

Помогает ли телефонное консультирование людям бросить курить?

Актуальность. Существует несколько видов вмешательств, которые помогают людям бросить курить. Одним из таких вмешательств являются телефонные звонки с целью дать курящим информацию или совет, чтобы помочь бросить курить. Люди могут пользоваться этими услугами через самостоятельные звонки на телефонные линии помощи или через подписки на получение таких звонков от консультантов. Мы хотели выяснить, может ли телефонное консультирование помочь людям бросить курить. Наш наиболее поздний поиск доказательств был в мае 2018 г.

Характеристика исследований. Мы нашли 104 исследования (включающих 111 653 участника), в которых изучали влияние любых типов телефонного консультирования. Участниками в основном были взрослые курильщики из основной популяции, однако в некоторых исследованиях также принимали участие подростки, беременные женщины, а также люди с хроническими или психическими заболеваниями/состояниями.

Некоторые исследования включали участников, которые сами звонили на телефонные линии поддержки, которые консультировали курильщиков. В других исследованиях были включены люди, которые сами не звонили на телефонные линии поддержки, но получали звонки от консультантов или от других медицинских работников.

В некоторых исследованиях предоставлялось только лишь телефонное консультирование, однако во многих других исследованиях предоставлялась комбинация телефонного консультирования совместно с минимальной поддержкой, такой как брошюры самопомощи, или же с более активной поддержкой, например с очным консультированием или с лекарствами для прекращения курения. Число предлагаемых звонков варьировало от единичных до 12 звонков. Некоторые исследования включали лишь людей, которые пытались бросить курить,

в то время как остальные предлагали поддержку даже тем, кто не предпринимал активных действий для того, чтобы бросить курить.

В исследованиях необходимо было сравнить группы участников с похожими характеристиками на момент начала исследования для того, чтобы изучить, удалось ли участникам бросить курить, как минимум, на 6 мес, а в идеале проверить этих людей при помощи анализов крови или мочи.

По нашим оценкам, только несколько исследований были хорошо спланированы и проведены. В большинстве исследований был, по меньшей мере, один недостаток, который мог повлиять на результаты.

Основные результаты. У людей, которые сами звонили на телефонные линии помощи, предоставление дополнительного телефонного консультирования увеличило их шансы бросить курить от 7 до 10%. У людей, которые не звонили сами, но получали телефонные звонки от консультантов или других медицинских работников, их шансы бросить курить увеличились от 11 до 14%. В исследованиях, в которых непосредственно сравнивались группы с разным числом звонков, у людей, получавших больше звонков (от трёх до пяти), вероятность бросить курить была больше, чем у тех, кто получил лишь один звонок. Телефонное консультирование, по всей видимости, увеличивает шансы бросить курить, независимо от того, мотивированы эти люди или нет, а также получают ли эти люди другую поддержку в прекращении курения.

Определённость доказательств. В целом определённость доказательств была средней, что означает, что дальнейшие исследования, вероятно, могут в значимой степени повлиять на наши выводы.

Обзор следует цитировать таким образом:

Matkin W, Ordóñez-Mena J, Hartmann-Boyce J. Telephone counselling for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews 2019, Issue 5. Art. No.: CD002850. DOI: 10.1002/14651858.CD002850.pub4.

Помогает ли курильщикам бросить курить комбинация лекарств и психологической помощи?

Актуальность. Поведенческая поддержка (такая, как краткий совет и психологическая помощь) и лекарственные средства (варениклин,

бупропион и никотин-заместительная терапия: никотиновые пластыри и жевательные резинки) помогают бросить курить. Во многих руковод-