Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Дышите гордо! Учитесь любить себя и поставьте цель отказаться от курения или курить меньше

Отказаться от курения очень трудно, но миллионы людей сделали это. Вы тоже сможете! Как представителю ЛГБТК(+)-сообщества, вам, возможно, пришлось столкнуться в своей жизни со многими сложностями. Сила, обретенная вами на этом пути, может помочь вам отказаться от курения или курить меньше.

В ЛГБТК(+)-сообществе курение более распространено, чем в других социальных группах. Представители ЛГБТК(+)-сообщества уже давно являются мишенью табачной промышленности, чьи рекламные кампании побуждают их начать курить. Мы настоятельно советуем вам подумать о своем здоровье и сделать первый шаг на пути к тому, чтобы отказаться от курения или курить меньше.

Если у вас ВИЧ-инфекция, вы подвергаетесь более высокому риску развития некоторых видов рака. Этот риск повышается из-за курения.

Давайте меняться все вместе как общество и во благо общества, чтобы максимально сохранить свое здоровье. Найти причину, по которой вы хотите отказаться от курения, — это первый шаг.

Никогда не поздно избавиться от этой привычки. Возможно, вам придется

совершить много попыток. Если вы не готовы полностью отказаться от курения, сокращение количества сигарет является хорошим началом.

Найдите причину отказаться от курения

Чтобы отказаться от курения, многим людям достаточно просто узнать о пользе для здоровья от этого поступка. У вас могут быть и другие веские причины. Отказ от курения — это серьезное решение, поэтому делайте это по причинам, которые действительно важны для вас.

Ниже описаны некоторые распространенные причины, по которым люди решили отказаться от курения. Возможно, вы захотите отказаться от курения или начать сокращать количество выкуриваемых сигарет по следующим причинам:

- Я хочу чувствовать себя более энергичным(-ой).
- Я знаю, что мои близкие желают мне только добра.
- Я интересуюсь, как будет лучше для моих домашних питомцев, и мне следует точно так же заботиться об укреплении своего здоровья.
- Моему партнеру (моей партнерше) будет приятно узнать, что я не курю, и что наше совместное будущее предполагает здоровый образ жизни.
- Я хочу подавать хороший пример семье, друзьям, детям и окружающим меня людям.
- На курение уходит много денег.
- Курение плохо пахнет.
- От курения желтеют зубы и становятся нездоровыми десны.
- Я хочу освободиться от табакозависимости.
- Большинство моих друзей и родственников уже отказались от курения.
- Я хочу увидеть, как растут мои дети и внуки.

Узнайте о пользе для здоровья при отказе от

курения

Отказ от курения или уменьшение количества выкуриваемых сигарет полезны для здоровья независимо от того, как давно вы курите. Ниже приведена информация о пользе для здоровья, которую вы почувствуете уже через 20 минут после отказа от курения!

Период времени	Польза для здоровья
20 минут после отказа от курения	• Снижается пульс и артериальное давление. • Температура рук и ног повышается до нормального уровня.
8 часов после отказа от курения	• Содержание угарного газа (токсичного газа, выделяющегося в кровь при курении сигарет) в вашей крови снижается до уровня нормы.
24 часа после отказа от курения	• Начинает снижаться риск сердечного приступа.
2 недели – 3 месяца после отказа от курения	• Улучшается циркуляция крови. • Легкие начинают работать на 30% лучше.
1–9 месяцев после отказа от курения	• Уменьшаются кашель, заложенность придаточных пазух носа и одышка. • У вас появляется больше энергии. • Снижается риск возникновения инфекции.
1 год после отказа от курения	• Снижается риск ишемической болезни сердца.
5–15 лет после отказа от курения	• Риск развития инсульта становится таким же, как у некурящих, что в 4 раза ниже, чем когда вы курили.
10 лет после отказа от курения	• Риск умереть от рака легких становится на 50% ниже, чем у человека, который продолжает курить. • Снижается риск заболеть раком полости рта, горла, пищевода, мочевого пузыря, почек и поджелудочной железы.
15 лет после отказа от курения	• Риск ишемической болезни сердца становится таким же, как у некурящих.

Подготовьтесь к отказу от курения

Национальный институт рака (National Cancer Institute (NCI) рекомендует использовать подход к отказу от курения под названием START. Когда вы будете готовы, используйте для отказа от курения приведенные ниже шаги.

S (Set) = Определите дату, когда вы откажетесь от курения (точный день, когда вы бросите курить).

T (Tell) = Скажите родственникам, друзьям и коллегам, что вы планируете отказаться от курения.

A (Anticipate) = Продумайте, с какими трудностями вы можете столкнуться при отказе от курения, и спланируйте свои действия.

R (Remove) = Уберите из дома, автомобиля и офиса все сигареты и другую табачную продукцию.

T (Talk) = Поговорите об отказе от курения со своим медицинским сотрудником.

