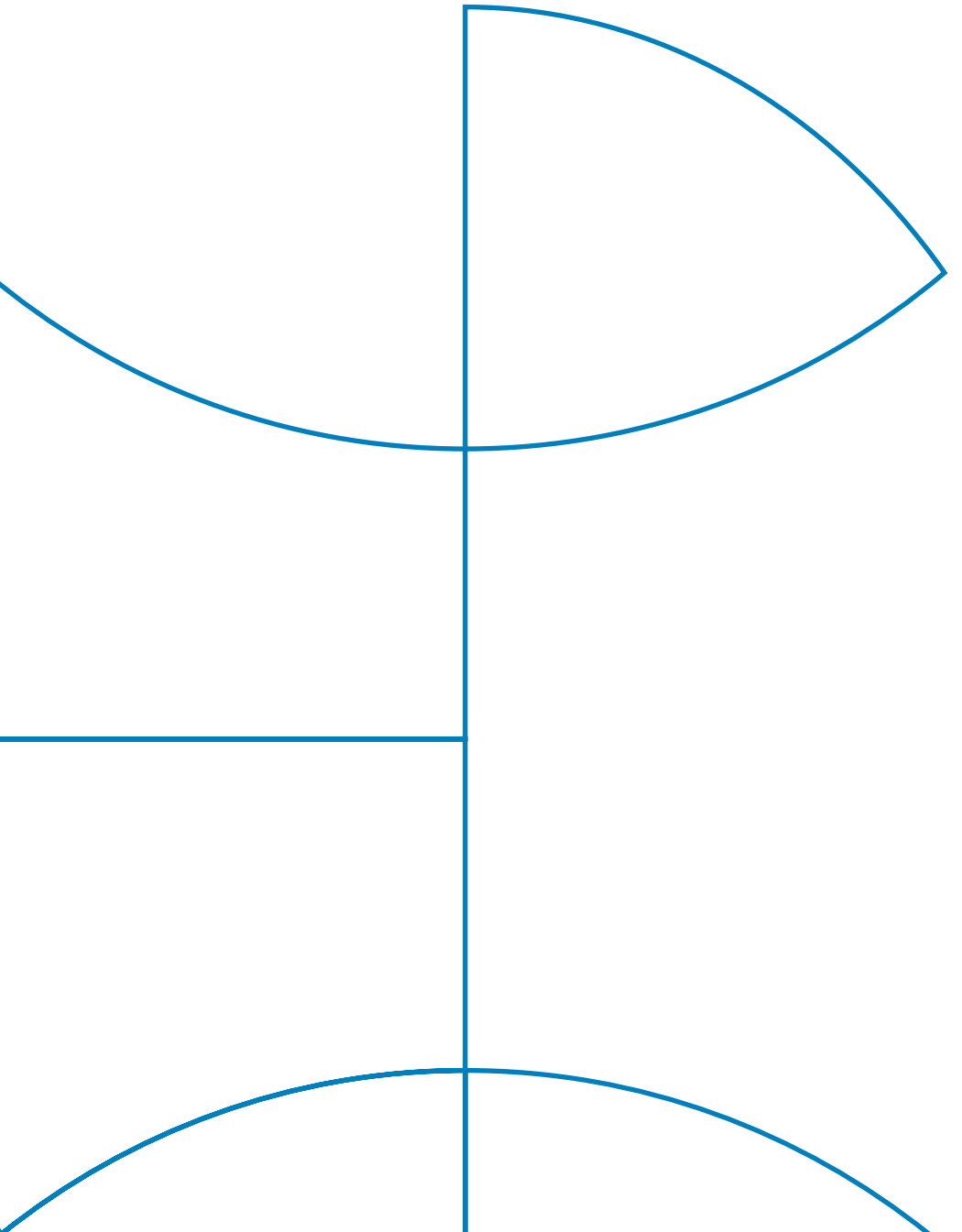


Отказ от курения

Эстонское руководство
для пациентов

PJ-J/9.2- 2020





Содержание

Есть ли у меня никотиновая зависимость?	4
Проверьте свою никотиновую зависимость с помощью теста Фагерстрема	5
Какую пользу мне принесет отказ от табака или никотиносодержащих продуктов?	6
Что я могу сделать сам, чтобы бросить курение?	7
Самостоятельный отказ от курения	12
Что делать, если Вы являетесь близким человека, собирающегося отказаться от табака или других никотиновых продуктов?	18
Куда обращаться, если Ваш ребенок употребляет табак или никотиносодержащие продукты?	18

ISBN 978-9916-747-25-4

ISBN 978-9916-747-26-1 (html)

Есть ли у меня никотиновая зависимость?

Никотиновая зависимость может возникнуть при регулярном употреблении всех продуктов, содержащих табак или никотин. Это может быть обычная сигарета, сигара, сигарилла, электронная сигарета, табак для трубки, табак для кальяна или любой другой никотиносодержащий продукт (снус, «белый табак»), который вдыхают, всасывают, вдыхают, распыляют на слизистую оболочку внутрь или даже наружно (крайне редко может возникнуть привыкание и к безрецептурному никотиновому пластырю). Так же быстро развивается и психическая зависимость, что в свою очередь подкрепляет привычку употреблять.

Запомните!

- ! **НЕТ МЕНЕЕ ОПАСНЫХ ИЛИ БЕЗОПАСНЫХ ТАБАЧНЫХ ИЛИ НИКОТИНОВЫХ ПРОДУКТОВ!**
- ! Даже продукт с низким содержанием никотина или так называемый бездымный никотиновый продукт (например, снус) вызывает при регулярном использовании привыкание.



Проверьте свою никотиновую зависимость с помощью теста Фагерстрема

(www.tubakainfo.ee, тест Фагерстрема)

1. Когда Вы прикуриваете свою первую сигарету после пробуждения утром?

в течение первых 5 минут	3 пункта
в течение первых 6–30 минут	2 пункта
в течение первых 31–60 минут	1 пункт
