Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Рекомендации по лечению табакозависимости для пациентов и членов их семьи

Информация, представленная в этом руководстве, поможет вам понять преимущества отказа от курения или сокращения количества табачных изделий, которые вы используете, определить причины, по которым вы можете бросить курить, и научиться справляться с побуждениями к курению, если вы готовитесь бросить курить сейчас или в будущем.

Кроме того, эти рекомендации:

- научат вас справляться с желанием курить;
- помогут спланировать отказ от курения;
- объяснят, чего ожидать после отказа от курения;
- помогут вам в получении поддержки от ваших друзей и родственников;
- научат вас, как справиться с желанием курить и симптомами, вызванными отказом от никотина;
- дадут вам советы о том, как остаться некурящим после того, как вы бросите курить.

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

Вы можете бросить курить, просто воспользовавшись этими рекомендациями, но большинству людей помогает в этом консультация специалиста, который специализируется на лечении табакозависимости, а также прием лекарств. Программа лечения табакозависимости центра Memorial Sloan Kettering (Memorial Sloan Kettering (MSK) Tobacco Treatment Program) специализируется на помощи больным раком, людям, перенесшим рак, и членам их семей. Мы понимаем трудности, связанные с желанием бросить курить, у человека, который одновременно переживает стресс, вызванный диагнозом рака, лечением этого заболевания и страхом рецидива (повторного развития рака).

Программа MSK по лечению табакозависимости предлагает рекомендации по безопасному и эффективному использованию лекарственных средств, которые помогут вам бросить курить (например, никотинзаместительная терапия [nicotine replacement therapy, NRT], bupropion [Zyban®], и varenicline [Chantix®]), консультирование и постоянную поддержку для всех, кто хочет бросить курить или задумывается об этом. Кроме того, мы можем порекомендовать другие службы поддержки в центре MSK и в вашем сообществе.

Для получения дополнительной информации позвоните по номеру 212-610-0507 или перейдите на страницу www.mskcc.org/cancer-care/counseling-support/tobacco-treatment.

Найдите причину отказаться от курения

Отказ от курения и лечение рака

Существуют известные риски, связанные с продолжением курения, и польза в случае отказа от курения, независимо от того, какой у вас рак или на какой стадии он находится. Чем раньше вы бросите курить, тем лучше для вас, просто помните, что никогда не поздно отказаться от курения!

Если вы или ваш любимый человек получаете лечение по поводу рака и при этом желаете бросить курить, отказаться от курения помогут изменения в приоритетах и взглядах на жизнь. После перенесенного рака знание того, что вы победили данное заболевание, может подтолкнуть вас вести более здоровый образ жизни. Существует множество веских причин отказаться от курения, - мы здесь, чтобы помочь вам найти ваши.

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. Обсудите со своим врачом, каким образом отказ от курения улучшит лечение рака и его

результаты.

Отказ от курения:

- уменьшает количество возможных побочных эффектов;
- помогает улучшить дыхание после операции;
- снижает риск рецидива (повторного возникновения) рака;
- снижает риск развития нового ракового заболевания;
- 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 обоняние и вкус;
- повышает аппетит;
- повышает эффективность лечения рака.

Причины отказаться от курения

Чтобы отказаться от курения, многим людям достаточно просто узнать пользу для здоровья от этого поступка, но для желания бросить курить могут быть и другие

причины личного характера. Отказ от курения — это важное решение, поэтому необходимо делать это по веским для вас причинам.

Ниже описаны некоторые причины, по которым люди из нашей программы отказались от курения. Имеются ли у вас какие-либо из перечисленных причин отказаться от курения? Если да, то отметьте их и используйте пустые ячейки, чтобы указать свои собственные причины бросить курить.

Я хочу бросить курить, потому что:

- Я хочу принимать более активное участие в лечении у меня рака.
- Я хочу чувствовать себя более энергичным(-ой).
- 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

Каждому человеку полезно отказаться от курения независимо от того, как долго вы курите. Ниже приведены некоторые преимущества для здоровья, которые вы почувствуете, начиная уже через 20 минут после отказа от курения.

