



ПАМЯТКА ПАЦИЕНТУ И ЛИЦУ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩЕМУ УХОД ЗА ПАЦИЕНТОМ

Руководство по прекращению курения

Информация в этом руководстве поможет вам понять преимущества прекращения курения, определить причины, по которым вы можете решить отказаться от курения, и поможет вам безопасно и эффективно бросить курить.

Это руководство также научит вас практическим навыкам борьбы с позывами к курению, поможет вам найти способы справиться с воздержанием от никотина и поможет получить поддержку друзей и семьи. Также оно предоставляет полезные советы относительно того, как оставаться некурящим человеком после того, как вы бросите курить.

Возможно, вы сможете бросить курить, только используя это руководство, но большинству людей приносит пользу консультирование по отказу от курения и прием лекарств. Также, чтобы вам помочь, в Мемориальном онкологическом центре Слоан-Кеттеринг существует Программа лечения табачной зависимости (англ. Tobacco Treatment Program at Memorial Sloan Kettering, MSK). Наша программа специализируется на помощи людям с раком, пережившим рак людям и членам их семьи.

Мы понимаем, трудности желая бросить курить во время переживания стресса, связанного с диагнозом рака, его лечением и боязнью его возвращения. Эта программа предлагает рекомендации по лекарствам, консультированию и поддержке, связанным с отказом от курения, всем тем, кто хочет бросить курить или кто думает об отказе от курения. Также мы можем порекомендовать другие услуги поддержки здесь в MSK и в вашем районе. Для получения более подробной информации позвоните по телефону 212-610-0507.

Найдите свои причины отказа от курения

Научные исследования показывают, что существуют риски дальнейшего курения и преимущества прекращения курения, независимо от того, какой у вас вид рака или какая его стадия. Это с точностью применимо с того времени, когда у вас появился рак, и на протяжении всего лечения рака и последующего наблюдения.

Если вы или кто-либо еще проходит лечение рака, изменение приоритетов и взгляда на жизнь может помочь бросить курить. Если вы пережили рак, то знание того, что вы победили рак, может мотивировать вас к ведению более здорового образа жизни. Существует много хороших причин бросить курить – и мы здесь, чтобы помочь вам найти ваши.

Существует большое количество научных исследований об отрицательных эффектах курения на здоровье, которые имеют большое значение для людей с раком. Ниже приведены некоторые причины бросить курить, которые связаны с лечением рака. Отметьте причины, которые имеют для вас наибольшее значение. Поговорите со своим врачом о том, как курение может повлиять на ваш план лечения рака, и добавьте в свой перечень дополнительные причины бросить курить.

Прекращение курения:

- Снижает осложнения, связанные с лечением.
- Помогает ранам заживать после операции.

- Снижает риск возникновения инфекции после операции.
- Снижает симптомы, связанные с химиотерапевтической токсичностью, например, инфекция и проблемы с сердцем или дыханием.
- Снижает потребность в реабилитации для улучшения дыхания после операции.
- Может снизить риск возвращения рака и развития новых видов рака.
- Помогает сердцу и легким лучше работать.
- Улучшает сон и помогает людям чувствовать себя менее уставшими и иметь больше энергии.
- Может помочь людям чувствовать себя лучше эмоционально, ощущать меньше стресса и улучшить качество жизни.
- Улучшает самооценку.
- Помогает людям лучше управлять своей жизнью.
- Может снизить риск смерти от рака и других заболеваний для людей с раком или людей, переживших рак.
- Может улучшить обоняние, чувство вкуса и аппетит.
- Улучшает эффективность лечения рака.
- _____
- _____
- _____

Осознания преимуществ, которые может оказать на их организм отказ от курения, может быть достаточно, чтобы помочь некоторым людям бросить курить, но мы находим, что у многих людей есть свои собственные причины решить бросить курить. Ниже приведены некоторые причины, о которых нам рассказали люди. А у вас есть какие-либо подобные причины бросить курить? Если это так, то отметьте их и используйте свободное место, чтобы вписать свои собственные причины. Бросить курить – это ваше личное решение, поэтому, чем важнее для вас этот список, тем полезнее он будет.

- Принимать более активное участие в лечение моего рака.
- Иметь больше энергии.
- Подавать хороший пример для семьи и друзей.
- Курение стоит дорого.
- Курение плохо пахнет.
- Курение приводит к пожелтению зубов и нездоровым деснам.
- Я хочу освободиться от табачной зависимости.
- Большинство моих друзей уже бросили курить.
- Чтобы увидеть, как растут мои дети/внуки.

Снизить беспокойство моей семьи о моем здоровье.

Преимущества для здоровья от прекращения курения

Американское онкологическое общество предполагает, что прекращение курения может принести пользу всем, начиная...