Определите факторы, вызывающие у вас желание курить

Прежде чем вы начнете меньше курить, важно понять, что вызывает у вас желание это делать. Как и у большинства людей, у вас могут быть факторы и привычки, побуждающие вас к курению. Какие факторы заставляют вас курить? Ниже приведен список, над которым стоит задуматься:

- употребление алкогольных напитков;
- скука;
- кофе;
- употребление пищи;
- разговор по телефону;
- использование компьютера;

- пребывание среди курильщиков;
- стресс;
- вождение автомобиля;
- посещение баров и клубов.

Факторы, которые побуждают вас закурить, не должны управлять вами. Постарайтесь обнаружить свои факторы и предупредить их появление. Попробуйте заменить курение чем-то другим, когда у вас возникнет желание закурить.Для этого, к примеру, можно попробовать сформировать у себя следующие привычки:

- Жуйте в машине жевательную резинку, если вождение является для вас фактором, побуждающим закурить.
- Медленно и глубоко дышите, когда испытываете стресс и хотите закурить.
- Если утренний кофе вызывает у вас желание закурить, попробуйте сжимать небольшой мяч или выпейте чай.

Пробуйте разные способы справиться со своими факторами, побуждающими вас закурить, пока не найдете то, что подходит именно вам.

Узнайте, как справиться с тягой к курению

Вы можете уменьшить уровень стресса, улучшить настроение и даже изменить свое поведение. Научитесь контролировать свои мысли. Негативные мысли могут вызывать чувство грусти, беспокойства или депрессии. Постарайтесь думать о хорошем, чтобы снизить уровень стресса. Вы можете убедить себя как курить, так и не курить.

Используйте приведенные советы, чтобы изменить свой образ мыслей о курении и об отказе от курения.

Вместо того, чтобы говорить себе…	Скажите себе что-то наподобие…
«Это слишком трудно. Я не могу бросить курить».	«У меня была зависимость, но сейчас я учусь жить без курения. Сейчас это может казаться сложным, но я постепенно делаю успехи».
«Зачем это нужно? Я все равно не вижу смысла бросать».	«Причины, по которым я решил(-а) отказаться от курения, очень значимы для меня. Позади уже долгий путь, и я продолжу идти к своей цели. Я могу продвигаться постепенно, день за днем, помня о своих причинах и зная, что у меня есть поддержка».
«Все станет лучше после того, как я выкурю сигарету».	«Курение не улучшает положение дел. Оно не решает моих проблем. Я могу найти другие способы справиться с ними».

Есть лекарства, которые помогают справиться с тягой к курению. Они могут увеличить ваши шансы избавиться от этой привычки или сократить количество выкуриваемых сигарет.

Никотин, содержащийся в сигаретах, вызывает привыкание. Именно из-за этого вещества возникают приятные ощущения от курения. Но никотин — не самая вредная составляющая сигарет. Угарный газ, смолы и другие токсичные химические вещества, которые содержатся в сигаретах, наносят вред вашему здоровью.

Центр MSK обычно рекомендует принимать лекарства около 3 месяцев. Это поможет уменьшить дискомфорт, пока вы привыкаете к жизни без сигарет.

Специалисты программы лечения табакозависимости центра MSK поговорят с вами о том, какие лекарства вам подойдут. Если вы решите их принимать, мы сможем выписать вам рецепт.

Поговорите об отказе от курения со своим медицинским сотрудником

Поговорите о том, с какими трудностями вы можете столкнуться и какие у вас имеются опасения по поводу отказа от курения или сокращения количества выкуриваемых сигарет. Вам могут дать рекомендации. Вам могут рассказать о полезных ресурсах, в том числе о возможности встретиться со специалистом по лечению табакозависимости. Это медицинский сотрудник, прошедший специальную программу подготовки и знающий, как помочь людям отказаться от курения.

Свяжитесь с персоналом программы MSK по лечению табакозависимости, чтобы получить помощь в отказе от курения. Позвоните по телефону 212-610-0507 или зайдите на сайт www.mskcc.org/tobacco-treatment

Пройдите обследование на рак легких

Курение является основным фактором риска возникновения рака легких. Зная свой риск заболеть раком легких, вы можете решить, подходит ли вам обследование. Фактор риска — это все, что увеличивает вероятность возникновения заболевания, например, рака.

Узнайте, стоит ли вам пройти обследование на рак легких, с помощью нашего двухминутного теста на веб-сайте www.mskcc.org/lung-screening

Что нужно сделать, когда вы будете готовы

- Найдите причину отказаться от курения или сократить количество

выкуриваемых сигарет.

- Узнайте о пользе для здоровья при отказе от курения.
- Составьте для себя план.
- Поговорите со своим медицинским сотрудником и найдите программу лечения табакозависимости.
- Пройдите скрининговый тест в отношении обследования на рак легких.

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Breathe with Pride! Practice Self Love and Plan to Quit Smoking or Cut Down - Last updated on May 21, 2023
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center