Отрезок времени	Польза для здоровья
20 минут после отказа от курения	• Кровяное давление снижается до нормального диапазона. • Температура рук и ног повышается до нормального уровня.
8 часов после отказа от курения	• Содержание угарного газа (бесцветного токсичного газа без запаха, выделяющегося в кровь при курении сигарет) в вашей крови снижается до нормального уровня.
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.

Как справиться с опасениями касательно отказа от курения

Теперь, когда вы перечислили причины отказаться от курения, пришло время обсудить опасения в отношении этого шага. Важно, чтобы вы нашли способы справиться с ними.

В приведенной ниже таблице перечислены некоторые распространенные опасения в отношении отказа от курения и советы по поводу того, как с ними справиться. Отметьте актуальные для вас пункты и добавьте свои.

Мои опасения	Как справиться с моими опасениями

касательно отказа от курения	
• Я буду злиться или раздражаться и могу срывать на ком-либо злость.	• Лекарства для отказа от курения помогут справиться с симптомами, вызванными отказом от никотина. • Нужно попросить людей быть терпеливыми со мной.
• Отказ от курения заставит меня чувствовать себя отвратительно.	• Нужно помнить, что через несколько дней я буду чувствовать себя нормально. • 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, например: • сделайте 10 глубоких вдохов и выдохов; • послушайте тихую музыку; • выполняйте физические упражнения или делайте легкую растяжку; • пейте травяной чай без кофеина; • принимайте теплый душ или ванну.
• Курение — это привычка, от	• Я знаю, что сначала может быть тяжело, но тяга к сигаретам

которой тяжело избавиться.	прекратится и я научусь жить без них. • 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, ходить гулять, общаться с друзьями, ходить в кино.
• Курение успокаивает.	• Схожу на массаж. • Позвоню другу. • Приму ванну.
• Я наберу вес.	• Нужно помнить, что использование лекарств для отказа от курения снизит вероятность того, что 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.

Подход к отказу от курения START

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 бросить курить

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

R (Remove) = Удалите сигареты и другую табачную продукцию из дома, автомобиля и с работы

T (Talk) = Поговорите со своим врачом, консультантом или специалистом по лечению табакозависимости об отказе 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 выкуренных в день сигарет. Подумайте о своих причинах отказа от курения и используйте шаги, описанные в этом руководстве - это поможет вам уменьшать количество ежедневно выкуренных сигарет и почувствовать себя более уверенно при последующем определении даты

отказа от курения.

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

Отказаться от курения может быть трудно, но поддержка друзей и семьи облегчит этот процесс. Вот 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 и 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. Им следует радоваться вашему успеху, каким бы незначительным он ни казался. Каждый шаг в процессе отказа от курения — это шаг в правильном направлении.
- Научитесь вместе процессу расслабления, используя 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.

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, например, членов вашей семьи, друзей и бесплатной национальной программы лечения табакозависимости Tobacco Quitline 800-QUIT NOW или 800-784-8669. Держите этот список телефонов под рукой на тот случай, когда он может вам понадобиться.

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

Предположение возможных трудностей — важная часть подготовки к отказу от курения. Если вы пытались бросить курить раньше, вы на шаг ближе к тому, чтобы обрести свободу от табака.

Определите вызывающие желание курить факторы

Понимание факторов, которые побуждают вас закурить, является важной частью отказа от курения. Как и у большинства людей, у вас могут иметься факторы и привычки, побуждающие вас к курению. Какие факторы

заставляют вас курить? Отметьте актуальные для вас пункты ниже и добавьте в список свои собственные:

- употребление алкогольных напитков;
- скука;
- кофе;
- употребление пищи;
- разговор по телефону;
- использование компьютера;
- пребывание среди курильщиков;
- стресс;
- вождение автомобиля.