- **через 20 минут после прекращения курения:** ваше кровяное давление снижается до нормального для вас уровня. Температура кистей и ступней повышается до нормы.
- **через 8 часов после прекращения курения:** уровень монооксида углерода в вашей крови падает до нормы.
- **через 24 часа после прекращения курения:** снижается вероятность возникновения сердечного приступа.
- **в течение промежутка времени от 2 недель до 3 месяцев после прекращения курения:** улучшается циркуляция и повышается функция легких до 30%.
- **в течение промежутка времени от 1 до 9 месяцев после прекращения курения:** уменьшается кашель, заложенность пазух носа, утомление и одышка. Реснички (крохотные структуры, похожие на волосы) снова работают нормально, чтобы они могли очищать ваши легкие и снижать инфекцию.
- **через 1 год после прекращения курения:** риск коронарной болезни сердца на половину меньше, чем риск курильщика.
- **через 5 лет после прекращения курения:** риск инсульта снижен до риска некурящего человека.
- **через 10 лет после прекращения курения:** смертность от рака легких на 50% ниже, чем у человека, который продолжает курить. Снижается риск возникновения рака полости рта, горла, пищевода, мочевого пузыря, почки и поджелудочной железы.
- **через 15 лет после прекращения курения:** риск сердечных заболеваний такой же, как и у некурящего человека.

Решите бросить курить

Теперь, когда вы перечислили свои причины бросить курить, пришло время подумать о ваших беспокойствах, связанных с прекращением курения. Это важно, чтобы вы могли найти способы того, как с ними справляться. Ниже слева приведено несколько распространенных беспокойств, связанных с прекращением курения, а справа указаны рекомендации о том, как с этими беспокойствами справиться. Отметьте те, которые касаются вас, и добавьте свои собственные.

Мои беспокойства по поводу отказа от курения	Как справиться с моими беспокойствами
<input type="checkbox"/> Я буду раздражителен.	<input type="checkbox"/> Поможет лекарство для отказа от курения. <input type="checkbox"/> Попросить людей быть со мной терпеливыми. <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Прекратив курить, я буду плохо себя чувствовать.	<input type="checkbox"/> Напоминать себе, что через несколько дней я снова буду чувствовать себя самим собой. <input type="checkbox"/> Поможет лекарство для отказа от курения. <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Я боюсь, что мне это не удастся.	<input type="checkbox"/> Сказать себе, что если у меня случится промах, то я попробую снова. <input type="checkbox"/> Прекращение курения требует практики, я буду учиться на своих ошибках. <input type="checkbox"/> Получить поддержку семьи, друзей или поставщика медицинских услуг. <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Курение меня расслабляет.	Попробуйте такие методы расслабления, как: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Сделайте 3 глубоких вдоха. <input type="checkbox"/> Послушайте спокойную музыку. <input type="checkbox"/> Займитесь спортом или сделайте растяжку. <input type="checkbox"/> Попейте травяного чая без кофеина. <input type="checkbox"/> Примите теплую ванну или душ. <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Курение – это привычка, от которой трудно избавиться.	<input type="checkbox"/> Следует себе сказать, что сначала может быть тяжело, но тяга к курению будет уменьшаться, и я научусь жить без сигарет. <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Мне нравится курить.	<input type="checkbox"/> Делать больше вещей, которые позволяют мне чувствовать себя счастливым. <input type="checkbox"/> Отвлечься с помощью других занятий. Например, сходить на прогулку, позвонить близкому другу или пойти в кино. <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Курение успокаивает.	<input type="checkbox"/> Сходить на массаж. <input type="checkbox"/> Позвонить другу. <input type="checkbox"/> Полежать в ванне. <input type="checkbox"/>

<input type="checkbox"/> Я наберу вес.	<input type="checkbox"/> Следует себе напоминать, что использование лекарств для отказа от курения, вероятнее всего, поможет мне не набирать вес. <input type="checkbox"/> Пить воду. <input type="checkbox"/> Наслаждаться здоровым перекусом, например, йогуртом с низким процентом жирности, сырыми орехами, свежими фруктами и овощами. Увеличить ежедневную физическую нагрузку. <input type="checkbox"/>
<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 START: Стратегии по отказу от курения

Чтобы прекратить курить, Национальный институт злокачественных новообразований (англ. National Cancer Institute) рекомендует применять подход из пяти шагов под названием START. Когда вы готовы, используйте приведенные ниже стратегии, чтобы бросить курить.

