Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Рекомендации по лечению табакозависимости для пациентов и членов их семьи

Настоящее руководство поможет вам понять пользу отказа от табачных изделий или сокращения употребляемого количества. Здесь представлены стратегии и лекарства, которые помогут вам бросить курить или сократить употребление других табачных изделий. В этом документе также приводятся причины, которые, возможно, помогут вам принять решение об отказе от курения и советы о том, как справляться с тягой к курению в процессе отказа от курения.

Использованное в руководстве слово «вы» относится к вам или вашему близкому человеку.

Это руководство:

- научит вас справляться с желанием курить;
- поможет спланировать отказ от курения;
- объяснит, чего ожидать после отказа от курения;
- поможет вам получить поддержку от ваших друзей и

родственников;

- научит вас, как справиться с желанием курить и симптомами, вызванными отказом от никотина;
- даст советы о том, как не вернуться к курению.

О программе лечения табакозависимости (Tobacco Treatment Program) в центре MSK

Мы понимаем, какой стресс вызывает диагностика рака, его лечение и страх рецидива (повторного развития рака). Отказ от курения в период, когда вы переживаете все эти события, может оказаться непростой задачей.

Программа лечения табакозависимости (Tobacco Treatment Program (TTP)) в центре MSK специализируется на помощи больным раком, а также людям, перенесшим рак, и членам их семей. Мы предлагаем консультации и постоянную психологическую поддержку всем, кто хочет бросить курить или задумывается об этом. Наши консультанты прошли специальную подготовку по оказанию помощи людям, которые хотят отказаться от курения.

Возможно, вы сможете бросить курить, просто воспользовавшись этими рекомендациями. Однако большинству людей помогает консультация специалиста и прием лекарств.

Мы можем порекомендовать вам безопасные и

эффективные лекарства, которые помогут вам отказаться от курения. К ним относятся никотинзаместительная терапия (nicotine replacement therapy (NRT)), bupropion (Zyban®) и varenicline (Chantix®). Кроме того, мы можем порекомендовать другие службы поддержки в центре MSK и в вашем сообществе.

Для получений дополнительной информации о программе лечения табакозависимости перейдите на сайт www.msk.org/tobacco или позвоните по телефону 212-610-0507.

Найдите свои причины отказаться от курения

Отказ от курения и лечение рака

Вне зависимости от типа рака или его стадии, это заболевание связано с определенными рисками, если вы продолжите курить. Отказ от курения дает много преимуществ. Чем раньше вы бросите курить, тем лучше для вас, просто помните, что никогда не поздно отказаться от курения!

Лечение рака может изменить ваши приоритеты и взгляд на жизнь. Эти изменения могут помочь вам найти мотивацию для отказа от курения. Есть много веских причин бросить курить. Мы готовы помочь вам найти именно вашу причину.

Ниже описано, каким образом отказ от курения может помочь с лечением рака. Обозначьте для себя наиболее

важные пункты и добавьте любые дополнительные причины личного характера, которые помогут вам отказаться от курения.

Отказ от курения:

- уменьшает количество возможных побочных эффектов;
- помогает улучшить дыхание после операции;
- снижает риск повторного возникновения рака;
- снижает риск возникновения новых видов рака;
- улучшает работу сердца и легких;
- улучшает сон, помогает вам чувствовать себя менее уставшими и придает больше энергии;
- помогает снять стресс и улучшает качество жизни;
- поднимает самооценку;
- помогает вам чувствовать больше уверенности в будущем;
- может снизить риск смерти от рака и других заболеваний;
- улучшает аппетит, обоняние и вкус;
- повышает эффективность лечения рака.

Отказ от курения может повысить эффективность лечения рака и улучшить его результаты. Для получения дополнительной информации поговорите со своим врачом.

Причины отказаться от курения

Отказ от курения — это серьезное решение, поэтому необходимо делать это по веским для вас причинам. Некоторым людям достаточно просто знать о пользе для здоровья, которую приносит отказ от курения, чтобы это стало для них мотивацией. У многих людей есть и другие личные причины, по которым они хотят бросить курить.

Ниже описаны некоторые причины, по которым люди из нашей программы отказались от курения.

Я хочу бросить курить, потому что:

- Я хочу принимать более активное участие в лечении рака.
- Я хочу повысить свой уровень энергии.
- Я хочу подать хороший пример семье и друзьям.
- На курение уходит много денег.
- Курение плохо пахнет.
- От курения желтеют зубы и становятся нездоровыми десны.
- Я хочу освободиться от табакозависимости.
- Большинство моих друзей уже отказались от курения.
- Я хочу увидеть, как растут мои дети и внуки.
- Я хочу, чтобы мои родственники меньше беспокоились о моем здоровье.

Польза для здоровья при отказе от курения

Отказ от курения принесет пользу каждому, независимо от того, как долго вы курите. Ниже указана некоторая польза для здоровья, которую вы почувствуете уже через 20 минут после отказа от курения.

