**Аналитический обзор по результатам проведения теста Фагерстрема среди населения Старооскольского городского округа**

Никотиновая зависимость – это проблема мирового масштаба. В каждом государстве найдутся люди, у которых есть эта пагубная привычка.

В европейских странах о табаке знают уже более 500 лет, а в России к курению пристрастились около 350 лет назад.

По статистическим данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), на нашей планете в среднем от осложнений, вызванных курением, каждые 10 секунд гибнет один человек. А ежегодно курение требует жертву в 5—5,5 млн людей.

Специалисты, анализируя результаты, дают крайне неутешительный прогноз.

1. Одна сигарета уменьшает продолжительность жизни на 20 минут.
2. Выкуренная пачка сигаретных изделий – на 6 часов.
3. Курильщик со стажем курения в один месяц теряет 3 месяца существования.
4. Продолжительность увлечения табаком в 5 лет забирает у человека год жизни.
5. Если любовь к сигаретам длится 20 лет – людям придется отдать 6 лет своего существования.
6. Заядлые сигаретоманы, которые дружат с курением около 40 лет, заплатят 10 годами жизни.

Зависимость от никотина уже давно стало общемировой бедой. В 80-х годах прошлого столетия по всему миру пронеслась очередная массовая волна антитабачной пропаганды, но количество курильщиков лишь возросло.

В целом уровень распространения увлечения сигаретами по нашей стране отличается негативными показателями.

В 2020 году Россия заняла пятое место в рейтинге самых курящих стран. При этом по количеству выкуренных сигарет на человека в день (включая детей) ― первое (5,9 сигареты).

На втором месте Китай (5,2 сигареты), на третьем ― Южная Корея (4,8 сигареты). Также в рейтинг попали Япония, Турция, Германия, Индонезия, США, Филиппины и Индия.

По данным экспертов, в прошлом году россияне выкурили 300 млрд сигарет. В среднем, на одного курящего россиянина в год приходится 2 тыс. выкуренных сигарет. Среднестатистический мужчина выкуривает в день примерно 20 сигарет, а женщина ― 15.

Более 20% российских курильщиков пристрастились к вредной привычке в 14-15 лет. Исследование показало, что среди опрошенных подростков от 14 до 18 лет курят более 40% мальчиков и примерно 7% девочек.

По информации Росстата, курит в России почти каждый четвертый (22,5%), а количество заядлых курильщиков увеличивается с каждой возрастной группой: от 6,9% среди подростков 15–19 лет до 32,5% для людей 40–50 лет (самые курящие). После 50-ти этот процент снова сокращается.

Учитывая то, сколько людей курит в России, курение можно, без сомнений, назвать одной из главных бед российского общества. В последние годы правительство страны ведет систематическую и планомерную антитабачную кампанию, не жалея на нее денег и информационных ресурсов.

Число курильщиков неуклонно снижается, но не так быстро, как хотелось бы, ведь государственным интересам противостоят табачные компании, лоббирующие собственные интересы. В ежегодных статистических отчетах можно узнать, сколько людей курит в России. Цифры все еще удручающие.

В рамках месячника «Отказ от табака, алкоголя, наркотиков – путь к здоровью» 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 45 респондентов, имеющих фактор риска – табакокурение. В социологическом опросе была использована оригинальная анкета «Тест Фагерстрема».

Тест Фагерстрема - определяет связь между индивидуальным баллом и тяжестью проявления абстинентного синдрома. Тест получил свое название благодаря своему создателю — Карлу Фагестрему, ученому из Швеции, одному из основателей «Общества по изучению никотина и табака».

Включает в себя 6 вопросов: чем выше балл, тем сильнее будет проявляться абстиненция.

**Тест Фагерстрема**

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)

1. **Вы курите чаще в первые часы после пробуждения, чем в течение остальной части дня?**   
   1. Утром (1)  
   2. На протяжении дня (2)
2. **Курите ли вы во время болезни, когда должны придерживаться постельного режима?**   
   1. Да (1)   
   2. Нет (0)

### Максимальная сумма баллов – 10.

**Интерпретация результатов теста**

• от 0 до 3 баллов – низкий уровень зависимости. При решении прекратить курение основное внимание должно быть уделено психологическим факторам.

• 4-5 баллов - средний уровень зависимости. Желательно использование препаратов замещения никотина.

• 6-10 баллов – высокий уровень зависимости. Резкий отказ от курения может вызвать неприятные ощущения в организме. Справиться с ними помогут препараты замещения никотина.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Количество баллов** | **Количество человек** | **%** |
| 0-3 балла | 5 | 11,1 |
| 4-5 баллов | 13 | 28,9 |
| 6-10 баллов | 27 | 60 |

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

**Диаграмма 1 Результаты тестирования в процентном соотношении %**

***Анализ результатов*:**

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

- 16 % опрошенных при решении прекратить курение основное внимание должно быть уделено психологическим факторам, а 31,7% респондентам желательно использование препаратов замещения никотина.

- без посторонней помощи смогли бросить курить только 1-5% желающих отказаться от этого вредного пристрастия. Остальные нуждаются в медицинской и психологической помощи.

Никотиновая зависимость лежит в основе пристрастия к курению. Чем сильнее она выражена, тем более заядлым является курильщик, а, значит, тем большую угрозу представляет курение для его здоровья. Министерство здравоохранения 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 материаласоответствующей тематики.

*ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики города Старого Оскола»*

*Заведующий отделом мониторинга здоровья Л.А.Смольникова*

*Медицинский статистик Н.А. Мартынова*