S = Назначьте дату отказа от курения (конкретный день, когда вы бросите курить)

T = Скажите семье, друзьям и коллегам по работе, что вы планируете бросить курить и когда вы это сделаете

A = Ожидайте и планируйте, что могут возникнуть трудности, с которыми вы можете столкнуться при отказе от курения

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

T = Поговорите со своим врачом об отказе от курения

Назначьте дату отказа от курения

Выбор даты мотивирует вас и увеличит шанс успеха. Если вы готовы назначить дату прямо сейчас, то приведенные ниже шаги помогут вам достичь вашей цели.



Я готов назначить дату отказа от курения! Моей датой отказа от курения будет _____.

Если вы не готовы назначить дату отказа прямо сейчас, ничего страшного. Некоторые люди добиваются успеха, постепенно сокращая объем курения. Часто просматривайте свои причины отказа от курения и используйте шаги в этом руководстве, чтобы помочь вам чувствовать себя увереннее в выборе даты отказа от курения в дальнейшем.

Скажите друзьям, семье и коллегам по работе, что вы планируете бросить курить

- Скажите им, что они могут сделать, чтобы помочь. Если они курят, можно их попросить попробовать бросить вместе с вами. Возможно, вы сможете оказывать друг другу наилучшую поддержку,

поскольку вы знаете, через что каждый из вас проходит. Если они не готовы бросить курить, попросите их пообещать не курить возле вас, в вашем доме или машине, не держать сигареты на видном месте и не давать вам сигареты, даже если вы попросите. Не стоит, чтобы их курение вас искушало.

- Когда вы чувствуете, что хотите закурить, попросите их помочь вам сосредоточить внимание на ваших причинах отказа от курения.
- Предложите способы, с помощью которых они могут вас поддержать, не читая вам при этом лекций. Им никогда не следует сосредотачивать внимание на неудачах. Им следует сосредоточиться на успехах, независимо от того, насколько они могут быть малы. Каждый шаг к отказу от курения – это уже положительный шаг.
- Тренируйтесь расслабляться вместе с помощью метода глубокого дыхания, прогулок или прослушивания музыки, которая вам нравится.
- 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, как например, пойти в кино или на ужин.
- Попросите их быть рядом, если вы захотите поговорить. Вам может помочь, когда вам просто есть с кем поговорить.

Ожидайте и планируйте, что могут возникнуть трудности

Ожидание трудностей является важной частью подготовки к отказу от курения. Если вы пытались бросить курить раньше, вы уже на один шаг ближе к жизни без табака.

Знайте о том, что может вас спровоцировать закурить

Если вы как большинство людей, то у вас есть такие провоцирующие вещи и привычки, которые приводят к тому, чтобы вы закурили, и «говорят» вам закурить. Что это за провоцирующие вещи? Отметьте их ниже и добавьте свои собственные.

- Употребление спиртного
- Скука
- Кофе
- Употребление пищи
- Беседа по телефону
- Использование компьютера
- Пребывание в компании курящих людей
- Стресс
- _____
- _____
- _____

Подготовьтесь к борьбе с воздержанием от никотина

Когда вы перестанете курить, вашему организму потребуется привыкнуть к отсутствию никотина в вашей системе. По мере того, как ваш организм к этому привыкает, у вас будут проявляться признаки воздержания. Они часто длятся в течение недели или 2, но некоторые из них могут продолжаться дольше. Использование НЗТ (никотинзаместительная терапия) и других безопасных и эффективных лекарств для отказа от курения, может снизить симптомы воздержания от никотина.

Трудными являются первые несколько дней после прекращения курения. Имейте в виду, что чувство раздражительности, расстройств или уныния могут быть нормальной частью раннего воздержания от никотина. Эти чувства временные. Напоминайте себе, почему вы хотите бросить курить. Продолжайте использовать найденные вами стратегии, чтобы справиться с тягой к курению. Каждый переживает воздержание по-разному, однако ниже приведены наиболее распространенные признаки воздержания и полезные советы по управлению ими.

Признаки воздержания	Что вы можете сделать
Сильное желание	<ul style="list-style-type: none">Сильное желание длится всего лишь минуту или 2, поэтому использование «4 правил» может вам помочь и дальше не курить.<ul style="list-style-type: none">Задержитесь – подождите несколько мгновенийВыпейте стакан водыОтвлекитесь – сделайте что-нибудь другоеГлубоко подышитеТакже вы можете использовать лекарства, которые помогут вам управлять тягой и другими признаками воздержания от никотина. Дальше в этом руководстве перечислены наиболее распространенные лекарства.
Головная боль	<ul style="list-style-type: none">Примите теплую ванну.Сделайте упражнения на глубокое дыхание.Попробуйте принять безрецептурные обезболивающие лекарства, такие как ацетаминофен (Tylenol®) или ибупрофен (Advil®).
Плохое настроение	<ul style="list-style-type: none">Займитесь вещами, которые делают вас счастливыми и отвлекают вас, например, хобби или проведение времени с друзьями.Не употребляйте алкоголя. Алкоголь приводит к еще большему стрессу, потому что он оказывает влияние на суждение, память, здоровье и способность управлять сложными ситуациями.
Головокружение	<ul style="list-style-type: none">Двигайтесь медленно, особенно, когда встаете.
Сухость во рту/боль в горле	<ul style="list-style-type: none">Выпивайте большое количество воды, ешьте леденцы без сахара или жуйте жевательную резинку без сахара. Вы можете больше кашлять, когда ваши легкие начнут восстанавливаться, но кашель уменьшится спустя небольшой период времени.