Время после отказа от курения	Польза для здоровья
20 минут	• Кровяное давление снижается до нормального диапазона. • Температура рук и ног повышается до нормального уровня.
8 часов	• Уровень окиси углерода в крови снижается до нормы. Окись углерода — это токсичный газ без запаха и цвета. При курении сигарет окись углерода попадает в кровоток.
24 часа	• Начинает снижаться риск сердечного приступа.

2 недели – 3 месяца	• Улучшается циркуляция крови. • Легкие начинают работать на 30% лучше. Вы заметите следующие изменения: ◦ Более легкое дыхание в положении сидя, во время разговора или чтения. ◦ Отсутствие чувства сдавленности в груди и кашля после пробуждения. ◦ Отсутствие усталости при выполнении повседневных дел. ◦ Возможность выполнения легких физических упражнений при более редком использовании ингалятора.
1–9 месяцев	• Уменьшаются кашель, заложенность придаточных пазух носа и одышка. • У вас появляется больше энергии. • Снижается риск возникновения инфекции.
1 год	• Снижается риск ишемической болезни сердца.
5–15 лет	• Ваш риск развития инсульта в 4 раза ниже, чем был в то время, когда вы курили, и соответствует уровню некурящего человека.
10 лет	• Ваш риск смерти от рака легких в два раза ниже, чем у человека, который продолжает курить. • Снижается риск заболеть раком полости рта, горла, пищевода, мочевого пузыря, почек и поджелудочной железы.
15 лет	• Риск ишемической болезни сердца становится таким же, как у некурящих.

Как справиться с опасениями, связанными с отказом от курения

Важно понимать, какие опасения у вас вызывает отказ от курения, чтобы вы могли найти способы справиться с ними. В приведенной ниже таблице перечислены некоторые распространенные опасения, связанные с отказом от курения, и советы по поводу того, как с ними справиться. Отметьте актуальные для вас пункты.

Мои опасения касательно отказа от курения	Как справиться с моими опасениями
• Я буду злиться или раздражаться и могу срывать злость на ком-либо.	• Лекарства для отказа от курения помогут справиться с симптомами, вызванными отказом от никотина. • Нужно попросить людей быть терпеливыми со мной.
• В результате отказа от курения я буду плохо себя чувствовать.	• Нужно помнить, что через несколько дней я почувствую себя лучше. • Помогут лекарства для отказа от курения.
• Я боюсь, что не справлюсь.	• Если не справлюсь, то снова вернусь на правильный путь. Отказ от курения требует практики, и я буду учиться на своих ошибках. • Нужно заручиться поддержкой членов семьи, друзей или медицинского работника.

• Курение позволяет мне расслабиться.	Попробуйте расслабиться с помощью других способов: • сделайте 10 глубоких вдохов и выдохов; • послушайте музыку; • выполняйте физические упражнения, ходите на прогулку или делайте легкую растяжку; • пейте травяной чай без кофеина; • принимайте теплый душ или ванну.
• Курение — это привычка, от которой тяжело избавиться.	• Нужно помнить, что сначала, возможно, будет тяжело, но тяга к курению со временем ослабнет. Я научусь жить без сигарет. • Отказаться от курения будет проще, если внести небольшие изменения в распорядок дня.
• Мне нравится курить.	• Я буду больше заниматься тем, что мне нравится. • Я буду заниматься другими делами, например, гулять, общаться с друзьями, ходить в кино.
• Курение успокаивает.	• Схожу на массаж. • Позвоню другу. • Приму ванну.

• Я наберу вес.	• Нужно пить воду. • Помогут полезные перекусы, например, обезжиренный йогурт, сырые орехи, свежие фрукты и овощи. • Будет полезна даже легкая ежедневная физическая нагрузка. • Нужно помнить, что использование лекарств для отказа от курения снизит вероятность того, что я наберу вес.

Подход к отказу от курения START

Национальный институт рака (National Cancer Institute) 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 точную 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 другие табачные изделия.

T (Talk) = Поговорите со своим врачом, консультантом или специалистом по лечению табакозависимости об отказе от курения. Специалист по лечению табакозависимости — это медицинский сотрудник, прошедший специальную программу подготовки и знающий, как помочь людям отказаться от курения.

Определите точную дату, когда вы откажетесь от курения

Выбор точной даты отказа от курения поможет вам достичь своей цели.

- Если вы уже готовы определить для себя дату отказа от курения, выполните следующие действия.
- Если вы пока еще не готовы определить дату отказа от курения, ничего страшного. Некоторые люди бросают курить, постепенно сокращая количество ежедневно выкуриваемых сигарет. Проанализируйте свои мотивы для отказа от курения и воспользуйтесь рекомендациями, приведенными в этом руководстве. Это может помочь вам сократить количество сигарет и почувствовать себя более уверенно при выборе даты отказа от курения в будущем.

Скажите родственникам, друзьям и коллегам, что вы планируете бросить курить

Отказаться от курения может быть трудно, но поддержка друзей и семьи облегчит этот процесс. Прежде чем пытаться отказаться от курения, составьте список телефонных номеров людей, которым вы можете

позвонить или отправить текстовое сообщение для получения поддержки с их стороны. Это могут быть члены вашей семьи или друзья. Также вы можете позвонить на бесплатную горячую линию национальной программы лечения табакозависимости Tobacco Quitline (800-QUIT NOW или 800-784-8669).

