



Памятка пациенту и лицу, осуществляющему уход за пациентом

## Руководство по лечению табачной зависимости для пациентов и их семей

Информация, представленная в этом руководстве, поможет вам понять преимущества отказа от курения или снижения количества потребляемых табачных изделий, определить причины, по которым стоит бросить курить, а также научиться справляться с желанием курить, когда вы готовитесь бросить — сейчас или в будущем.

Это руководство также:

- Научит вас, как справиться с желанием курить
- Поможет вам составить план действий
- Разъяснит вам, чего следует ожидать, пока вы бросаете курить
- Поможет получить поддержку от ваших друзей и семьи
- Научит, как управлять аппетитом и синдромом абстиненции (воздержания от никотина)
- Посоветует, как остаться некурящим после того, как вы бросите курить

### О программе MSK по лечению табачной зависимости

Возможно, вы сможете бросить курить, просто воспользовавшись этим руководством, но большинству людей полезно получить поддержку от консультанта, помогающего людям бросить курить, а также начать принимать лекарства. Программа лечения табачной зависимости при Мемориальном онкологическом центре имени Слоуна-Кеттеринга (англ. Memorial Sloan Kettering Cancer Center, MSK) специализируется на помощи людям, больным раком, тем, кто пережил рак, а также членам их семей. Мы понимаем проблему желания бросить курить при одновременном стрессе, вызванном диагнозом рака, лечением и страхом рецидива (возвращения рака).

Программа MSK по лечению табачной зависимости предлагает рекомендации по безопасному и эффективному применению лекарств, которые помогут вам бросить курить (например, никотинзаместительная терапия (НЗТ), бупропион (Zyban®) и варениклин (Chantix®)), коучинг и постоянная поддержка всем, кто хочет бросить курить или думает об этом. Мы также можем порекомендовать другие службы поддержки здесь, в MSK, и по месту вашего проживания. Для получения дополнительной информации позвоните по номеру 212-610-0507 или посетите веб-сайт [www.mskcc.org/cancer-care/counseling-support/tobacco-treatment](http://www.mskcc.org/cancer-care/counseling-support/tobacco-treatment).

### Подумайте о своих причинах бросить курить

#### Прекращение курения и лечение рака

Существуют известные риски, если вы продолжаете курить, и преимущества отказа от курения, независимо от того, какой у вас тип или какая стадия рака. Чем раньше вы бросите курить, тем лучше, но сделать это никогда не поздно!

Если вы или кто-то из ваших близких лечитесь от рака, изменения в ваших приоритетах и взглядах на жизнь могут мотивировать вас к тому, чтобы бросить курить. Если вы пережили рак, то сознание того, что вы победили рак, может побудить вас к ведению более здорового образа жизни. Есть много веских причин для отказа от курения; мы поможем вам найти ваши собственные.

Вот несколько вариантов того, как отказ от курения может помочь при лечении рака. Отметьте пункты, которые наиболее важны для вас, и добавьте в список любые дополнительные личные причины для отказа от курения. Обязательно поговорите с врачом и узнайте больше о том, как отказ от курения может улучшить лечение рака и его результаты.

Отказ от курения:

- Снижает вероятность проблем при лечении рака.
- Помогает вылечиться и снижает риск послеоперационных инфекций.
- Уменьшает число возможных побочных эффектов.
- Помогает улучшить дыхание после операции.
- Снижает риск рецидива рака.
- Снижает риск возникновения новых видов рака.
- Помогает работе сердца и легких.
- Улучшает сон и помогает чувствовать себя менее уставшим и более энергичным.
- Помогает снизить чувство стресса и улучшить качество жизни.
- Повышает самооценку.
- Помогает вернуть чувство контроля над собственной жизнью.
- Может снизить риск смерти от рака и других заболеваний.
- Улучшает обоняние и вкус.
- Повышает аппетит.
- Повышает эффективность лечения рака.
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Ваши причины отказа от курения

Знания пользы отказа от курения для здоровья многим людям достаточно, чтобы побудить их бросить курить, но у многих есть и другие личные причины для отказа от курения. Отказ от курения — это важное решение, поэтому необходимо делать это по причинам, которые много значат для вас.

Вот несколько причин, по которым участники нашей программы бросили курить. Есть ли у вас аналогичные причины для отказа от курения? Если это так, отметьте их, а в свободных строках добавьте свои собственные причины.

Я хочу бросить курить, потому что:

- Я хочу принимать более активное участие в лечении моего заболевания раком.
- Я хочу чувствовать себя более энергичным.
- Я хочу показать хороший пример для моих родных и друзей.
- Курение дорого стоит.
- Табачный дым неприятно пахнет.
- От курения желтеют зубы и бывают нездоровые десны.
- Я хочу освободиться от табачной зависимости.
- Большинство моих друзей уже бросили курить.
- Я хочу видеть, как растут мои дети и внуки.
- Я хочу уменьшить беспокойство моей семьи о моем здоровье.
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Полезьа отказа от курения для здоровья

Отказ от курения может принести пользу каждому, независимо от того, как долго человек курит. Вот некоторые преимущества для здоровья, которые вы почувствуете уже 20 минут спустя после отказа от курения.