Признаки воздержания	Что вы можете сделать
Запор	<ul style="list-style-type: none"> • Пейте большое количество воды. • Ешьте пищу с высоким содержанием клетчатки, такую как сырые фрукты и овощи, отруби, рис и цельные зерна. • Поддерживайте физическую активность. Такие упражнения, как ходьба или плавание могут помочь вашему кишечнику регулярно опорожняться. • Поговорите со своим поставщиком медицинских услуг.
Чувство усталости	<ul style="list-style-type: none"> • Умеренная физическая активность и занятия спортом являются отличным способом повышения уровня энергии. Если возможно, сходите на небольшую прогулку и подышите свежим воздухом. • Много отдыхайте. • Планируйте выполнение своих занятий в то время, когда у вас больше всего энергии. • Делайте перерывы или поспите немного. Не старайтесь сделать слишком много. • Попросите о помощи вместо того, чтобы делать слишком много самостоятельно.
Голод	<ul style="list-style-type: none"> • Пейте большое количество воды. • Выбирайте здоровые перекусы, такие как свежие фрукты и овощи, йогурт с низким процентом жирности и сырые орехи.
Раздражительность, напряжение и/или тревожность	<ul style="list-style-type: none"> • Используйте никотинзаместительную терапию (НЗТ, англ. nicotine replacement therapy, NRT) короткого действия. Дальше в этом руководстве описывается НЗТ и другие безопасные и эффективные лекарства. • Делайте вещи, которые доставляют вам удовольствие и отвлекают вас, такие как хобби. • Поговорите с друзьями или членами семьи. • Сделайте упражнения на растяжку и глубокое дыхание, которые могут снизить напряжение в мышцах и помочь вам почувствовать себя более расслабленным. • Напоминайте себе, что у вас все получится. • Физическая активность, такая как прогулка, может снизить стресс и улучшить настроение. (Обязательно посоветуйтесь со своим врачом, прежде чем приступить к какой-либо новой программе упражнений.)
Проблемы со сном	<ul style="list-style-type: none"> • Избегайте употребления кофеина вечером и не ешьте поздно ночью. • Попробуйте применить обычай перед сном, например, глубокое дыхание, теплая ванна или душ, чтение или прослушивание классической музыки. • Попробуйте выпивать по стакану теплого молока или успокаивающего травяного чая перед сном. • Не смотрите телевизор или не используйте компьютер от 1 до 2 часов до сна. • Спросите своего поставщика медицинских услуг о том, нужно ли вам лекарство для сна.

Признаки воздержания	Что вы можете сделать
Проблемы с концентрацией	<ul style="list-style-type: none"> • Делите большие проекты на меньшие задачи. • Отводите достаточно времени для подготовки к задаче и работайте над ее достижением. • Упростите свое расписание на несколько дней. • Часто делайте перерывы. • Составляйте список дел, которые необходимо сделать.

Прекращение курения, в то время как вы переживаете другие стрессовые ситуации, такие как лечение рака, может быть ошеломляющим. Если эти чувства мешают вам выполнять ваши обычные действия, возможно, вы переживаете депрессию или тревогу. Вам может помочь, если вы поговорите с поставщиком медицинских услуг, специализирующимся на лечении людей, которые бросают курить. Наша Программа лечения табачной зависимости в MSK может предоставить эмоциональную поддержку и лечение для вас и ваших друзей и семьи. Позвоните по телефону 212-610-0507, чтобы получить более подробную информацию.

Научитесь технике самовнушения

Научившись контролировать свои мысли, вы можете изменить свой уровень стресса, настроение и даже поведение. Слишком высокая самокритика и негативные мысли могут привести к чувству еще большего расстройств, беспокойства или депрессии. Вместо этого, попробуйте снизить стресс с помощью положительных, ободряющих и мотивирующих мыслей. Вы можете себя уговорить или отговорить от того, чтобы закурить сигарету.

Подумайте над тем, как вы будете тренировать себя, чтобы не закурить сигарету.