Ниже приведены несколько способов попросить их о помощи.

- Если они курят, попросите их отказаться от курения вместе с вами. Вы сможете поддерживать друг друга в процессе отказа от курения. Если они не готовы отказаться от курения, попросите их не курить рядом с вами или у вас дома. Попросите их не оставлять сигареты в поле вашего зрения. Это будет наилучший способ помочь вам.
- Если вы захотите курить, попросите их помочь вам сосредоточиться на причинах отказа от курения.
- Попросите их сосредоточиться на ваших достижениях, а не на неудачах. Радуйтесь своим успехам, какими бы незначительными они ни казались. Каждый шаг в процессе отказа от курения — это шаг в правильном направлении.
- Научитесь вместе процессу расслабления. Используйте глубокое дыхание, прогулки или прослушивание любимой музыки.

- Попросите помочь вам спланировать, как вы будете справляться с желанием курить.
- Попросите их спланировать что-то особенное, чтобы отпраздновать день вашего отказа от курения, например, сходить в кино или поужинать вместе.
- Попросите их побыть рядом с вами, если вы хотите поговорить. Вам поможет даже простая беседа с близким человеком.

Продумайте, с какими трудностями вы можете столкнуться при отказе от курения, и спланируйте свои действия

Прогнозирование возможных трудностей — важная часть подготовки к отказу от курения. Если вы пытались бросить курить раньше, то вы на один шаг ближе к тому, чтобы избавиться от табачной зависимости.

Определите вызывающие желание курить факторы

Понимание факторов, которые побуждают вас закурить, является важной частью отказа от курения. У большинства людей есть факторы, провоцирующие желание курить, и привычки, которые вызывают у них это желание или «подсказывают» им, что пора закурить. Какие факторы заставляют вас курить? Отметьте актуальные для вас пункты ниже:

- употребление алкогольных напитков;
- скука;
- кофе;

- прием пищи;
- разговор по телефону;
- использование компьютера;
- пребывание среди курильщиков;
- стресс;
- вождение автомобиля.

Приготовьтесь справляться с симптомами, вызванными отказом от никотина

Никотин — это вещество, содержащееся в сигаретах, которое вызывает привыкание и желание курить. Когда вы бросаете курить, ваш организм должен привыкнуть к тому, что в нем больше нет никотина.

По мере того как организм привыкает к этому, у вас появятся симптомы отмены, такие как:

- раздражительность;
- тревожность;
- плохое настроение;
- нервозность;
- проблемы с концентрацией внимания;
- нарушение сна;
- повышенный аппетит.

Обычно их продолжительность составляет 1–2 недели,

однако они могут наблюдаться и дольше. Такие лекарства как никотинзаместительная терапия (nicotine replacement therapy (NRT)), помогают уменьшить симптомы отмены при отказе от курения.

Первые несколько дней после отказа от курения вам придется тяжело. Вы можете чувствовать раздражение, грусть или подавленность. Эти симптомы могут быть нормальным явлением на ранних этапах отказа от никотина. Эти ощущения пройдут.

Через несколько недель после того, как вы бросите курить, вы, скорее всего, почувствуете и другие положительные изменения в психическом здоровье, а также у вас значительно уменьшится уровень стресса. Напоминайте себе, почему вы хотите отказаться от курения. Продолжайте придерживаться определенной для себя стратегии борьбы с желанием курить.

Симптомы отмены у всех проявляются по-разному. В этой таблице приведены распространенные симптомы и состояния, связанные с отказом от курения и сокращением потребления табака. Здесь также приведены полезные советы по их контролю.

Признаки отмены или сопутствующих состояний	Ваши действия

Тяга к курению	• Тяга к курению длится всего минуту или две. Удержаться от курения вам поможет правило «4 D»: ◦ **D (Delay)** — подождите несколько минут. ◦ **D (Drink)** — выпейте стакан воды. ◦ **D (Distract)** — займитесь чем-то другим. ◦ **D (Deep breathing)** — дышите глубже. • Кроме того, вы можете принимать лекарства, которые помогут справиться с симптомами отмены, вызванными отказом от никотина. Распространенные лекарства перечислены в разделе «Информация о лекарствах, помогающих отказаться от курения» настоящего руководства.
Головная боль	• Примите теплую ванну. • Выполняйте глубокую дыхательную гимнастику. • Принимайте безрецептурные обезболивающие лекарства, такие как acetaminophen (Tylenol®) или ibuprofen (Advil®). Безрецептурное лекарство — это лекарство, которое можно купить без рецепта.
Чувство тоски	• Займитесь чем-либо, что заинтересует и порадует вас, например, вашим хобби или общением с друзьями. • Откажитесь от употребления алкоголя или ограничьте его количество. Алкоголь может усиливать стресс и ухудшать самочувствие.