<b>Спустя 20 минут после отказа от курения</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ваше артериальное давление снизится до нормального уровня.</li><li>• Температура ваших кистей и стоп повысится до нормального уровня.</li></ul>
<b>Спустя 8 часов после отказа от курения</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Уровень монооксида углерода (бесцветный токсичный газ без запаха, выделяющийся в кровь при курении сигарет) в вашей крови снизится до нормального уровня.</li></ul>
<b>Спустя 24 часа после отказа от курения</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Начинает снижаться риск сердечного приступа.</li></ul>
<b>От 2 недель до 3 месяцев после отказа от курения</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Улучшается ваше кровообращение.</li><li>• Легкие начинают работать на 30% лучше.</li></ul>
<b>Спустя 1–9 месяцев после отказа от курения</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Уменьшается кашель, заложенность носовых пазух и одышка.</li><li>• Вы становитесь энергичнее.</li><li>• Снижается риск инфекций.</li></ul>
<b>Спустя 1 год после отказа от курения</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Снижается риск заболеваний сердца.</li></ul>
<b>Спустя 5–15 лет после отказа от курения</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ваш риск инсульта такой же, как у некурящих, то есть в 4 раза ниже, чем когда вы курили.</li></ul>

<b>Спустя 10 лет после отказа от курения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ваш риск умереть от рака легких на 50% ниже, чем у человека, который продолжает курить.</li> <li>• Снижается ваш риск заболеть раком полости рта, горла, пищевода, мочевого пузыря, почек и поджелудочной железы.</li> </ul>
<b>Спустя 15 лет после отказа от курения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ваш риск сердечно-сосудистых заболеваний такой же, как риск для некурящих.</li> </ul>

## Как справиться с опасениями в связи с отказом от курения

Теперь, когда вы перечислили причины, по которым стоит бросить курить, пришло время подумать о вашем беспокойстве в связи с этим. Важно, чтобы вы нашли способы справиться с этими опасениями.

В таблице ниже перечислены некоторые распространенные опасения по поводу отказа от курения и советы, как с ними справиться. Отметьте те из них, которые вам подходят, и добавьте свои.

<b>Мои опасения по поводу отказа от курения</b>	<b>Как справиться с опасениями</b>
<input type="checkbox"/> Я буду злиться или раздражаться и могу вымещать это на других.	<input type="checkbox"/> Лекарства для отказа от курения помогут справиться с синдромом абстиненции. <input type="checkbox"/> Попросить людей проявлять терпение по отношению ко мне.
<input type="checkbox"/> Из-за отказа от курения я буду чувствовать себя мерзко.	<input type="checkbox"/> Напоминать себе, что через несколько дней я снова почувствую себя в своей тарелке. <input type="checkbox"/> Лекарства для отказа от курения помогут справиться с этим.
<input type="checkbox"/> Боюсь, что у меня ничего не получится.	<input type="checkbox"/> Сказать себе, что если я сорвусь, я обязательно возобновлю попытку. Отказ от курения требует практики, и я буду учиться на своих ошибках. <input type="checkbox"/> Меня поддержат мои родные, друзья и врач.
<input type="checkbox"/> Курение помогает мне расслабиться.	Попробуйте расслабиться иным способом: <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Сделайте 10 глубоких вдохов.</li> <li><input type="checkbox"/> Послушайте спокойную музыку.</li> <li><input type="checkbox"/> Выполните физические упражнения или легкую растяжку.</li> <li><input type="checkbox"/> Выпейте травяного чая без кофеина.</li> <li><input type="checkbox"/> Примите теплую ванну или душ.</li> </ul>
<input type="checkbox"/> Курение — это привычка, с которой очень трудно расстаться.	<input type="checkbox"/> Скажите себе, что сначала это может быть тяжело, но желание курить вскоре пропадет, и вы научитесь жить без сигарет. <input type="checkbox"/> Приготовьтесь ради отказа от курения внести небольшие изменения в свой распорядок дня.
<input type="checkbox"/> Мне нравится курить.	<input type="checkbox"/> Найдите для себя больше занятий, которые вам по душе. <input type="checkbox"/> Займитесь другими делами — отправляйтесь на прогулку, позвоните другу или подруге, посмотрите фильм.