Вместо того чтобы сказать себе...	Попробуйте сказать что-то в роде...
«Это слишком сложно. Я не могу бросить курить».	«Возможно, это была моя привычка, но сейчас я учусь, как прожить жизнь без курения. Это нелегко, и я делаю прогресс шаг за шагом».
«Для чего все это? В любом случае, я даже не вижу смысла в прекращении курения».	«Я пообещал себе бросить курить по нескольким хорошим причинам. Мой врач описал некоторые преимущества отказа от курения, и я хочу сделать все в моих силах, чтобы побороть эту болезнь. Я уже многого добился, и у меня все получится».
«Все станет лучше, после того как я выкурю сигарету».	«Сигареты не сделают ничего лучше, они лишь предоставляют кратковременный выход. Курение не решит эту проблему. Я могу найти другие способы улучшить мою ситуацию».

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

Устраните сигареты и табак из своего дома, машины и с рабочего места

Избавьтесь от всех вещей, которые вам напоминают о курении, например:

- Сигареты
- Спички
- Зажигалки
- Пепельницы

Не забудьте проверить свои карманы, кухонные полки и бардачок в машине. Устранение всего, что связано с курением, из своего дома и машины, является важным первым шагом на пути к отказу от курения. Если в вашем доме или машине больше нет ничего того, что напоминало бы вам о курении, то вы улучшите свои шансы на успех. Устранение сигарет с вашего рабочего места также отличный способ помочь снизить шанс того, что вы потянитесь за сигаретой, чтобы преодолеть стресс, связанный с работой.

Поговорите со своим врачом о помощи в прекращении курения

Поговорите со своим врачом о трудностях, которые вы ожидаете и о беспокойствах, связанных с отказом от курения. Ваш врач может дать вам совет и может порекомендовать вам обратиться к линии по отказу от курения или к специалисту по лечению табачной зависимости, чтобы помочь вам в усилиях бросить курить.

Лекарства

Зависимость от никотина лучше всего лечится с помощью лекарств, которые, как было доказано, являются безопасными и эффективными. Эти лекарства помогают путем снижения тяги к сигаретам и сокращения таких признаков воздержания, связанных с отказом от курения, как депрессия, тревога, раздражительность или гнев, повышенный аппетит, неугомонность и проблемы с концентрацией. Использование лекарств и консультирования, удвоит ваши шансы на успешный отказ от курения и поддержание этого состояния.

Ниже приведены часто задаваемые вопросы, которые возникают у людей в связи с приемом лекарств, которые помогают бросить курить.

Какие существуют виды лекарств, чтобы помочь мне бросить курить?

- Никотинзаместительная терапия является одним видом лекарств для отказа от курения, которое было одобрено Управлением по контролю качества пищевых продуктов и лекарственных препаратов (англ. Food and Drug Administration, FDA) и которое является безопасным и эффективным. Эти лекарства заменяют никотин, который поступает в ваш организм от курения сигарет, помогают управлять воздержанием от никотина и постепенно снижают вашу зависимость от никотина. Доступная продукция НЗТ включает в себя:
 - Никотиновую жевательную резинку (Nicorette[®], Nicotrol[®])
 - Никотиновый ингалятор (Nicotrol[®])
 - Никотиновые леденцы (Commit[®])
 - Никотиновый назальный спрей (Nicotrol[®])
 - Никотиновый пластырь (NicodermCQ[®], Nicotrol[®], Habitrol[®])

- Также существует 2 лекарства, принимаемые в виде таблетки, которые одобрены FDA, чтобы помочь бросить курить. Эти лекарства не содержат никотина, но они могут снизить вашу тягу к курению, а также признаки воздержания от никотина. Эти лекарства включают:
 - Бупропион SR (Wellbutrin SR®, Zyban®)
 - Варениклин (Chantix®)

Являются ли эти лекарства безопасными?

Все из доступных лекарств, предназначенные для того, чтобы помочь бросить курить, изучались, и было доказано, что они безопасны и эффективны. Важно понимать, чтоб эти лекарства не содержат вредных химических веществ, имеющихся в табачном дыме, которые, как известно, приводят к раку. В настоящее время нет доказательств, которые показывают, что никотин приводит к раку у людей, тем не менее, он может вызвать зависимость и оказывать другие эффекты на ваше здоровье.

Могу ли я использовать более одного лекарства в одно и то же время?

Использование более 1 лекарства для отказа от курения является как безопасным, так и эффективным методом. Собственно говоря, было показано, что комбинация никотинового пластыря с никотиновой жевательной резинкой, леденцами, назальным спреем или ингалятором, является более эффективной, чем использование только одного вида никотинзаместительной терапии. Лекарства, не содержащие никотина, такие как Бупропион, также можно безопасно совмещать с никотинзаместительной терапией, чтобы увеличить шансы отказа от курения.

