

## Аналитический обзор по результатам проведения теста Фагерстрема среди населения города Старого Оскола

Минздрав РФ представил проект стратегии здорового образа жизни (ЗОЖ) до 2025 года, которая призвана на 25% сократить смертность россиян от неинфекционных заболеваний. К ним относятся сердечно-сосудистые заболевания, злокачественные онкологические заболевания, хронические заболевания органов дыхания, сахарный диабет. По данным М инздрава, именно они являются причиной почти трех четвертей всех смертей в России.

По мнению ведомства, проблемы со здоровьем у россиян связаны в основном с вредными привычками, такими как курение, употребление алкоголя и отсутствие рационального питания, снижением физической активности, пренебрежение диспансеризацией. недостаточной заботой о своем здоровье.

Самая распространенная в мире вредная привычка – курение. Страшно осознавать, но около полутора миллиардов человек на Земле испытывают пагубную зависимость от никотина. Практически все больные раком лёгких являются курильщиками. А доля курения среди причин смерти так высока, что каждую минуту от него погибает примерно 10 человек по всему миру. Дорожные аварии уносят жизней меньше, чем банальные сигареты. Причём, многие курильщики прекрасно осведомлены о вреде курения, но всё же продолжают курить. Многие находят в себе силы самостоятельно отказаться от вредной привычки навсегда; некоторые же курильщики после перерыва возвращаются к употреблению табака.

### Причины курения

Одна из причин – это тот факт, что табак находится в свободном доступе практически для каждого человека.

Другая причина – психофизиологическая. С каждой затяжкой никотин, поступая в организм, даёт ощущение некоторой эйфории, расслабленности, лёгкости. Но этот эффект кратковременный, поэтому приходится закуривать снова, чтобы вернуть расслабляющие ощущения.

И еще одна причина, уже чисто психологическая: уверенность в том, что бросить курить – очень сложный и долгий процесс.

В рамках месячника «Раннее обращение к онкологу спасет жизнь» сотрудниками отдела мониторинга здоровья ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики города Старого Оскола» был проведен тест Фагерстрема на определение никотиновой зависимости методом социологического опроса.

**Проблема:** влияние курения на организм.

**Цель опроса:** определение тяжести абстинентного синдрома.

**Объект исследования:** фактор риска- табакокурение.

**Предмет исследования:** результаты анонимного анкетирования.

В соответствии с указанной целью сотрудниками отдела мониторинга здоровья ОГБУЗ «ЦМП» были поставлены следующие **задачи:**

1. Провести анонимное анкетирование.
2. Проанализировать полученные результаты.

В реализации данного исследования задействованы 54 респондента, имеющие фактор риска – табакокурение. В социологическом опросе была использована оригинальная анкета «Тест Фагерстрема».

**Тест Фагерстрема** - определяет связь между индивидуальным баллом и тяжестью проявления абстинентного синдрома. Включает в себя 6 вопросов: чем выше балл, тем сильнее будет проявляться абстиненция.

Тест разработан доктором Карлом Фагерстремом, одним из ведущих специалистов по влиянию курения на организм.

#### **ТЕСТ**

##### **1. Как скоро вы тянетесь за сигаретой, после того как проснетесь?**

1. в течении первых 5 минут (3)
2. через 6 – 30 минут (2)
3. через 31 – 60 минут (1)
4. более, чем через 60 минут (0)

##### **2. Тяжело ли вам воздержаться от курения в тех местах, где оно запрещено?**

1. Да (1)
2. Нет (0)

##### **3. От какой сигареты вам было бы тяжелее всего воздержаться?**

1. От утренней (1)
2. От последующей (0)

##### **4. Сколько сигарет в день вы выкуриваете?**

1. До 10 (0)
2. От 11 до 20 (1)
3. От 21 до 30 (2)
4. Более 30 (3)

##### **5. Вы курите чаще в первые часы после пробуждения, чем в течение остальной части дня?**

1. Утром (1)
2. На протяжении дня (2)

##### **6. Курите ли вы во время болезни, когда должны придерживаться постельного режима?**

1. Да (1)
2. Нет (0)

#### **Интерпретация результатов теста**

Максимальная сумма баллов – 10. Степень зависимости:

- 0-2 балла: очень низкая
- 3- 5баллов: низкая
- 6-10 баллов: очень высокая.

**Анализы результатов** представлены в виде таблиц и диаграмм, обеспечивающих наглядность и дающих возможность количественной и качественной характеристики анализа данных.

**Таблица 1.** Результаты теста.

| Количество баллов | Количество человек | %    |
|-------------------|--------------------|------|
| 0-2 балла         | 8                  | 14,9 |
| 3-5 баллов        | 18                 | 33,3 |
| 6-10 баллов       | 28                 | 51,8 |

**Анализ результатов:** респондентов с очень высокой степенью никотиновой зависимости в 3,5 раза больше, чем с очень низкой.

## Результаты теста

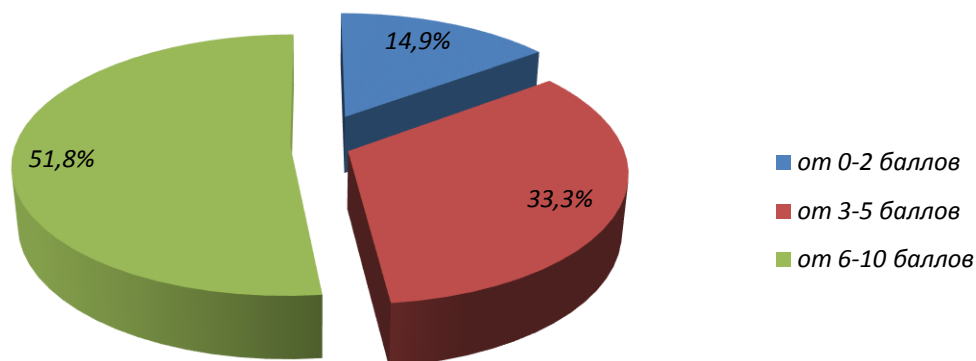


Диаграмма 1. Результаты теста.

- Анализ результатов: у более половины респондентов резкий отказ от курения может вызвать неприятные ощущения в организме. Справиться с ними помогут препараты замещения никотина.

- У 14% опрошенных при решении прекратить курение основное внимание должно быть уделено психологическим факторам, а 33,5% респондентам желательно использование препаратов замещения никотина.

Необходимость разработки и внедрения в практику здравоохранения методов медицинской и психологической помощи в отказе от курения обусловлена, прежде всего, тем, что подавляющее большинство курильщиков страдает табачной зависимостью. Без посторонней помощи смогли бросить курить только 1-5% желающих отказаться от этого вредного пристрастия. Остальные нуждаются в медицинской и психологической помощи.

Министерство ставит цель сократить к 2025 году потребление табака на 23% среди мужского населения в возрасте от 15 лет и на 12% среди женщин.

ОГБУЗ «ЦМП города Старого Оскола» регулярно проводит агитационно-пропагандистскую профилактическую работу.

1. Проведение лекций и бесед, направленных на формирование здорового жизненного стиля и мотивации на здоровьесберегающее поведение.

2. На повышение ответственности за свое здоровье (проведение акций, мастер классов, семинаров, школ здоровья, в том числе Школу здоровья «Профилактика табачной зависимости»), распространение печатного агитационно-профилактического материала соответствующей тематики.

*Отдел мониторинга здоровья  
ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики города Старого Оскола»  
заведующий отделом Л.А. Смольникова  
медицинский статистик Н.Л. Гусейнова*