Мои опасения по поводу отказа от курения	Как справиться с опасениями
<input type="checkbox"/> Курение успокаивает.	<input type="checkbox"/> Сделайте массаж. <input type="checkbox"/> Позвоните другу или подруге. <input type="checkbox"/> Примите ванну.
<input type="checkbox"/> Я наберу вес.	<input type="checkbox"/> Напомните себе, что использование лекарств для отказа от курения сделает вас менее склонным к набору веса. <input type="checkbox"/> Пейте больше воды. <input type="checkbox"/> Наслаждайтесь здоровыми закусками, такими как нежирный йогурт, сырые орехи, свежие фрукты и овощи. <input type="checkbox"/> Ежедневно понемногу занимайтесь физическими упражнениями.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Подход к отказу от курения: **START**

Национальный институт онкологии рекомендует для желающих бросить курить подход под названием **START**. Когда вы будете готовы, сделайте следующие шаги, чтобы бросить курить.

- S** = Назначьте дату отказа от курения (конкретный день, когда вы бросите курить)
- T** = Сообщите родным, друзьям и коллегам по работе, что планируете бросить курить и когда именно
- A** = Активно планируйте борьбу с трудностями, которые могут возникнуть при отказе от курения
- R** = Устраните сигареты и другие табачные изделия из своего дома, машины и с рабочего места
- T** = Посоветуйтесь со своим врачом об отказе от курения

## Назначьте дату отказа от курения

Выбор даты мотивирует вас и поможет достижению поставленной цели. Если вы готовы назначить дату прямо сейчас, выполните приведенные ниже шаги.



Я готов(а) назначить дату отказа от курения! Моя дата отказа от курения: \_\_\_\_\_

Если вы не готовы назначить дату прямо сейчас, ничего страшного. Некоторые люди добиваются успеха, постепенно уменьшая число выкуренных сигарет в день. Часто просматривайте свои причины отказа от курения и шаги, описанные в этом руководстве: это поможет вам уменьшать число сигарет и в дальнейшем с большей уверенностью выбрать дату отказа от курения.

## Сообщите родным, друзьям и коллегам по работе, что планируете бросить курить

Бросить курить может быть трудно, но поддержка друзей и семьи помогут вам. Вот о чем вы можете попросить их.

- Если они курят, можно их попросить попробовать бросить вместе с вами. Возможно, вы сможете бросить курить, поддерживая друг друга. Если они не готовы бросить курить, попросите их пообещать не курить возле вас, в вашем доме и не держать сигареты на видном месте. Объясните им, что не нужно искушать вас курением.
- Почувствовав желание закурить, попросите их помочь вам сосредоточить внимание на ваших причинах отказа от курения.
- Попросите их сосредотачивать внимание на ваших успехах, а не неудачах. Им следует радоваться вашим успехам, независимо от того, насколько они могут быть малы. Каждый шаг к отказу от курения – это уже шаг в правильном направлении.
- Расслабляйтесь вместе с помощью метода глубокого дыхания, прогулок или слушая любимую музыку.
- Попросите их вам помочь создать план того, как вы будете справляться с тягой к курению.
- Попросите их запланировать что-нибудь особенное, чтобы отпраздновать день вашего отказа от курения, например, сходить в кино или на ужин.
- Попросите их быть рядом, если вы захотите поговорить. Даже если просто есть с кем поговорить – это уже может помочь вам.

Прежде чем бросить курить, сделайте список номеров телефонов людей, которым вы можете позвонить для поддержки, например, ваша семья, друзья и Tobacco Quitline (национальная бесплатная телефонная линия для желающих бросить курить) 1-800-QUIT NOW или 800-784-8669. Держите свой список телефонов под рукой на случай, если он вам понадобится.

## Активно планируйте борьбу с трудностями

Ожидание трудностей — важная часть подготовки к отказу от курения. Если раньше вы уже пытались бросить курить, вы уже на один шаг ближе к жизни без табака.

## Знайте, что может вас спровоцировать

Важно знать, что может вызвать у вас желание курить. Если вы не отличаетесь от большинства других людей, то у вас есть такие провоцирующие вещи и привычки, которые побуждают вас закурить. Какие это привычки? Отметьте их в списке и добавьте свои собственные.

- Потребление алкоголя
- Скука
- Кофе
- Еда
- Беседы по телефону
- Использование компьютера
- Пребывание в компании курящих
- Стресс

Вождение автомобиля

## Подготовьтесь к борьбе с синдромом никотиновой абстиненции

Когда вы отказываетесь от курения, вашему организму необходимо привыкнуть к отсутствию никотина. Никотин - это содержащееся в сигаретах вещество, которое вызывает привыкание и желание закурить снова. Если ваш организм привык к никотину, то после отказа от курения у вас будут проявляться признаки синдрома абстиненции. Обычно они длятся в течение одной–двух недель, но иногда могут продолжаться и дольше.

Использование лекарственных препаратов, таких как никотинзаместительная терапия (НЗТ), может снизить симптомы никотинового воздержания.