Могу ли я использовать эти лекарства, если я не готов бросить курить?

Если вы не готовы назначить дату отказа от курения, использование лекарств для отказа от курения также может помочь уменьшить или снизить общее количество сигарет, которое вы выкуриваете каждый день. Это может помочь вам бросить курить в будущем. Поговорите с одним из специалистов по лечению табачной зависимости в MSK или с другим поставщиком медицинских услуг о безопасном применении этих лекарств, чтобы уменьшить использование сигарет до отказа от курения.

Лекарства для отказа от курения, одобренные FDA		
Лекарство/Доза	Как его получить	Как оно работает
Никотиновый пластырь <ul style="list-style-type: none"> • 21 мг • 14 мг • 7 мг 	Без рецепта	<ul style="list-style-type: none"> • Нанесите на кожу для получения небольшой и постоянной дозы никотина в течение 24-часового периода. • Можно безопасно использовать в сочетании с другой никотинзаместительной продукцией и с Бупропионом.

<p>Никотиновая жевательная резинка</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 мг • 4 мг 	Без рецепта	<ul style="list-style-type: none"> • Ее следует жевать пока присутствует вкус перца/чувство покалывания, а затем ее помещают между щекой и деснами, чтобы позволить никотину абсорбироваться. • Можно безопасно использовать в сочетании с другой продукцией НЗТ и с Бупропионом.
<p>Никотиновые леденцы</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 мг • 4 мг 	Без рецепта	<ul style="list-style-type: none"> • Они похожи на леденцы, которые растворяются во рту; их перемещают во рту из стороны в сторону, чтобы позволить никотину абсорбироваться. • Можно безопасно использовать в сочетании с другой продукцией НЗТ и с Бупропионом.
<p>Никотиновый ингалятор</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 мг/картридж 	Только по рецепту	<ul style="list-style-type: none"> • Используется с мундштуком, в котором находятся картриджи, содержащие никотин. Когда пользователь вдыхает через мундштук, доза никотина абсорбируется во рту и верхних дыхательных путях. • Можно безопасно использовать в сочетании с другой продукцией НЗТ и с Бупропионом.
<p>Никотиновый назальный спрей</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 мг/доза 	Только по рецепту	<ul style="list-style-type: none"> • Приходит во флаконе с распылителем, который помещают в ноздрю и распыляют для доставки дозы никотина, абсорбируемой в носовом канале. • Можно безопасно использовать в сочетании с другой продукцией НЗТ и с Бупропионом.
<p>Бупропион (Zyban®)</p>	Только по рецепту	<ul style="list-style-type: none"> • Таблетка, которую принимают перорально. • Можно безопасно использовать в сочетании с другой никотинзаместительной терапией.
<p>Варениклин (Chantix®)</p>	Только по рецепту	<ul style="list-style-type: none"> • Таблетка, которую принимают перорально. • Делает курение менее приятным, блокируя эффекты никотина у людей, которые продолжают курить.

Что касается электронных сигарет?

Электронные сигареты представляют собой приборы, работающие на батарейках, которые подогревают жидкость, содержащую никотин и вкусовые добавки. Создается пар или аэрозоль, который затем вдыхается.

Электронные сигареты – это прибор, не одобренный FDA, который помогает людям бросить курить, и поэтому мы рекомендуем, чтобы вы использовали безопасные и подтвержденные методы для отказа от курения.

Мы еще не знаем, какие существуют кратковременные и долговременные риски для здоровья, связанные с использованием электронных сигарет. Мы также не знаем, помогают ли электронные сигареты людям бросить курить. В MSK мы проверили использование электронных сигарет среди людей с раком, и не обнаружили никакого доказательства того, что использование электронных

сигарет улучшает успех отказа от курения.

Некоторые люди используют электронные сигареты, чтобы преодолеть сильное желание курить при воздержании от никотина, снизить воздействие вредных химических веществ в традиционных сигаретах, меньше курить или бросить курить, либо предотвратить рецидив, связанный с курением. Если у вас есть вопросы или идеи об использовании электронной сигареты, поговорите с консультантом по вопросам лечения табачной зависимости.

В день отказа от курения

Поздравляем! Здесь приведены 5 рекомендаций для вашего дня отказа от курения.

- Избавьтесь от всего, что вам напоминает о курении (сигареты, зажигалки, пепельницы), если вы еще этого не сделали.
- Избегайте искушений – пересмотрите и используйте стратегии по преодолению сильного желания закурить, которые вы выбрали для себя в этом руководстве.
- Напомните друзьям и семье, что сегодня ваш день отказа от курения.
- Поощряйте себя – побалуйте себя чем-то особенным в первый месяц без сигарет.
- Запланируйте на будущее ежемесячно праздновать день, когда вы бросили курить.