Сухость во рту или боль в горле	• Пейте много воды, рассасывайте леденцы без сахара или жуйте жевательную резинку без сахара. • По мере восстановления легких кашель может усилиться, но через некоторое время он станет менее интенсивным.
Запор	• Ежедневно выпивайте не менее 8 стаканов (объемом 8 унций (240 мл)) воды. • Ешьте продукты с высоким содержанием клетчатки, такие как свежие фрукты и овощи, отруби и цельные злаки. • Поддерживайте физическую активность. Ежедневная ходьба помогает регулировать опорожнение кишечника. • Для получения дополнительной информации поговорите со своим медицинским сотрудником и ознакомьтесь с материалом *Как контролировать запоры* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/constipation).
Чувство усталости	• Физические нагрузки отлично работают для повышения уровня энергии. По возможности ходите на прогулку и дышите свежим воздухом. • Достаточно отдыхайте. • Выполняйте физические упражнения в то время, когда у вас больше всего энергии. • Делайте перерывы или вздремните. • Не перенапрягайтесь. Попросите других людей помочь вам, а не пытайтесь сделать слишком много сами.

Чувство голода	• Пейте много воды. • Отдавайте предпочтение полезным перекусам, таким как свежие фрукты и овощи, обезжиренный йогурт и сырые орехи.

Недовольство, стресс, раздражительность или беспокойство	• Используйте препараты NRT быстрого действия NRT и другие безопасные и эффективные лекарства описаны в разделе «Информация о лекарствах, помогающих отказаться от курения» настоящего руководства. • Занимайтесь тем, что вам нравится и приносит радость, например, ваше хобби или общение с семьей и друзьями. • Поговорите со своими друзьями и близкими. • Делайте легкую растяжку и глубоко дышите. Это поможет вам уменьшить напряжение в мышцах и расслабиться. • Напоминайте себе, что вы справитесь. • Физические нагрузки и активность, например, прогулки, помогают уменьшить стресс и улучшить настроение.

Проблемы со сном	• Воздержитесь от кофеина вечером и не принимайте пищу в ночные часы. • Вам помогут расслабиться некоторые ритуалы перед сном. Делайте серию глубоких вдохов, примите теплую ванну или душ, почитайте или послушайте спокойную музыку. • Попробуйте выпивать стакан теплого молока или успокаивающий травяной чай перед сном. • Не смотрите телевизор, не пользуйтесь компьютером и мобильным телефоном в течение 1–2 часов перед сном. • Если вам по-прежнему тяжело засыпать, спросите своего медицинского сотрудника о лекарствах, которые помогут вам уснуть.
Проблемы с концентрацией внимания, головокружение или ощущение «рассеянности»	• Разбейте большие проекты на более мелкие задачи. • Уделяйте время для подготовки и постепенно настраивайтесь на выполнение задачи. • Постарайтесь упростить свое расписание дня в первые дни отказа от курения. • Делайте частые перерывы. • Составляйте списки текущих дел.

Отказ от курения во время лечения рака и других стрессовых ситуаций может вызывать чувство подавленности. Если эти чувства негативно влияют на вашу повседневную активность, возможно у вас депрессия

или приступ тревожности.

Некоторые медицинские сотрудники прошли специальную подготовку по оказанию помощи людям, которые пытаются бросить курить во время борьбы с раком и другими стрессовыми факторами. Поговорите с ними, это может быть полезно.

Программа лечения табакозависимости в центре MSK может обеспечить эмоциональную поддержку и лечение вам и членам вашей семьи. Для получения дополнительной информации перейдите по ссылке www.msk.org/tobacco или позвоните по номеру 212-610-0507.

Изучите и применяйте новые способы самоубеждения, чтобы справляться 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. Некоторые люди могут убедить себя либо выкурить сигарету, либо отказаться от нее.

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

Вместо того чтобы говорить...	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. «Я постепенно делаю успехи».
«Зачем это нужно? Я все равно не вижу смысла бросать».	«Я решил(-а) отказаться от курения по веским причинам. Мне известны преимущества отказа от курения и я хочу сделать все возможное для борьбы с этой зависимостью. 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 отвлечься от них. Курение не решит эту или любую другую проблему. Я могу найти другие способы улучшить свою ситуацию».

Уберите сигареты и другие табачные изделия из дома, автомобиля и с работы

Отсутствие табачного дыма в вашем доме и автомобиле уже является важным первым шагом к отказу от курения. Проверьте все места, где у вас могут храниться сигареты или табак. Начните с таких мест, как карманы одежды, шкафы и бардачок в автомобиле.

Важно также избавиться от сигарет. Это уменьшит искушение закурить, когда вы испытываете стресс или страдаете от синдрома никотиновой отмены. Избавьтесь от всего, что напоминает вам о курении, например:

- сигареты;
- спички;
- зажигалки;
- пепельницы.

Поговорите со своим медицинским сотрудником о том, как получить помощь при отказе от курения

Обсудите со своим медицинским сотрудником, с какими трудностями вы, по вашему мнению, можете столкнуться. Расскажите ему о своих опасениях, связанных с отказом от курения. Вам помогут советом и порекомендуют ресурсы, которые помогут вам бросить курить. В частности, это включает встречу со специалистом по лечению табакозависимости, который поможет вам составить план отказа от курения.