Особенно трудными являются первые несколько дней после прекращения курения. Имейте в виду, что раздражительность, подавленность или уныние вполне обычные явления в начальном периоде отказа от никотина. Все это пройдет. После нескольких недель отказа от курения вы будете испытывать значительно меньший стресс. Напоминайте себе, почему вы хотите бросить курить. Продолжайте использовать свои стратегии, чтобы справиться с тягой к курению. Каждый переживает воздержание по-своему, но ниже приведены наиболее распространенные признаки никотинового воздержания и полезные советы, как с этим справиться.

Признаки синдрома абстиненции	Что можно сделать
Сильное желание	<ul style="list-style-type: none"><li>• Сильное желание длится всего лишь минуту или 2, поэтому следующие 4 правила помогут вам и дальше не курить.<ul style="list-style-type: none"><li>– Задержитесь — выждите несколько мгновений</li><li>– Выпейте стакан воды</li><li>– Отвлекитесь — займитесь чем-то другим</li><li>– Глубоко подышите</li></ul></li><li>• Вы также можете использовать лекарства, которые помогут вам управлять тягой к курению и другими признаками синдрома никотиновой абстиненции. Наиболее распространенные лекарственные препараты перечислены далее в этом руководстве.</li></ul>
Головная боль	<ul style="list-style-type: none"><li>• Примите теплую ванну.</li><li>• Сделайте упражнения на глубокое дыхание.</li><li>• Попробуйте принять безрецептурные обезболивающие лекарства (которые можно купить в аптеке без рецепта), такие как ацетаминофен (Tylenol®) или ибупрофен (Advil®).</li></ul>
Чувство уныния	<ul style="list-style-type: none"><li>• Займитесь делами, которые вам нравятся и отвлекают вас, например, хобби или времяпрепровождение с друзьями</li><li>• Не употребляйте алкоголя или снизьте его потребление. Алкоголь приводит к еще большему стрессу и ухудшает самочувствие.</li></ul>
Сухость во рту/боль в горле	<ul style="list-style-type: none"><li>• Пейте много воды, ешьте леденцы без сахара или жуйте жевательную резинку без сахара.</li><li>• По мере того как ваши легкие начнут восстанавливаться, у вас может усиливаться кашель, но спустя короткое время кашель пройдет.</li></ul>

Запор	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ежедневно выпивайте не менее 8 стаканов (по 8 унций, 235 мл) воды.</li> <li>• Ешьте пищу с высоким содержанием клетчатки — сырые фрукты и овощи, отруби и цельнозерновые продукты.</li> <li>• Увеличьте физическую активность. Ежедневная ходьба способствует регулярной работе кишечника.</li> <li>• Для получения дополнительной информации о том, как бороться с запором, поговорите со своим лечащим врачом и прочитайте наш источник информации <i>Запор (Constipation)</i>.</li> </ul>
Чувство усталости	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физическая активность — отличный способ повышения уровня энергии. По возможности сходите на небольшую прогулку и подышите свежим воздухом.</li> <li>• Много отдыхайте.</li> <li>• Планируйте активные занятия на то время, когда у вас больше всего энергии.</li> <li>• Делайте перерывы или поспите немного. Не усердствуйте.</li> <li>• Вместо того, чтобы делать слишком много самостоятельно, попросите о помощи.</li> </ul>
Голод	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Пейте большое количество воды.</li> <li>• Перекусывайте здоровыми продуктами — свежими фруктами и овощами, нежирным йогуртом и сырыми орехами.</li> </ul>
Раздражительность, стресс и/или тревожность	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Используйте НЗТ кратковременного действия. НЗТ и другие безопасные и эффективные лекарственные средства описываются далее в этом руководстве.</li> <li>• Займитесь делами, которые вам нравятся и отвлекают вас, например, хобби или времяпрепровождение с друзьями и семьей.</li> <li>• Поговорите с друзьями или членами семьи.</li> <li>• Сделайте упражнения на растяжку и глубокое дыхание. Это поможет снизить напряжение мышц и расслабиться.</li> <li>• Напоминайте себе, что у вас все получится.</li> <li>• Упражнения и физическая активность, такая как прогулка, может снизить стресс и улучшить настроение. Прежде чем приступать к выполнению нового комплекса упражнений, вам необходимо проконсультироваться с врачом.</li> </ul>
Проблемы со сном	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Избегайте употребления кофеина вечером и не ешьте поздно ночью.</li> <li>• Перед сном попробуйте расслабляющую процедуру, например, глубокое дыхание, теплую ванну или душ, чтение или прослушивание спокойной музыки.</li> <li>• Попробуйте перед сном выпивать стакан теплого молока или успокаивающего травяного чая.</li> <li>• Не смотрите телевизор, не используйте компьютер, не разговаривайте по телефону за 1–2 часа до сна.</li> <li>• Если вам по-прежнему трудно заснуть, спросите врача о лекарстве, которое поможет вам уснуть.</li> </ul>