Приготовьтесь справляться с симптомами, вызванными отказом от никотина

Когда вы бросаете курить, ваш организм должен привыкнуть к тому, что в нем больше нет никотина. Никотин — это вещество, содержащееся в сигаретах, которое вызывает привыкание и желание курить. Поскольку организм привыкает к этому, при отказе от курения у вас появятся симптомы ломки. Обычно эти симптомы наблюдаются неделю или две, но некоторые могут присутствовать и дольше. Использование лекарств, таких как никотинзаместительная терапия (nicotine replacement therapy, NRT), помогает уменьшить симптомы ломки при отказе от никотина.

Первые несколько дней после отказа от курения вам придется тяжело. Помните, что сразу после отказа от никотина вполне нормально чувствовать раздражение, расстройство или находиться в подавленном состоянии. Эти ощущения пройдут. На самом деле, уже спустя несколько недель после отказа от курения, вы, вероятнее всего, будете гораздо менее подвержены стрессу. Напоминайте себе, почему вы хотите отказаться от курения. Продолжайте придерживаться определенной для себя стратегии борьбы с желанием курить. Симптомы ломки, связанной с отказом от никотина, у всех различны, но ниже приведены наиболее распространенные из них, а также представлены полезные советы по поводу того, как с ними справиться.

Признаки ломки, связанной с отказом от никотина	**Ваши действия**
Тяга к курению	• Тяга к курению длится всего минуту или две, поэтому использование правила «4 Ds» поможет вам избежать курения. **D (Delay)** — повремените лишь несколько минут. **D (Drink)** — выпейте стакан воды. **D (Distraction)** — займитесь чем-то другим.

	D (Deep breathing) — дышите глубже. • Кроме того, вы можете использовать лекарства, которые помогут справиться с симптомами ломки, вызванной отказом от никотина Распространенные лекарства для этого перечислены ниже в этих рекомендациях.
Головная боль	• Примите теплую ванну. • Выполняйте глубокую дыхательную гимнастику. • Принимайте безрецептурные обезболивающие лекарства (которые можно купить без рецепта), такие как acetaminophen (Tylenol®) или ibuprofen (Advil®).
Чувство тоски	• Займитесь чем-либо, что заинтересует и порадует вас, например, вашим хобби или общением с друзьями. • Не пейте алкоголь или сократите количество употребляемого алкоголя. 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. • В период восстановления легких вы можете больше кашлять, но через короткий промежуток времени кашель уменьшится.

Запор	• Выпивайте хотя бы 8 стаканов (объемом 8 унций (240 мл)) воды в день. • Ешьте продукты с высоким содержанием клетчатки, такие как свежие фрукты и овощи, отруби и цельные злаки. • Увеличьте уровень физической нагрузки и чаще выполняйте физические упражнения. Ежедневная ходьба помогает регулировать опорожнение кишечника. • Для получения дополнительной информации о том, как справиться с запорами, поговорите со своим медицинским работником и прочитайте наш материал *Запор* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/constipation).
Чувство усталости	• Физические нагрузки отлично работают для повышения уровня энергии. По возможности прогуливайтесь и бывайте на свежем воздухе. • Достаточно отдыхайте. • Выполняйте физические упражнения в то время, когда у вас больше всего энергии. • Делайте паузы или вздремните днем. Не перенапрягайтесь. • Попросите других людей помочь вам, а не пытайтесь сделать слишком много сами.
Ощущение 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 Безопасные и эффективные лекарства, включая NRT, описаны ниже в этих рекомендациях. • Займитесь чем-либо, что заинтересует и порадует вас, например, вашим хобби или общением 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. Обязательно проконсультируйтесь с врачом до начала новой программы тренировок.
Проблемы со сном	• Воздержитесь от кофеина вечером и не принимайте пищу в ночные часы. • Старайтесь каждый раз расслабляться перед сном, например, 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 все еще тяжело засыпать, спросите своего врача о лекарствах, которые помогут вам уснуть.
Проблемы с концентрацией внимания, головокружение или ощущение «чудаковатости»	• 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 других стрессовых ситуаций, таких как лечение рака, может вызывать чувство подавленности. Если эти чувства мешают вам заниматься обычными делами, возможно у вас депрессия или приступ тревожности. В этом случае может помочь беседа с медицинским сотрудником, который специализируется на лечении людей, отказывающихся от курения. Программа лечения табакозависимости при центре MSK может обеспечить эмоциональную поддержку и лечение для вас и для членов вашей семьи. Для получения дополнительной информации позвоните по телефону 212-610-0507.