Оставайтесь некурящим человеком

Теперь, когда вы бросили курить, пришло время подумать о том, как остаться некурящим человеком.

- Промаях случается, когда человек, бросивший курить, делает затяжку или выкуривает несколько сигарет, но не возвращается к прежней привычке курить.
- Рецидив случается, когда человек, бросивший курить, начинает выкуривать одну и более сигарет в день в течение недели или дольше.
- Промаяхи подвергают бывшего курильщика риску возникновения рецидива.

Планирование ситуаций

Существует 8 распространенных ситуаций, которые могут привести к промаху или рецидиву. Знайте о них и планируйте то, как избежать курения при искушении.

1. **Стресс и другие негативные чувства.** Люди, ситуации, события и эмоции могут стать побуждением к курению. Люди часто курят, чтобы справиться со стрессом или неприятными чувствами. Депрессия, тревога и гнев могут вызвать тягу закурить и привести к рецидиву, если вы не готовы управлять этими эмоциями другими способами.
2. **Положительные чувства.** Многие курильщики говорят, что им нравится курить, и когда они бросают, то теряют источник поощрения, удовольствия и комфорта. Положительные эмоции также могут вызвать тягу закурить. У около 25% людей (1 из 4), у которых произошел рецидив, это случается, когда они чувствуют себя счастливыми, спокойными или расслабленными.
3. **Воздержание.** Большинство признаков воздержания от никотина длятся недолго, но они могут быть неприятными и привести к рецидиву. Лекарства для отказа от курения помогут снизить признаки воздержания и зависимость вашего организма от никотина.

4. **Алкоголь.** Употребляя алкоголь, вы с большей вероятностью уступите желанию закурить. Избегайте употребления алкоголя приблизительно в течение первого месяца после вашего дня отказа от курения.
5. **Расслабление после приема пищи.** Для многих людей расслабление после еды часто сочетается с курением. Составьте список переменных стратегий, которые вы можете использовать, если завершение еды является для вас побуждением к курению.
6. **Социальные ситуации.** Отказ от сигарет в компании других курящих людей может ощущаться как потеря, так что будьте к этому готовы. Празднование с друзьями, особенно с курящими, может усыпить вашу бдительность. Либо ограничьте время, проведенное с курильщиками, либо попросите их стараться не курить в вашем присутствии. Выйти на время в момент, когда вы чувствуете искушение закурить – всегда может быть выходом из ситуации.
7. **Восстановление после рака или лечения.** Многие люди перестают курить после диагностики рака, особенно перед операцией. Некоторым людям хочется закурить, когда они восстановятся после лечения, почувствуют себя лучше и начнут возвращаться к привычному распорядку дня. Используйте это время, чтобы изменить свой распорядок дня, добавьте приятные занятия и избегайте побуждений к курению.
8. **Скука.** Некоторые люди, особенно те, которые устали, не могут работать во время лечения, или же они находят, что им скучно. Скука может побудить тягу к курению. Подумайте над тем, как запланировать свой день так, чтобы включить в него стимулирующие, захватывающие занятия, которые приносят вам комфорт, значимость и удовлетворение. Погружение в хобби или другие занятия, доставляющие вам удовольствие, помогут вам отвлечься от тяги к курению.

Если у вас случится промах

Если у вас случится промах, не паникуйте! Промах вам о чем-то говорит. Попробуйте определить, что привело к промаху. Спросите себя:

- Находился ли я в ситуации высокого риска, как например, с курящими друзьями на общественном мероприятии, или я чувствовал себя слишком напряженно? Предвидел ли я заранее эту ситуацию высокого риска, и был ли я к ней готов, или репетировал ли я свои стратегии воздержания? Что помешало мне распознать ситуацию высокого риска и подготовиться к ней?
- Испытывал ли я симптомы воздержания от никотина? При применении средств замены никотина, использовал ли я их согласно предписанию?
- Ослабла ли моя мотивация? Если да, мог бы я ее усилить, просмотрев свои причины отказа от курения? Использовал ли я положительное самовнушение?

Возвратитесь на верный путь, снова бросив курить. Подумав о том, что произошло, создайте план, как с этим справиться. Подумайте, считаете ли вы, что лучше полностью избегать таких ситуаций или встречать их лицом к лицу, используя свои наилучшие стратегии воздержания. Не забывайте применять стратегии, как с этим справиться, например, положительное самовнушение и участие в отвлекающей деятельности, чтобы повысить ваши шансы на успех в будущем.

