Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Составление плана по отказу от курения или сокращению количества выкуриваемых сигарет

Отказаться от курения очень трудно, но миллионы людей сделали это. Вы тоже сможете! Найти причину, по которой вы хотите отказаться от курения, — это первый шаг.

Отказаться от курения никогда не поздно, и, возможно, вам понадобится несколько 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, но у вас могут быть и другие веские причины. Отказ от курения — это серьезное решение, поэтому необходимо делать 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:

- Вы хотите чувствовать себя более энергичным(-ой).

- Вы устали ругаться с семьей и друзьями из-за курения.
- Вы не хотите, чтобы ваши дети курили.
- На курение уходит много денег.
- Курение плохо пахнет.
- От курения желтеют зубы и становятся нездоровыми десны.
- Вы хотите освободиться от табакозависимости.
- Большинство ваших друзей уже отказались от курения.
- Вы хотите видеть, как растут ваши дети и внуки.
- Вы не хотите, чтобы ваша семья сильно беспокоилась о вашем здоровье.

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

Понимание факторов, которые побуждают вас закурить, является важной частью отказа от курения. 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

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. Например, если вождение является для вас фактором, побуждающим закурить, попробуйте жевать в машине жевательную резинку. Другим примером является медленное, глубокое дыхание, когда вы 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, научившись контролировать свои мысли. Негативные мысли могут вызывать чувство грусти, беспокойства или депрессии. Попробуйте снизить уровень стресса, думая о чем-либо позитивном. 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».	«Хотя у меня и была зависимость, но сейчас я учусь жить без курения. Это сложно, но я постепенно делаю успехи».
«Зачем это нужно? Я все равно не вижу смысла бросать».	«Я решил(-а) отказаться от курения по веским причинам. Мне известна польза отказа от курения и хочу сделать все возможное, чтобы добиться успеха. Позади уже долгий путь, и я справлюсь».
«Все станет лучше после того, как я выкурю сигарету».	«Курение не улучшает возникшие ситуации, а лишь позволяет на время избежать их. Курение не решит эту или любую другую проблему. Я могу найти другие способы исправить свою ситуацию».

Помощь при отказе от курения могут оказать 7 препаратов, одобренных FDA. Эти препараты могут в 3 раза увеличить ваши шансы отказаться от курения или сократить количество выкуриваемых сигарет. В сигаретах привыкание вызывает никотин (вещество, которое вызывает приятные ощущения от курения). Но никотин — не самая вредная составляющая сигарет. Кроме того, в сигаретах содержится угарный газ, смолы и другие токсичные химические вещества, которые наносят вред вашему здоровью.

Центр MSK обычно рекомендует использовать лекарства в течение примерно 3 месяцев, чтобы уменьшить дискомфорт, связанный с острой

никотиновой зависимостью, пока вы привыкаете к жизни без сигарет. Специалисты программы лечения табакозависимости центра MSK помогут вам решить, какие лекарства вам подходят, и при необходимости смогут выписать рецепт.

Поговорите об отказе от курения со своим медицинским сотрудником

Обсудите со своим медицинским сотрудником, с какими трудностями вы можете столкнуться и какие у вас имеются опасения по поводу отказа от курения или сокращения количества выкуриваемых сигарет. Вам помогут советом и расскажут о ресурсах, полезных при отказе от курения, в том числе, вы можете встретиться со специалистом по лечению табакозависимости (специализированным медицинским работником, обученным помогать людям отказаться от курения), который поможет вам в ваших усилиях по отказу 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, нужно 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.

Making a Plan to Quit or Cut Down on Smoking - Last updated on February 5, 2023
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center