Узнайте, как справиться с желанием курить с помощью самотренировки.

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 выкурить, так и не курить сигарету.

Используйте приведенные ниже 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 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 избежать их. 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

Избавьтесь от всего, что напоминает вам о курении, например:

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

Не забудьте пройтись по всем местам, где могут храниться сигареты или табак. Начните с таких мест, как карманы вашей одежды, кухонные ящики и бардачок в автомобиле. Отсутствие табачного дыма в вашем доме и автомобиле уже является важным первым шагом к отказу от курения. Избавиться от сигарет на работе также важно, чтобы вы не думали о курении в стрессовых ситуациях.

Обсудите со своим медицинским сотрудником возможные варианты помощи в отказе от курения и спросите о лекарствах, которые используются для этого.

Обсудите со своим медицинским сотрудником, с какими трудностями вы можете столкнуться и какие у вас имеются опасения по поводу отказа от курения. 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 бросить курить), который поможет вам в ваших усилиях по прекращению курения.

Информация о лекарствах, помогающих отказаться от курения

Ваш врач может дать вам одно или больше лекарств для облегчения симптомов, связанных с отказом от никотина. Эти лекарства снижают тягу к сигаретам и уменьшают симптомы ломки, вызванной отказом от никотина (такие как депрессия, беспокойство и повышенный аппетит). Использование лекарств и работа со специалистом по лечению табакозависимости увеличит ваши шансы успешного прекращения курения и поможет полностью отказаться от сигарет.

Часто задаваемые вопросы о лекарствах

Ниже приведены некоторые часто задаваемые вопросы о приеме лекарств, помогающих отказаться от курения.

Какие виды лекарств могут помочь мне отказаться от курения?

- Лекарства NRT — это один из типов лекарств для отказа от курения, одобренных Управлением по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США (US Food and Drug Administration). Эти лекарства частично заменяют никотин, поступающий в ваш организм во время

курения сигарет; они помогают справиться с симптомами ломки, вызванной отказом от никотина, и постепенно прекращают потребность в никотине. Лекарства NRT выпускаются в разных лекарственных формах, например:

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

- Кроме того, существуют лекарства, которые можно принимать в виде таблеток. Они не содержат никотина, но могут снизить тягу к курению и уменьшить симптомы, связанные с отказом от никотина. Ваш врач в случае необходимости выпишет вам рецепт на эти лекарства. К ним относятся:
  - Bupropion SR (Wellbutrin SR®, Zyban®)
  - Varenicline (Chantix®)

Безопасны ли эти лекарства?

Да. Все доступные лекарства безопасны для приема и могут помочь вам отказаться от курения. Они не содержат токсичных веществ, которые имеются в сигаретах, и, за немногими исключениями, безопасны

при лечении рака.

Могу ли я одновременно принимать более одного лекарства?

Да. Вы можете безопасно использовать более 1 лекарства одновременно. Использование никотинового пластыря совместно с никотиновой жевательной резинкой, леденцами, назальным спреем или ингалятором лучше, чем принимать только лекарство NRT. Кроме того, вы можете принимать вместе с лекарствами NRT и лекарства, не содержащие никотина, например, bupropion; это увеличит ваши шансы отказаться от курения. Специалист по лечению табакозависимости в центре MSK также может помочь в подготовке подходящего для вас плана лечения.

Могу ли я использовать эти лекарства, если я не готов(-а) отказаться от курения?

Да, даже если вы еще не готовы бросить курить, вы можете использовать лекарства NRT; это поможет вам сократить количество выкуриваемых каждый день сигарет. Кроме того, вы можете установить для себя еженедельные цели, чтобы курить меньше. Возможно, вам поможет отсрочивать курение и увеличивать промежутки времени между выкуриванием сигарет. Поговорите с одним из специалистов по лечению табакозависимости в центре MSK о безопасном использовании приведенных выше лекарств для снижения количества выкуриваемых сигарет перед тем,

как установить для себя дату отказа от курения.