Если у вас случится рецидив

Если у вас случится рецидив, не ругайте себя. Будьте осторожны с негативными самоутверждениями, такими как «Я никогда не брошу курить» или «Я неудачник». Подумайте об этих жестких утверждениях – можете ли вы действительно предсказать будущее? Можете ли вы действительно знать, что отказ от курения является для вас невозможной задачей?

- Выбросьте все имеющиеся у вас сигареты.
- Скажите себе, что вы пытались бросить курить, и что вы узнали о себе и никотиновой зависимости. Подумайте о том времени, когда вы учились новым навыкам, к примеру, езде на велосипеде или использовать компьютер. Вы не овладели этими новыми навыками за один раз; в процессе обучения вы выяснили, что работало, а что не работало. Таким образом, чтобы научиться жить без сигарет, также нужно придерживаться этого метода и пробовать новые способы, которые вам помогут справиться с искушением закурить.
- Если у вас случится промах или рецидив, вы можете испытывать чувство вины или попытаться спрятать его. Вместо этого поговорите со своим поставщиком медицинских услуг и другими людьми, которые готовы вас поддержать. Подумайте над тем, что привело к промаху или рецидиву, и выясните способы, как с этим справиться в следующий раз.
- Возможно, пришло время разработать более серьезный план действий. Если вы не уверены, почему у вас случился рецидив или как вернуться к своей цели, позвоните в Программу лечения табачной зависимости в MSK. Мы готовы помочь.
- Просмотрите стратегии в этом руководстве.
- Назначьте новую дату отказа от курения и начните снова. Вы на один шаг ближе к достижению своей цели.

Просмотр стратегий и рекомендаций в этом руководстве время от времени может помочь вам оставаться некурящим человеком. Никогда не поздно насладиться преимуществами, которыми обладает некурящий человек.

Источники

Американское онкологическое общество (англ. American Cancer Society)

www.cancer.org

1-800-ACS-2345 или 1-800-227-2345

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

Американская кардиологическая ассоциация (англ. American Heart Association)

http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/QuitSmoking/Quit-Smoking_UCM_001085_SubHomePage.jsp1-800-242-8721

Предоставляет источники, чтобы помочь людям бросить курить и оставаться некурящим человеком.

Американская ассоциация пульмонологов (англ. American Lung Association)

www.lung.org/stop-smoking/

1-800-LUNG-USA или 1-800-586-4872

Предоставляет источники, чтобы помочь людям бросить курить.

Центры по контролю и профилактике заболеваний (англ. Centers for Disease Control and Prevention)

www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/

Система советов содержит истории бывших курильщиков, которые живут со связанными с курением заболеваниями и неспособностями и о том, какой тяжелый урон им нанесли заболевания, связанные с курением.

Программа лечения табачной зависимости при Мемориальном онкологическом центре Слоан-Кеттеринг (англ. Memorial Sloan Kettering's Tobacco Treatment Program)

www.mskcc.org/cancer-care/counseling-support/tobacco-treatment

212-610-0507

Программа лечения табачной зависимости может вам помочь прекратить использовать табак, независимо от того, являетесь ли вы пациентом MSK или нет. Мы используем широкий спектр подходов, чтобы помочь вам бросить курить, в том числе применение лекарств и техник поведения.

Национальный институт злокачественных новообразований (англ. National Cancer Institute)

Очистите воздух. Бросьте курить сегодня.

smokefree.gov/sites/default/files/pdf/clearing-the-air-accessible.pdf

Этот буклет разработан, чтобы помочь людям бросить курить и подготовиться к трудностям, которые могут возникнуть после отказа от курения.

Национальная телефонная линия по отказу от курения (англ. National Smokers' Quitline)

www.smokefree.gov

1-800-QUIT NOW или 1-800-784-8669

Предоставляет множество ресурсов, чтобы помочь людям бросить курить.

Программа The EX Plan

www.becomeanex.org

Бесплатная программа по отказу от курения.

Управление здравоохранения и социальных служб США (англ. US Department of Health and Human Services)

www.surgeongeneral.gov/library/reports/50-years-of-progress/consumer-guide.pdf

Руководство для потребителей к отчету Начальника медицинского управления: *Последствия курения на здоровье: 50 лет прогресса* (англ. *The Health Consequences of Smoking: 50 Years of Progress*).

Управление по контролю качества пищевых продуктов и лекарственных препаратов США (англ. US Food and Drug Administration): Электронные сигареты

www.fda.gov/NewsEvents/PublicHealthFocus/ucm172906.htm

Информация о положениях по использованию электронных сигарет, а также о сведениях и сообщениях о нежелательных явлениях.