Проблемы с концентрацией, головокружение или ощущение заторможенности	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Делите большие проекты на меньшие задачи.</li> <li>• Отводите достаточно времени для подготовки к задаче и ее выполнения.</li> <li>• Упростите свое расписание на первые дни после того как вы отказались от курения.</li> <li>• Делайте частые перерывы.</li> <li>• Составляйте список дел.</li> </ul>
---	--

Отказ от курения в то время как вы переживаете другие стрессовые ситуации, такие как лечение рака, может быть гнетущим. Если эти чувства мешают вам выполнять ваши обычные действия, возможно, у вас депрессия или тревожное состояние. Обратитесь к консультанту, помогающему людям бросить курить. Программа MSK по лечению табачной зависимости может предоставить лечение и эмоциональную поддержку для вас и ваших родных. Чтобы получить дополнительную информацию, позвоните по номеру 212-610-0507.

### Узнайте, как справиться с тягой к курению с помощью самовнушения

Вы можете изменить уровень стресса, настроение и даже поведение, научившись контролировать свои мысли. Негативные мысли могут привести к чувству еще большей угнетенности, беспокойства или депрессии. Попробуйте снизить стресс с помощью положительных мыслей. Вы можете себя отговорить от того, чтобы закурить сигарету.

Используйте приведенные ниже советы, чтобы изменить свой образ мыслей о курении и отказе от него.

Вместо того чтобы сказать себе...	Скажите себе что-то вроде...
«Это слишком сложно. Я не могу бросить курить».	«Возможно, это была моя привычка, но сейчас я учусь, как прожить жизнь без курения. Это нелегко, но я иду вперед шаг за шагом».
«Зачем все это? Я вообще не вижу смысла в прекращении курения».	«Я пообещал(а) себе бросить курить по нескольким веским причинам. Я знаю преимущества отказа от курения и хочу сделать все, что в моих силах, чтобы побороть эту болезнь. Я уже многого добился(ась), и у меня все получится».
«После выкуренной сигареты мир станет лучше».	«Сигареты ничего не улучшают, они лишь предоставляют кратковременный выход. Курение не решит ни одну проблему. Я могу найти другие способы улучшить мою ситуацию».

### Устраните сигареты и другие табачные изделия из своего дома, машины и с рабочего места

Избавьтесь от всего, что напоминает о курении, например:

- Сигареты
- Спички
- Зажигалки
- Пепельницы

Проверьте все места, где у вас могут быть сигареты или табак. Не забудьте проверить свои карманы, кухонные полки и бардачок в машине. Устранение всего, что связано с курением, из вашего дома и машины — важный первый шаг на пути к отказу от курения. Устранение сигарет с вашего рабочего места тоже важно: вы не потянетесь за сигаретой, чтобы снять стресс.

## **Посоветуйтесь с врачом о помощи в прекращении курения и возможных лекарственных препаратах**

Поговорите с врачом о трудностях, которых вы ожидаете, и об опасениях, связанных с отказом от курения. Чтобы помочь вам в ваших усилиях, врач может дать вам совет или порекомендует обратиться к консультанту, помогающему людям бросить курить.

## **Лекарственные препараты, помогающие бросить курение**

Врач также может дать вам один или несколько лекарственных препаратов для борьбы с синдромом никотиновой абстиненции. Эти лекарства помогают снимать тягу к сигаретам и симптомы никотиновой абстиненции (такие как депрессия, тревожность и повышенный аппетит). Консультирование и применение лекарственных препаратов повысит ваши шансы на успешный отказ от курения.

## **Часто задаваемые вопросы о лекарственных препаратах**

Вот некоторые часто задаваемые вопросы о приеме лекарств, помогающих бросить курить:

### **Какие существуют лекарства, которые могут помочь мне бросить курить?**

- Одним из видов лекарств для отказа от курения, одобренным Управлением по контролю качества пищевых продуктов и лекарственных препаратов (англ. Food and Drug Administration, FDA), является НЗТ. Эти препараты заменяют часть никотина, который организм получает от курения сигарет, помогают справиться с побочными эффектами отмены никотина и постепенно избавиться от потребности в никотине. Препараты НЗТ могут быть в разной форме:
  - Никотиновая жевательная резинка (Nicorette®, Nicotrol®)
  - Никотиновый ингалятор (Nicotrol®)
  - Никотиновые леденцы (Commit®)
  - Никотиновый назальный спрей (Nicotrol®)
  - Никотиновый пластырь (NicodermCQ®, Nicotrol®, Habitrol®)
- Есть также лекарства в форме таблеток. Они не содержат никотина, но они могут снизить тягу к курению, а также побочные эффекты воздержания от никотина. При необходимости врач может выписать вам рецепт на эти препараты. Это такие препараты, как:
  - Бупропион SR (Wellbutrin SR®, Zyban®)
  - Варениклин (Chantix)

### **Безопасны ли эти препараты?**

Да. Все доступные лекарства безопасны и могут помочь вам бросить курить. В этих препаратах нет вредных химических веществ, содержащихся в сигаретах, и, за некоторыми исключениями, их можно безопасно принимать во время лечения рака.