через 1 час или позже спустя пробуждения	0 пунктов

2. Тяжело ли Вам воздержаться от курения в местах, где это запрещено?

да	1 пункт
нет	0 пунктов

3. От какой сигареты Вам труднее всего воздержаться?

от первой за утро	1 пункт
от некоторых последующих сигарет	0 пунктов

4. Сколько сигарет Вы выкуриваете за сутки?

31 или больше	3 пункта
21–30	2 пункта
11–20	1 пункт
10 или меньше	0 пунктов

5. Курите ли Вы утром после пробуждения чаще, чем в остальное время дня?

да	1 пункт
нет	0 пунктов

6. Курите ли Вы даже в тех случаях, когда должны придерживаться постельного режима из-за болезни?

да	1 пункт
нет	0 пунктов

Степень никотиновой зависимости:

0–3 пункта – у Вас слабая никотиновая зависимость. Чтобы отказаться от табака или никотиносодержащих продуктов, Вы можете рассмотреть возможность заместительной никотиновой терапии.

4–5 пунктов – у Вас умеренная никотиновая зависимость. Чтобы отказаться от табака или никотиновых продуктов, можно попробовать никотиновый пластырь, и при необходимости обратиться в консультационный кабинет, помогающий отказу от табака или никотиновых продуктов или к своему семейному врачу.

6–10 пунктов – у Вас сильная никотиновая зависимость. Обратитесь в кабинет по отказу от табака или никотиносодержащих продуктов или спросите своего семейного врача о возможностях консультирования.

Какую пользу мне принесет отказ от табака или никотиносодержащих продуктов?

Ваше здоровье улучшится

Отказ от употребления табака или никотинсодержащих продуктов оказывает немедленное и значительное положительное влияние на здоровье женщин и мужчин всех возрастов. Чем раньше Вы сможете бросить курить, тем значительнее будет положительное влияние на состояние Вашего здоровья. Когда Вы откажетесь от табака или никотиносодержащих продуктов, Ваше обоняние вскоре вернется, исчезнет неприятный запах изо рта и «кашель курильщика».

