| Внеклеточная жидкость<br>(кг)                            | <div><div></div><div>16.0</div><div>42</div></div>                                                                    |  |                                                    |                |
|                                                          | <div><div></div><div>14.7</div><div>17.9</div><div>98%</div></div>                                                    |  |                                                    |                |
| Соотношение талия / бедра                                | <div><div></div><div>0.80</div><div>16</div></div>                                                                    |  |                                                    |                |
|                                                          | <div><div></div><div>0.80</div><div>1.00</div><div>89%</div></div>                                                    |  |                                                    |                |
| Классификация по<br>проценту жировой массы<br>(ожирение) | <div><div></div><div>13.0</div><div>25</div></div>                                                                    |  |                                                    |                |
|                                                          | <div><div></div><div>10.9</div><div>14.7</div><div>20.3</div><div>24.4</div><div>74%</div></div>                      |  |                                                    |                |
|                                                          | <div><div>Истощение</div><div>Фитнес-стандарт</div><div>Норма</div><div>Избыточный вес</div><div>Ожирение</div></div> |  |                                                    |                |

## Биоимпедансометрия

# Помощь курящим беременным женщинам



1. Не рекомендуется использование бупропиона («Зибан», «Велбутрин» или варениклина («Чампикс») для поддержки отказа от потребления табака при беременности.
2. Учитывая это, основная помощь проходит в форме консультаций и психосоциальных вмешательств, направленных на отказ от табака.
3. Консультация и информация о рисках пассивного курения как производного любых форм курительного табака предоставляется беременным женщинам, их партнерам и другим членам их семей
4. Встречи в школах материнства дают возможность напрямую взаимодействовать с партнерами беременных женщин и другими членами их семей с целью их информирования о рисках пассивного курения как производного любых форм курительного табака, способствовать снижению уровня подобного воздействия и предлагать помощь в отказе от курения.
5. Затрагивается проблема курения партнеров и других членов семьи и то, каким образом оно отражается на попытках беременной женщины бросить курить.

# Важно!

- Для предотвращения курения во время беременности, врачу (любой специальности) необходимо информировать каждую женщину о пагубном воздействии табак и никотин содержащей продукции, а также вдыхания табачного дыма. При необходимости направить в школу по отказу от курения;
- При консультировании беременных женщин вариант постепенного отказа от курения неприемлем. Необходимо объяснить, что не стоит верить тем, кто говорит, что отказ от сигарет во время беременности – слишком большой стресс для женщины. Гораздо больший стресс испытывает ребенок, вынужденный получать массу ядовитых веществ из крови самого дорогого и родного для него человека – мамы!

# Пример с женского интернет-форума



Касандра Михайлова  
[1180506718]



06 апреля 2018, 09:50

#158

У меня история простая, моя мама курила всю беременность со мной и с братом. Обо здоровые, с развитием вроде бы тоже всё хорошо. Сейчас сама скоро стану мамой, курю шесть лет и ничего страшного в этом нет. Единственное что, врачи советуют всё таки снижать дозу.



32



5



Гость  
[1107872957]



28 апреля 2018, 13:28

#164

Гость

Курила всю беременность 5-6 сигарет в день.Родился здоровенный сын, и учится на 4 и 5. Так что не надо все печальные случаи на курение списывать. В первую очередь наследственность играет роль, если у мамочки плохое здоровье, то и малыш

Я не курила, у меня на 5 учится ) Племянники у курящей сестры троечники, от первого мужа, а от второго вообще двоечник родился (