### **Можно ли принимать более одного лекарства одновременно?**

Да. Вы можете безопасно принимать более одного лекарства одновременно. Применение никотинового пластыря одновременно с никотиновой жевательной резинкой, леденцами,

назальным спреем или ингалятором более эффективно, чем использование только одного вида НЗТ. Лекарства, не содержащие никотина, такие как бупропион, также можно безопасно совмещать с НЗТ, чтобы повысить шансы отказа от курения. Сотрудники Программы MSK по лечению табачной зависимости помогут вам разработать индивидуальный план лечения.

### Могу ли я применять эти лекарства, если я не готов(а) бросить курить?

Да, даже если вы не готовы бросить курить, применение НЗТ поможет снизить общее число ежедневно выкуриваемых сигарет. Вы также можете устанавливать для себя еженедельные цели по уменьшению числа выкуриваемых сигарет. Возможно, вам стоит попробовать оттягивать перекуры и увеличивать время между выкуриваемыми сигаретами. Проконсультируйтесь с сотрудником Программы MSK по лечению табачной зависимости относительно безопасного приема этих препаратов, чтобы снизить число ежедневно выкуриваемых сигарет еще до назначения даты отказа от курения.

В нижеследующей таблице перечислены одобренные FDA лекарственные препараты для отказа от курения. Препараты, перед названием которых стоит звездочка, — это рецептурные препараты НЗТ, стоимость которых покрывается медицинским страхованием. Позвоните в свою страховую компанию и уточните.

Одобрены FDA лекарственные препараты для отказа от курения		
Препарат и доза	Как его получить	Как препарат действует
*Никотиновый пластырь <ul style="list-style-type: none"> <li>• 21 мг</li> <li>• 14 мг</li> <li>• 7 мг</li> </ul>	Без рецепта (ОТС, безрецептурный препарат)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наклейте на кожу для получения небольшой постоянной дозы никотина в течение 24-часового периода.</li> <li>• Можно применять в сочетании с другими препаратами НЗТ и бупропионом.</li> </ul>
*Никотиновая жевательная резинка <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 мг</li> <li>• 4 мг</li> </ul>	Без рецепта	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Жуйте, пока присутствует перечный вкус или ощущение покалывания, а затем поместите между щекой и деснами, чтобы позволить никотину абсорбироваться.</li> <li>• Можно применять в сочетании с другими препаратами НЗТ и бупропионом.</li> </ul>
*Никотиновые леденцы <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 мг</li> <li>• 4 мг</li> </ul>	Без рецепта	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рассасывайте леденцы, перемещая их во рту из стороны в сторону, чтобы позволить никотину абсорбироваться.</li> <li>• Можно применять в сочетании с другими препаратами НЗТ и бупропионом.</li> <li>• Выпускаются леденцы разных размеров, в том числе стандартные и мини.</li> </ul>
Никотиновый ингалятор <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 мг/картридж</li> </ul>	Только по рецепту	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вдыхайте препарат через мундштук.</li> <li>• Можно применять в сочетании с другими препаратами НЗТ и бупропионом.</li> </ul>

Никотиновый назальный спрей • 1 мг/доза	Только по рецепту	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Поместите наконечник в ноздрю и распылите препарат в нос.</li> <li>• Можно применять в сочетании с другими препаратами НЗТ и бупропионом.</li> </ul>
Бупропион (Zyban®)	Только по рецепту	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Препарат принимается внутрь.</li> <li>• Можно принимать в сочетании с НЗТ.</li> </ul>
Варениклин (Chantix®)	Только по рецепту	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Препарат принимается внутрь.</li> <li>• Делает курение менее приятным, поскольку блокирует эффект никотина.</li> </ul>

## А как насчет электронной системы доставки никотина (ENDS) — электронных сигарет, е-сигарет и прочих устройств для вейпинга?

ENDS — это работающее на батарейках устройство для курения, которое может выглядеть и давать эффект, подобный сигаретам. Вместо дымящегося табака, как в обычных сигаретах, в устройстве используются картриджи с жидкостью, содержащей никотин, ароматические добавки и некоторые другие химические вещества. Батарейки подогревают жидкость, которая превращается в пар или аэрозоль, который вы вдыхаете. Использование таких устройств называют «вейпингом», «парением» или «электронным курением». В устройствах ENDS не содержатся некоторые из вредных химических веществ, которые присутствуют в табачном дыме, однако отдаленные риски использования электронных сигарет остаются неизвестными. Некоторые люди используют ENDS для отказа от курения, однако нет достаточных доказательств для того, чтобы рекомендовать электронные сигареты как безопасное и эффективное средство для желающих бросить курить.

Если у вас есть вопросы или какие-либо соображения относительно использования ENDS, обратитесь к консультанту по вопросам лечения табачной зависимости. Дополнительную информацию можно найти в разделе часто задаваемых вопросов об электронных сигаретах.