Информация о лекарствах, помогающих отказаться от курения

Ваш врач также может назначить вам одно или несколько лекарств для отказа от курения, которые помогут справиться с симптомами никотиновой отмены. Эти лекарства снижают тягу к сигаретам. Они также уменьшают побочные эффекты отказа от никотина, такие как депрессия, тревожность и повышенный аппетит. Использование лекарств и работа со специалистом по лечению табакозависимости увеличит ваши шансы на успешный отказ от курения и поможет полностью бросить курить.

Общие вопросы о лекарствах, которые помогают бросить курить

Какие существуют виды лекарств, которые помогут мне бросить курить?

NRT — это один из типов лекарств для отказа от курения, одобренных Управлением по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США (Food and Drug Administration (FDA)). Эти лекарства частично заменяют никотин, поступающий в ваш организм во время курения сигарет, но при этом не содержат вредных химических веществ. Кроме того, они помогают справиться с побочными эффектами никотиновой отмены и постепенно избавиться от потребности в никотине.

Лекарства NRT выпускаются в разных лекарственных формах, например:

• никотиновая жевательная резинка (Nicorette®); • никотиновый ингалятор; • никотиновые леденцы для рассасывания (Commit®); • никотиновый назальный спрей (Nicotrol®); • никотиновый пластырь (NicodermCQ®, Habitrol®).	

Существуют также лекарства, которые можно принимать

в виде таблеток, например, Bupropion SR (Wellbutrin SR®, Zyban®) или Varenicline (Chantix®). Они не содержат никотина, но могут снизить тягу к курению и уменьшить побочные эффекты, связанные с отказом от никотина. Ваш врач может выписать вам рецепт на эти лекарства.

Безопасны ли эти лекарства?
Да, все эти лекарства безопасны для приема и могут помочь вам отказаться от курения. В них нет токсичных химических веществ, которые содержатся в сигаретах. Большинство из них можно безопасно применять во время лечения рака.

Можно ли принимать несколько лекарств одновременно?
Да. Вы можете без опасений принимать несколько лекарственных средств одновременно. Комбинированная терапия часто сочетает никотиновый пластырь длительного действия со средством быстрого действия, таким как никотиновая жевательная резинка или леденцы. Наиболее распространенным подходом является сочетание двух NRT. Использование двух лекарств для отказа от курения повышает ваши шансы на успех.

- Лекарство длительного действия обеспечивает стабильный уровень никотина, что позволяет предотвратить синдром отмены.
- Лекарство быстрого действия помогает справиться с

внезапными приступами тяги к курению.

Использование никотинового пластыря в сочетании с никотиновой жевательной резинкой, леденцами, назальным спреем или ингалятором дает лучший результат, чем применение только NRT. Кроме того, вместе с NRT вы можете принимать также лекарства, не содержащие никотин, например, bupropion; это увеличит ваши шансы на отказ от курения. Специалист по лечению табакозависимости в центре MSK поможет составить индивидуальный план медикаментозного лечения, который подойдет именно вам.

Ваш врач или специалист, выписывающий рецепты, может также порекомендовать сочетать эти лекарства с другими средствами для отказа от курения. Этот метод часто применяется у людей с высокой степенью зависимости или тех, у кого в прошлом наблюдались рецидивы. Некоторые из этих лекарств могут покрываться вашей медицинской страховкой.

В таблице ниже приведены примеры лекарств для отказа от курения, одобренных FDA.

Лекарства для отказа от курения, одобренные FDA		
Лекарство (и доза)	Как приобрести	Принцип работы

Никотиновый пластырь (21 мг, 14 мг или 7 мг)	Безрецептурное лекарство	• Приклейте пластырь на кожу; вы будете получать небольшую стабильную дозу лекарства в течение 24 часов. • Вы можете применять его вместе с другими препаратами NRT, bupropion или varenicline.
Никотиновая жевательная резинка (2 мг или 4 мг)	Безрецептурное лекарство	• Жуйте жевательную резинку до тех пор, пока не почувствуете перечный вкус или покалывание, а затем оставьте ее между щекой и деснами, чтобы лекарство могло всасываться. • Вы можете применять ее вместе с другими средствами NRT, bupropion или varenicline.

Никотиновые леденцы (2 мг или 4 мг)	Безрецептурное лекарство	• Рассасывайте леденец и перемещайте его во рту с одной стороны на другую, чтобы лекарство всасывалось. • Вы можете применять ее вместе с другими средствами NRT, bupropion или varenicline. Выпускается в различных размерах, например, в виде обычных леденцов или мини-леденцов.
Никотиновый ингалятор (картридж 10 мг)	Безрецептурное лекарство*	• Делайте ингаляции (вдыхайте или всасывайте) лекарство через мундштук. • Вы можете применять ее вместе с другими средствами NRT, bupropion или varenicline. **С июля 2026 года его можно приобрести только онлайн. Для получения дополнительной информации поговорите со своим специалистом по лечению табакозависимости в центре MSK.*

Никотиновый назальный спрей (доза 1 мг)	Только по рецепту	• Введите кончик помпы в ноздрю и распылите лекарство в нос. • Это лекарство можно использовать с другими средствами NRT и с bupropion.
Bupropion (Zyban®)	Только по рецепту	• Это лекарство принимается через рот. • Его можно принимать с другими лекарствами NRT.
Varenicline (Chantix®)	Только по рецепту	• Это лекарство принимается через рот. • Снижает тягу к курению, потому что блокирует эффекты никотина. • Его можно принимать с другими лекарствами NRT.