В таблице ниже представлены одобренные FDA препараты, помогающие отказаться от курения. Лекарства, отмеченные звездочкой перед их названием, - это NRT, отпускаемые по рецепту. Позвоните в свою страховую компанию для получения дополнительной информации.

Одобренные FDA лекарства, помогающие отказаться от курения		
Лекарство и доза	**Как его приобрести**	**Как оно работает**
*никотиновый пластырь • 21 мг • 14 мг • 7 мг	Безрецептурное лекарство	• Приклейте пластырь на кожу; вы будете получать небольшую стабильную дозу лекарства в течение 24 часов. • Это лекарство можно использовать с другими лекарствами NRT и с bupropion.
Никотиновая жевательная резинка • 2 мг • 4 мг	Безрецептурное лекарство	• Жуйте жевательную резинку до тех пор, пока не почувствуете перечный вкус или покалывание, а затем поместите ее между щекой и деснами, чтобы лекарство могло всасываться. • Это лекарство можно

		использовать с другими лекарствами NRT и с bupropion.
Никотиновые леденцы для рассасывания • 2 мг • 4 мг	Безрецептурное лекарство	• Рассасывайте леденец и перемещайте его во рту с одной стороны в другую, чтобы лекарство всасывалось. • Это лекарство можно использовать с другими лекарствами NRT и с bupropion. • Лекарство бывает разных размеров, включая обычный или мини-леденец.
Никотиновый ингалятор • 10 мг/картридж	Только по рецепту	• Делайте ингаляции (вдыхайте или всасывайте) лекарство через мундштук. • Это лекарство можно использовать с другими лекарствами NRT и с bupropion.
Никотиновый назальный спрей • 1 мг/дозу	Только по рецепту	• Введите кончик помпы в ноздрю и впрыскните лекарство в нос. • Это лекарство можно использовать с другими лекарствами NRT и с bupropion.
Bupropion	Только по	• Это лекарство нужно глотать.

(Zyban®)	рецепту	• Его можно принимать с другими лекарствами NRT.
Varenicline (Chantix®)	Только по рецепту	• Это лекарство нужно глотать. • Снижает тягу к курению, потому что блокирует эффекты никотина.

Что представляют собой электронные системы доставки никотина (Electronic Nicotine Delivery Systems, ENDS), такие как электронные сигареты или другие устройства для вейпинга?

ENDS - это устройства для курения на батарейках, которые могут выглядеть и давать такие же ощущения, как обычные сигареты. Вместо табака, как в обычных сигаретах, в этих устройствах используются картриджи с жидкостью, содержащей никотин, ароматизаторы и некоторые другие химические вещества. Жидкость нагревается от батареи, превращаясь в пар или водяную пыль, которую вы вдыхаете. Использование этих устройств иногда называют «вейпинг», «парение» или «курение электронных сигарет». В устройствах ENDS нет вредных химических веществ, которые содержатся в табачном дыме, но нам пока что не известны долгосрочные риски для здоровья, связанные с использованием электронных сигарет. Хотя некоторые люди и используют устройства ENDS для облегчения процесса отказа от курения, нет достаточных доказательств, чтобы рекомендовать их как безопасный и эффективный способ бросить курить.

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).

В день отказа от курения

Вот некоторые советы по поводу того, что делать в тот день, когда вы прекращаете курить.

- Избавьтесь от любых напоминаний о курении (от сигарет, зажигалок, пепельницы), если вы этого еще не сделали.
- 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 сигарет

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 затянулись или выкурили несколько сигарет, но не начинаете снова постоянно курить.
- **Рецидив** — это когда вы начинаете курить 1 или более сигарет в день в течение недели или более.
- Если у вас был срыв, вероятность рецидива повышается.