## В день отказа от курения

Вот некоторые рекомендации по поводу вашего дня отказа от курения.

- Избавьтесь от всего, что вам напоминает о курении (сигареты, зажигалки, пепельницы), если вы еще этого не сделали.
- Перечитайте рекомендации, изложенные в этом руководстве, и выполняйте их.
- Напомните друзьям и родным, что сегодня ваш день отказа от курения.
- Побалуйте себя чем-то особенным в первые 1–6 недель без сигарет.
- Запланируйте на будущее ежемесячно отмечать день, когда вы бросили курить.

## Оставайтесь некурящим

Иногда бывает, что бросивший курить человек не в силах превозмочь желание взять сигарету. Вот некоторые из терминов, используемых медицинскими работниками в тех случаях, когда такое происходит:

- Срыв — это когда вы делаете затяжку или выкуриваете несколько сигарет, но не возвращаетесь к прежней привычке курить.
- Рецидив — это когда вы начинаете выкуривать одну и более сигарет в день в течение недели или дольше.
- В случае срыва у бывшего курильщика возникает больший риск рецидива.

## Планируйте ситуации, грозящие срывом или рецидивом

Существует 8 распространенных ситуаций, грозящих срывом или рецидивом. Знайте о них и планируйте то, как избежать искушения закурить.

1. **Стресс и иные негативные чувства.** Депрессия, уныние или тревога могут вызвать желание закурить.
2. **Положительные чувства.** У вас может возникнуть желание закурить в качестве поощрения за что-то, что вам удалось.
3. **Никотиновая абстиненция.** У вас может возникнуть желание курить, когда вы испытываете синдром никотиновой абстиненции. Выдержать это может быть очень трудно, но препараты НЗТ могут помочь вам избежать срыва или рецидива.
4. **Алкоголь.** При употреблении алкоголя у вас с большей вероятностью может возникнуть желание закурить. Постарайтесь избегать или снизить употребление алкоголя в течение первого месяца после вашего дня отказа от курения.
5. **Расслабление после еды.** Многие люди любят покурить после еды. Если вам нравится курить после еды, составьте список других занятий, которые помогут вам избежать такого искушения.
6. **Социальные ситуации.** Постарайтесь избегать компании курящих или попросите их не курить в вашем присутствии. Если вы отмечаете что-то вместе с друзьями и у вас возникло желание закурить, извинитесь и воспользуйтесь одной из стратегий, описанных в этом руководстве, чтобы выйти из данной ситуации.
7. **Восстановление после рака или лечения.** У вас может возникнуть желание бросить курить после того, как у вас диагностировали рак, или перед операцией. Некоторым людям хочется снова начать курить, когда они восстановятся после лечения и почувствуют себя лучше. Но лучше использовать это время, чтобы избавиться от вредной привычки и заняться чем-то полезным для здоровья, например, физическими упражнениями или каким-то хобби.
8. **Скука.** Если у вас упадок сил или вы не можете работать в связи с лечением рака, вы можете почувствовать скуку. Скука может побудить тягу к курению. Запланируйте свой день так, чтобы включить в него увлекательные занятия, которые приносят вам комфорт и удовлетворение. Погружение в хобби или другие занятия, доставляющие вам удовольствие, помогут вам отвлечься от тяги к курению.

## В случае срыва

Если у вас случился срыв — не страшно! Попробуйте определить, по какой причине этот срыв произошел. Задайте себе вопрос:

- Находился(ась) ли я в ситуации, грозящей срывом, например, в компании курящих друзей, или испытывал(а) стресс?
- Как подготовиться к подобной ситуации в следующий раз? Какие стратегии, описанные в этом руководстве, помогут мне избежать искушения?
- Испытывал(а) ли я симптомы никотиновой абстиненции? Правильно ли я применяю средства НЗТ?
- Не забыл(а) ли я о главных причинах, по которым решил(а) бросить курить? Если да, то как мне усилить мотивацию и использовать самовнушение, чтобы не срываться.

Вы можете вернуться на верный путь, снова бросив курить. Разобравшись в том, что произошло, разработайте план, как справляться с подобными ситуациями в будущем. Подумайте о том, что лучше: полностью избегать подобных ситуаций или встречать их лицом к лицу, используя свои наилучшие стратегии.