Что представляют собой электронные системы доставки никотина (Electronic Nicotine Delivery System (ENDS))?

Электронные сигареты — это устройства, работающие от батареи. Эти устройства бывают самых разных форм и размеров. Некоторые из них выглядят как обычные сигареты, трубки или сигары. Другие выглядят как предметы повседневного использования, например ручки или USB-накопители. Использование любого из этих устройств, включая одноразовые электронные сигареты, часто называют «вейпингом».

Вейпинг во время лечения рака может:

- негативно повлиять на ваше восстановление;
- снизить сопротивляемость организма инфекциям;
- увеличить степень воздействия вредных химических веществ, вызывающих рак, на организм.

Пар, который вы вдыхаете при использовании каких-либо устройств для вейпинга, содержит опасные химические вещества и мелкие частицы токсичных металлов.Эти устройства часто содержат большое количество никотина. Это создает дополнительную нагрузку на сердце и легкие. Чтобы добиться наилучших результатов в ходе лечения, воздержитесь от употребления любых табачных изделий.

Если у вас возникли вопросы или мысли об использовании устройств ENDS, поговорите со своим специалистом по лечению табакозависимости. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Часто задаваемые вопросы об электронных устройствах для курения* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-electronic-smoking-devices).

Можно ли пользоваться электронными сигаретами (вейпами) в больнице?

Нет, использование электронных сигарет в больнице запрещено. В больнице они считаются обычными

сигаретами. Их называют табачными изделиями, поскольку в их составе содержится никотин.

Что такое никотиновые пакеты?

Никотиновые пакеты — это небольшие пакеты без табака, которые кладут между десной и губой. Они доставляют никотин без образования дыма или аэрозоля. Ваш организм впитывает никотин через слизистую оболочку полости рта.

Никотиновые пакеты не наносят такого же вреда легким, но все равно не являются безопасными. В них много никотина. Никотин — это сильнодействующее вещество, которое вызывает желание использовать эти пакеты снова и снова. Мы пока не знаем, какие долгосрочные риски для здоровья несет употребление никотиновых пакетов.

FDA считает их табачными изделиями, поскольку они содержат никотин. В больнице к этим пакетам относятся так же, как к обычным сигаретам, и их использование в больнице не разрешено в соответствии с правилами, запрещающими курение. В больницах должен соблюдаться запрет на курение, чтобы обеспечить всем пациентам безопасное и чистое окружение во время лечения.

FDA не одобрило никотиновые пакеты в качестве проверенного лекарственного средства, помогающего бросить курить. Если вы хотите бросить курить,

рекомендуется проконсультироваться со специалистом по лечению табакозависимости и использовать никотинзаместительную терапию (nicotine replacement therapy (NRT)), одобренную FDA. К NRT относятся пластыри, жевательная резинка и леденцы. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Часто задаваемые вопросы об электронных устройствах для курения* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-electronic-smoking-devices).

Что делать в день отказа от курения

Ниже приведены некоторые советы по поводу того, что вам можно сделать в день отказа от курения.

- Избавьтесь от любых напоминаний о курении, если вы этого еще не сделали. Это относится к сигаретам, зажигалкам, пепельницам.
- Еще раз просмотрите советы в этом руководстве и воспользуйтесь ими.
- Напомните своим друзьям и семье, что сегодня — день, когда вы отказываетесь от курения.
- Побалуйте себя чем-то особенным в первые 1-6 недель после отказа от сигарет.
- Запланируйте отмечать день, когда вы отказались от курения, каждый месяц.

Жизнь без дыма

Иногда после прекращения курения вы не сможете преодолеть желание закурить. Ниже представлены распространенные термины, которые медицинские работники используют, чтобы описать это:

- **Срыв** — это когда вы выкуриваете одну или несколько сигарет, но не возвращаетесь к регулярному курению. Если у вас был срыв, вероятность рецидива повышается.
- **Рецидив** — это когда вы начинаете курить одну или несколько сигарет в день в течение недели или более.

Разработайте план действий в ситуациях, которые могут привести к срыву или рецидиву.

Далее описаны самые распространенные ситуации, которые могут привести к срыву или рецидиву после отказа от курения. Вы должны их знать и спланировать способы избежать курения, если вы испытываете искушение снова закурить.

- **Стресс или другие негативные эмоции.** Если вы испытываете стресс, чувство грусти или беспокойства, у вас может появиться желание закурить.
- **Положительные эмоции.** У вас может появиться желание закурить, когда у вас особенно хорошее настроение или в качестве награды за достижения.
- **Никотиновая отмена.** У вас может появиться желание

закурить во время никотиновой отмены. Этот период может быть очень трудным, но NRT помогут вам преодолеть его и предотвратить срыв или рецидив при отказе от курения.