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 чувства**. Если вы испытываете стресс, чувство грусти или беспокойства, вы можете захотеть курить.
- **Позитивные чувства** . Вы можете захотеть курить, когда чувствуете себя счастливым(-ой) или в качестве награды за то, что ваши дела идут хорошо.
- **Ломка при отказе от никотина** . Вы можете захотеть курить в период ломки, вызванной отказом от

никотина. Этот период может быть очень трудным, но лекарства NRT помогут вам преодолеть этот период и предотвратить срыв или рецидив при отказе от курения.

- **Алкоголь** . Употребление алкоголя повышает вероятность того, что вы поддадитесь желанию закурить. Старайтесь не употреблять алкоголь примерно в течение первого месяца после дня отказа от курения.
- **Расслабление после еды**. Некоторые люди любят курить после еды. Если вам хочется закурить после приема пищи, составьте список других дел, которыми вы можете заняться вместо этого, чтобы избежать курения.
- **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, извинитесь и воспользуйтесь одной из стратегий из этого руководства, чтобы вернуться на правильный путь.
- **Восстановление после лечения рака** . Вы можете захотеть отказаться от курения после постановки диагноза 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 и заняться полезными видами деятельности, такими как физические упражнения или любимое хобби.

- **Скука**. Если у вас нет энергии 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 уделять время делам, которые займут вас и доставят удовольствие. Хобби или другие приятные занятия помогают отвлечься от желания курить.

Если у вас был срыв

Если у вас был срыв, не волнуйтесь! Попробуйте выяснить, что послужило причиной этому. Задайте себе следующие вопросы:

- В какой ситуации у меня произошел срыв, например при общении с друзьями, которые курили, или же в условиях повышенного стресса?
- Как я могу подготовиться к этой ситуации в следующий раз? Какие стратегии из этого руководства я могу использовать для избежания вызывающих желание курить факторов?
- Были ли у меня симптомы ломки при отказе от никотина? В случае назначения мне лекарств NRT, использовал(-а) ли я их в соответствии с указаниями?
- 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.

Если у вас рецидив

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, 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 вернуться на правильный путь, обратитесь в Программу лечения табакозависимости MSK (MSK Tobacco Treatment Program) по телефону 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.

Для получения дополнительной информации об отказе от курения посмотрите этот видеоролик.

Пожалуйста, посетите **www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/tobacco-treatment-guide** чтобы посмотреть это видео.

Ресурсы

Программа лечения табакозависимости центра Memorial Sloan Kettering (MSK Tobacco Treatment Program)

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

212-610-0507

Программа лечения табакозависимости центра MSK может помочь вам бросить употреблять табак независимо от того, являетесь ли вы пациентом MSK или нет. Мы используем множество подходов, чтобы помочь вам бросить курить, в том числе лекарства и поведенческую терапию.

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® campaign) включает истории о бывших курильщиках, живущих с заболеваниями и нарушениями, связанными с курением, и о потерях, которые повлекло за собой курение.

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).

Национальный институт рака (National Cancer Institute, NCI)

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)
Предоставляет ресурсы, помогающие людям отказаться от курения, включая онлайн-консультирование и обмен текстовыми сообщениями.

Американское общество по борьбе с раком (American Cancer Society, ACS)

www.cancer.org
800-ACS-2345 (800-227-2345)
Предоставляет информацию и поддержку пациентам с

раковыми заболеваниями и лицам, ухаживающим за ними.

Американская кардиологическая ассоциация (American Heart Association)

www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/QuitSmoking/Quit-Smoking_UCM_001085_SubHomePage.jsp

Предоставляет ресурсы, помогающие людям отказаться от курения и оставаться некурящими.

Американская ассоциация пульмонологов (American Lung Association)

www.lung.org/stop-smoking/

800-LUNG-USA (800-586-4872)

Предоставляет ресурсы, помогающие людям отказаться от курения.

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

Информация о правилах использования электронных сигарет, а также о том, как узнать о связанных с ними проблемах и сообщить о них соответствующим властям.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you’re not sure how to reach your healthcare provider, call 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