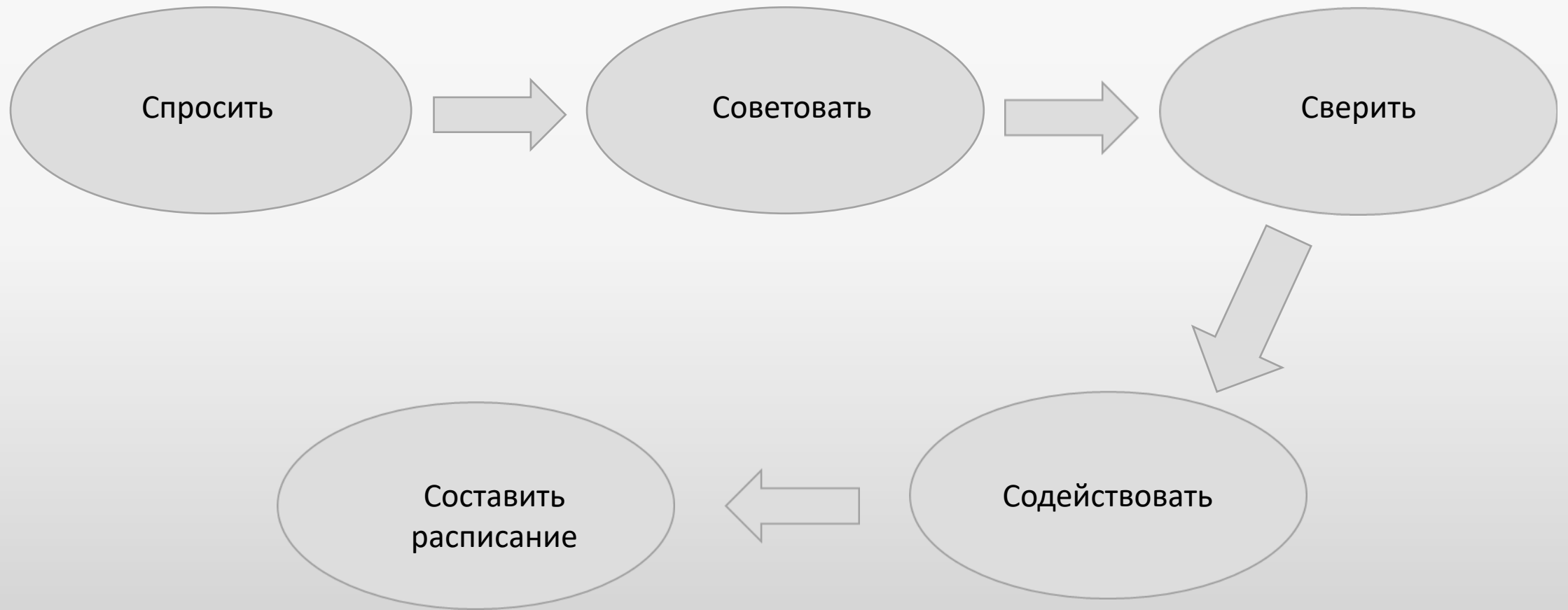
5



36

Ответить

# Схема краткого консультирования



- Спросить

Установить факт употребления табака. Зарегистрировать в карте пациента.

- Советовать

Краткий, аргументированный, основанный на конкретной информации о состоянии здоровья пациента совет – эффективный инструмент для изменения отношения пациента к проблеме.

Сообщить о преимуществах при отказе от курения

- Сверить

Оценить готовность пациента бросить курить

- Содействовать

Не готовым бросить курить – подсказать, что они всегда могут обратиться за помощью в школу по отказу от курения.

Готовым – провести тестирование и определить последующую тактику отказа от табака (тест Фагерстрема, направление в школу по отказу от курения).

- Составить расписание последующих визитов для контроля и поддержки.

# Преимущества при отказе от курения (для усиления мотивации)

- В течение 20 минут у вас уменьшается ЧСС и снижается АД
- В течение 12 часов содержание угарного газа в вашей крови снижается до нормального уровня
- В течение 2-12 недель улучшается кровообращение и усиливается функция легких
- В течение 1-9 месяцев уменьшаются кашель и одышка
- В течение 1 года риск развития ИБС уменьшается в два раза по сравнению с таким риском у курильщика

# Содействие

| КАК СПРАВИТЬСЯ С СИМПТОМАМИ ОТМЕНЫ |                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ситуация                           | Способы                                                                                                                                                                                                                                 |
| Свободное время                    | <b>Посещать места, где не курят:</b><br>-спортивный клуб, библиотеку, музей, магазины и т.д.                                                                                                                                            |
| Работа                             | <b>Занять свои руки:</b><br>- держать резиновый мячик, ручку или монету,<br><b>Занять рот:</b><br>- использовать жевательную резинку, жевать хлебные палочки, сухарики и т.д.<br><b>Не курить «за компанию»</b>                         |
| Гости                              | - в течение первого месяца отказа от табака избегать похода в гости, где традиционно курят<br>- избегать употребления спиртных напитков<br>- пить больше воды и сока с низким содержанием сахара,<br>-не употреблять кофе и крепкий чай |
| Дома                               | <b>Отвлекать свои мысли:</b><br>- читать книги, разгадывать кроссворды<br>- заняться вязанием, вышиванием<br>-писать письма, статьи                                                                                                     |
| Стресс                             | <b>Сменить род занятия:</b><br>- дома – вымыть посуду, убрать квартиру<br>- на работе – заняться работой на компьютере, систематизировать книги                                                                                         |

## КАК ЗАМЕНИТЬ КУРЕНИЕ НА ДРУГИЕ ДЕЙСТВИЯ

| Действие                                                          | Пример действий                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Заменить сигарету чем- то другим                                  | Жевать морковку или сельдерей, яблоки, изюм и т.д.                                                        |
| Составить список дел, которые можно делать, если захочется курить | Систематизировать файлы на компьютере, удалить ненужные сообщения из мобильного телефона, позвонить другу |
| Глубоко дышать                                                    | Сделать 10 медленных глубоких дыханий, задержать дыхание перед последним выдохом и выдохнуть              |
| Заняться уборкой                                                  | Вымыть посуду, пропылесосить квартиру, вымыть машину                                                      |
| Двигаться                                                         | Выйти на улицу или перейти в другое помещение, изменить род занятий или заменить собеседника              |

- Поддержите в стремлении к отказу от курения:
  - Приведите примеры людей успешно бросивших курить
  - Внушайте свою веру в его силы
- Выражайте заботу:
  - Выразите заботу и готовность помочь
  - Будьте готовы к проявлениям его эмоций (жалобы и др.)
- Побуждайте пациента к рассказу о процессе отказа от курения:
  - о причинах планируемого отказа от табака
  - о тревогах и страхах в связи с прекращением курения
  - о достигнутых успехах
  - трудностях в процессе отказа от курения
- Вовлекайте весь персонал в эту работу.



Дайте шанс ребёнку  
родиться здоровым!