- **Алкогольные напитки.** Употребление алкогольных напитков повышает вероятность того, что вы поддадитесь желанию закурить. Постарайтесь не употреблять алкоголь или уменьшить его употребление в течение примерно первого месяца после того, как вы бросите курить.
- **Расслабление после приема пищи.** Некоторые люди любят курить после еды. Если вам хочется закурить после приема пищи, составьте список других занятий, которыми можно заменить курение.
- **Общение с другими людьми.** Старайтесь не находиться рядом с другими курильщиками или попросите их не курить рядом с вами. Если вы празднуете что-то с друзьями и чувствуете желание закурить, попросите на время извинить вас. Воспользуйтесь одной из стратегий из этого руководства, чтобы вернуться на правильный путь.
- **Восстановление после лечения рака.** Возможно, вы примете решение отказаться от курения после диагностирования рака или перед операцией. У некоторых людей возникает желание снова начать курить после того, как они излечились от рака. Вместо

этого используйте это время, чтобы избавиться от вредной привычки. Используйте свое время для того, чтобы заняться чем-то полезным, например физическими упражнениями или любимым хобби.

- **Скука.**Если у вас нет сил или вы не можете работать из-за лечения или рака, вам может быть очень скучно. Чувство скуки может вызвать желание закурить. Планируйте свой день таким образом, чтобы включить в него любимые занятия, которые приносят вам радость и занимают вас. Хобби или другие приятные занятия помогают отвлечься от желания курить.

Что делать при срыве

Если у вас был срыв, не волнуйтесь! Навыки управления срывами часто являются частью процесса отказа от курения. Попробуйте выяснить, что послужило причиной этому. Задайте себе следующие вопросы:

- «В какой ситуации у меня произошел срыв? Это могло быть общение с друзьями, которые курят, стрессовые ситуации или хранение запаса сигарет после отказа от курения».
- «Как я могу подготовиться к этой ситуации в следующий раз? Какие стратегии из этого руководства я могу использовать, чтобы исключить факторы, вызывающие желание курить?»
- «Были ли у меня симптомы никотиновой отмены? Если

мне были назначены средства NRT, правильно ли я их использую?»

- «Помню ли я свои причины отказа от курения? Если да, то мне следует еще раз просмотреть эти причины и отговорить себя от желания курить».

Вы можете вернуться на правильный путь, снова отказавшись от курения. Подумав о том, что произошло, составьте план действий для достижения жизни без сигарет. Подумайте, лучше ли избегать подобных ситуаций полностью или же наоборот, использовать их, чтобы применить наиболее эффективные способы преодоления вашей привычки.

Что делать при рецидиве

Если вы начали курить снова, не стоит укорять себя. Избегайте негативных высказываний, таких как «Я никогда не смогу бросить курить» или «У меня нет силы воли». Вместо этого подумайте о том, как вы сможете вновь отказаться от курения после рецидива, используя примеры ниже.

- Выбросьте все сигареты или табачные изделия, которые у вас еще остались.
- Скажите себе, что вы уже пытались отказаться от курения, и подумайте о том, что при этом вы узнали о себе и о никотиновой зависимости.
- Подумайте о случаях, когда вы изучали новый навык,

такой как езда на велосипеде или использование компьютера. Ведь вы изучили эти новые навыки не за одну попытку. По ходу дела вы выяснили, что сработало, а что — нет. Учиться жить без сигарет также означает продолжать попытки и пробовать новые способы справляться с желанием курить.

- Если вы сорвались или начали курить снова, вы можете испытывать чувство вины или пытаться скрыть это. Вместо этого поговорите со своим медицинским работником или с другими людьми, которые вас поддержат. Подумайте о том, что привело к срыву или рецидиву, и наметьте способы справиться с этим в следующий раз.
- Возможно, настало время разработать более эффективный план действий. Если вы не уверены, почему вы снова начали курить или как повторно отказаться от курения, обратитесь в Программу лечения табакозависимости центра MSK. Перейдите по ссылке www.msk.org/tobacco или позвоните по номеру 212-610-0507. Мы готовы помочь.
- Ознакомьтесь со стратегиями, изложенными в этом руководстве.
- Определите новую дату отказа от курения и начните заново. Вы находитесь на шаг ближе к достижению своей цели.

Время от времени просматривайте стратегии и советы,

приведенные в этом руководстве, это поможет вам продолжить жить без сигарет. Никогда не поздно насладиться преимуществами отказа от курения.

Что делать, если я не готов(-а) отказаться от курения?
Если вы еще не готовы бросить курить, вам принесет пользу даже сокращение количества ежедневно выкуриваемых сигарет. Например, вы можете поставить перед собой краткосрочную цель — курить вдвое меньше сигарет в день. Это поможет сэкономить деньги, повысить уровень энергии и уменьшить воздействие токсинов на организм.

Сокращение количества сигарет может укрепить вашу уверенность в том, что вы сможете бросить курить, поможет вам лучше осознать факторы, провоцирующие желание закурить. Это также поможет отработать стратегии борьбы с желанием курить и другими симптомами никотиновой отмены.