## В случае рецидива

Если у вас случился рецидив, не корите себя за это. Избегайте негативных утверждений типа «Мне никогда не удастся бросить курить» или «Я неудачник». Вместо этого подумайте, как вернуться на верный путь после рецидива:

- Выбросьте все оставшиеся сигареты.
- Скажите себе, что вы пытались бросить курить, и что вы узнали о себе и своей никотиновой зависимости.
- Подумайте о том времени, когда вы научились чему-то новому, например, езде на велосипеде или работе с компьютером. Этому вы ведь тоже научились не сразу. По мере того, как вы учились, вы выясняли, что работает, а что нет. Чтобы научиться жить без сигарет, нужно придерживаться подобной тактики и пробовать новые способы, которые помогут справиться с искушением закурить.
- Если у вас случился срыв или рецидив, вы можете испытывать чувство вины или попытаться скрыть случившееся. Вместо этого поговорите с врачом и с другими людьми, которые готовы вас поддержать. Подумайте над тем, что привело к срыву или рецидиву и выясните способы, как с этим справиться в следующий раз.
- Возможно, пришло время разработать более действенный план. Если вы не уверены, почему у вас случился рецидив или как вернуться к своей цели, позвоните в Программу MSK по лечению табачной зависимости по номеру 212-610-0507. Мы всегда готовы прийти на помощь.
- Перечитайте рекомендации, изложенные в этом руководстве.
- Назначьте новую дату отказа от курения и начните сначала. Вы на один шаг ближе к достижению своей цели.

Время от времени перечитывайте стратегии и рекомендации, изложенные в этом руководстве: это поможет вам оставаться некурящим. Никогда не поздно насладиться преимуществами некурящего человека.

Чтобы узнать больше об отказе от курения, посмотрите наш видеофильм «Как бросить курить с Программой MSK по лечению табачной зависимости» на веб-сайте [www.msccc.org/pe/tobacco-treatment](http://www.msccc.org/pe/tobacco-treatment)

## Источники информации

**Программа Мемориального онкологического центра имени Слоуна-Кеттеринга по лечению табачной зависимости**

**(Memorial Sloan Kettering's Tobacco Treatment Program)**

[www.msccc.org/cancer-care/counseling-support/tobacco-treatment](http://www.msccc.org/cancer-care/counseling-support/tobacco-treatment)

тел. 212-610-0507

Программа MSK по лечению табачной зависимости поможет вам избавиться от употребления табака, независимо от того, являетесь ли вы пациентом MSK. Мы используем разнообразные подходы, чтобы помочь вам бросить курить, в том числе применение лекарственных средств и психологической подготовки.

## **Центры по контролю и предотвращению заболеваний (Center for Disease Control and Prevention)**

[www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/](http://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/)

Здесь вы найдете советы бывших курильщиков (Tips From Former Smokers®), у которых имеются связанные с курением заболевания и нарушения, и их рассказы о тяжелом уроне, который нанесли им эти заболевания.

## **Департамент здравоохранения и социального обеспечения США (U.S. Department of Health and Human Services)**

[www.surgeongeneral.gov/library/reports/50-years-of-progress/consumer-guide.pdf](http://www.surgeongeneral.gov/library/reports/50-years-of-progress/consumer-guide.pdf)

Руководство для потребителей к отчету Главного врача службы здравоохранения США «Последствия курения для здоровья: 50-летняя история».

## **Национальный институт онкологии (National Cancer Institute)**

Очистите воздух. Бросьте курить сегодня

[smokefree.gov/sites/default/files/pdf/clearing-the-air-accessible.pdf](http://smokefree.gov/sites/default/files/pdf/clearing-the-air-accessible.pdf)

Буклет разработан с целью помочь людям бросить курить и подготовиться к трудностям, которые могут возникнуть после отказа от курения.

## **Национальная горячая линия для желающих бросить курить (National Smokers' Quitline)**

[www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov)

800-QUIT NOW (800-784-8669)

Предоставляет разнообразные источники в помощь желающим бросить курить, в том числе консультации в Интернете и СМС сообщения.

## **Американское общество по борьбе с раком (American Cancer Society)**

[www.cancer.org](http://www.cancer.org)

800-ACS-2345 (800-227-2345)

Предоставляет информацию и поддержку больным раком и лицам, осуществляющим уход за ними.

## **Американская кардиологическая ассоциация (American Heart Association)**

[www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/QuitSmoking/QuitSmoking\\_UCM\\_001085\\_SubHomePage.jsp](http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/QuitSmoking/QuitSmoking_UCM_001085_SubHomePage.jsp)

Предоставляет источники, помогающие бросить курить и оставаться некурящим.

## **Американская пульмонологическая ассоциация (American Lung Association)**

[www.lung.org/stop-smoking/](http://www.lung.org/stop-smoking/)

тел. 800-LUNG-USA (800-586-4872)

Предоставляет источники, помогающие бросить курить.

## **Управление США по контролю качества пищевых продуктов и лекарственных средств: электронные сигареты (US Food and Drug Administration: Electronic Cigarettes [e-Cigarettes])**

[www.fda.gov/NewsEvents/PublicHealthFocus/ucm172906.htm](http://www.fda.gov/NewsEvents/PublicHealthFocus/ucm172906.htm)

Информация о нормативных положениях по использованию электронных сигарет, а также о том, как сообщать о связанных с ними проблемах.