Сначала сосредоточьтесь на достижении малых целей, не требующих больших усилий. Вы можете постепенно сокращать количество выкуриваемых сигарет, подготовить свое окружение и обратиться за помощью в отказе от курения. Эти меры помогут вам подготовиться к отказу от курения, когда наступит подходящий момент.

Действия, которые вы можете предпринять прямо сейчас

- **Постоянно уменьшайте количество выкуриваемых**

сигарет. Сократите количество ежедневно выкуриваемых сигарет, увеличивая интервалы между курением, или оставляйте сигареты дома, когда отправляетесь в короткие поездки.

- **Определите факторы, провоцирующие желание закурить.** Обратите внимание на то, когда именно и почему вы курите.
- **Измените свои привычки.** Замените привычки, связанные с курением, на новые. Начните с самых простых изменений.
- **Создавайте препятствия**: сделайте курение менее комфортным. Если вы курите за рулем, положите сигареты в багажник, чтобы вам пришлось остановиться на обочине, чтобы их достать.
- **Исключите курение сигарет в своем доме.** Многие считают это полезным.
- **Остановитесь и задайте себе вопрос.** Прежде чем закурить, спросите себя: *«Стоит ли?»*
- **Контролируйте синдром никотиновой отмены.** Поговорите с медицинским сотрудником о NRT, например, о жевательной резинке, леденцах или пластырях. Вы можете принимать лекарства для снятия тяги к курению в местах, где курение запрещено.
- **Ищите варианты поддержки:** обратитесь к членам семьи и друзьям, которые поддержат вас на этом новом пути.

Также вы можете обратиться к своему медицинскому сотруднику, чтобы вам порекомендовали информационные материалы.

Для получения дополнительной информации об отказе от курения посмотрите видеоролик

Пожалуйста, посетите www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/video/quitting-smoking-msk-tobacco-treatment чтобы посмотреть это видео.

.

Дополнительные ресурсы

Американское общество по борьбе с раком (American Cancer Society)
www.cancer.org
800-ACS-2345 (800-227-2345)
Американское общество по борьбе с раком предоставляет информацию и поддержку людям, больным раком, и лицам, ухаживающим за ними.

Американская кардиологическая ассоциация (American Heart Association)
www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/QuitSmoking/Quit-Smoking_UCM_001085_SubHomePage.jsp
Американская кардиологическая ассоциация предоставляет ресурсы, помогающие людям отказаться от курения.

Американская ассоциация пульмонологов (American Lung Association)
www.lung.org/stop-smoking
800-LUNG-USA (800-586-4872)
Американская ассоциация пульмонологов предоставляет ресурсы, помогающие людям отказаться от курения.

Центры контроля и профилактики заболеваний (Centers for Disease Control and Prevention)
www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips
Кампания «Советы бывших курильщиков» (The Tips From Former Smokers®) включает истории бывших курильщиков. Они рассказывают о жизни с заболеваниями и нарушениями, связанными с курением, и о потерях, которые повлекло за собой курение.

Программа лечения табакозависимости (Tobacco Treatment Program) центра Memorial Sloan Kettering
www.msk.org/tobacco
212-610-0507
В центре MSK есть специалисты, которые могут помочь вам бросить курить или употреблять табачные изделия. Мы используем множество подходов, чтобы помочь вам бросить курить, в том числе лекарства и психологическую помощь. Для получений дополнительной информации о программе лечения табакозависимости перейдите по ссылке www.msk.org/tobacco или позвоните по телефону 212-610-0507.

Национальный институт рака (National Cancer Institute)
Сделаем воздух чище. Откажитесь от курения уже сегодня
smokefree.gov/sites/default/files/pdf/clearing-the-air-accessible.pdf
Этот буклет предназначен для того, чтобы помочь людям бросить курить и справиться с проблемами, которые могут возникнуть после отказа от курения.

Национальная горячая линия для людей, которые пытаются отказаться от курения (National Smokers' Quitline)
www.smokefree.gov
800-QUIT NOW (800-784-8669)
Национальная горячая линия для людей, которые пытаются отказаться от курения, предоставляет ресурсы, помогающие людям отказаться от курения, включая консультации онлайн и обмен текстовыми сообщениями.

Приложение NCI QuitGuide
https://smokefree.gov/tools-tips/quitstart

Приложение NCI QuitGuide является бесплатным. Оно отслеживает тягу к курению, настроение, срывы и прогресс в отказе от курения. Приложение создано, чтобы помочь вам понять особенности вашего курения и развить навыки, необходимые для того, чтобы бросить курить и не вернуться к этой привычке.

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
Советы для потребителей, основанные на отчете главного врача США «Влияние курения на здоровье человека: результаты 50 лет наблюдений» *(The Health Consequences of Smoking: 50 Years of Progress)*.

Управление по контролю качества пищевых продуктов и лекарственных средств США: электронные сигареты (US Food and Drug Administration: e-Cigarettes)
www.fda.gov/NewsEvents/PublicHealthFocus/ucm172906.htm
FDA предоставляет информацию о правилах использования электронных сигарет, а также о том, как узнать о связанных с ними проблемах и сообщить о них соответствующим властям.

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.

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center