Дополнительная информация:
www.tubakainfo.ee

Задумайтесь

- ! Что может побудить Вас отказаться от табака или никотинсодержащих продуктов?
- ! Как этот отказ может повлиять на Ваши отношения в семье и на работе?
- ! Кто поддержит Вас на пути отказа от курения?

Вы сэкономите значительную сумму денег

Отказавшись от потребления табака или никотиносодержащих продуктов, можно быстро накопить сумму денег, которую можно было бы потратить на осуществление своей мечты.

Подсчитайте, сколько Вы сэкономите, если бросите курить.

Что бы Вы сделали с сэкономленными деньгами?

(www.tubakainfo.ee, Калькулятор экономии денег)

Вы являетесь образцом для подражания для членов Вашей семьи и друзей

Ваше здоровье и благополучие также влияют на Вашу семью, друзей и сообщество. Употребление табака или никотиносодержащих продуктов рядом с другими людьми также вредно для их здоровья. Пассивное курение особенно опасно для беременных женщин, младенцев и детей раннего возраста, а также пожилых людей. Отказываясь от табака или никотиновых продуктов, Вы заботитесь о здоровье своих близких и, в свою очередь, мотивируете их отказаться от курения или не начинать курить.

Что я могу сделать сам, чтобы бросить курить?

1. Составьте список причин, по которым Вы хотите бросить курить.

Только Вы знаете, когда готовы избавиться от вредной привычки. Составьте список причин, по которым Вы хотите бросить курить. Начинайте уже в ближайшие несколько недель — и Вас может удивить долговременный результат такого шага!

2. Подумайте, хотите ли Вы бросить курить самостоятельно или Вам нужна помощь, чтобы бросить курить. Принимая решение, учитывайте степень своей никотиновой зависимости (см. тест для оценки степени никотиновой зависимости Фагерстрема).

В случае умеренной и тяжелой никотиновой зависимости обратитесь в консультационный кабинет по вопросам отказа от табака или никотиносодержащих продуктов (<https://www.tubakainfo.ee/kontakt/>), обратитесь за советом к фармацевту или спросите своего лечащего или семейного врача о возможностях медикаментозного лечения и консультирования по отказу от табака и никотиносодержащих продуктов.

Запомните!

! В кабинетах по отказу от употребления табака или никотиносодержащих продуктов предлагают консультационную услугу, включающую комплексное лечение человека, бросающего курить, в том числе определение степени зависимости, выявление наличия возможных (препятствующих отказу от курения) эмоциональных расстройств, повышение мотивации к отказу от курения, обмен рекомендациями и советами по отказу от курения, составление плана отказа от курения и лечения, а также медикаментозное лечение зависимости. Услуга включает в себя мотивацию бросающих курить и постоянную поддержку их на протяжении всего процесса отказа от курения. Для того, чтобы получить консультацию, Вам не нужен направительный лист и данная услуга проводится бесплатно, даже если у Вас нет медицинской страховки.

<https://www.tubakainfo.ee/kontakt/>

Для лечения умеренной или тяжелой никотиновой зависимости Вам может потребоваться **медикаментозное лечение, которое помогает процессу отвыкания от курения**. Целью приема лекарств является снижение тяги к курению и облегчение проявлений процесса отвыкания. В Эстонии доступны следующие лекарства:

- **Варениклин** действует на центральную нервную систему, вызывая никотиноподобный эффект и блокируя никотин, выделяющийся из сигарет. Таким образом снижается потребность в никотине и чувство удовольствия, связанное с курением, а значит и сигареты становятся неприятными. Варениклин не подходит для несовершеннолетних и беременных женщин. В Эстонии препарат, содержащий варениклин, отпускается по рецепту, и показан для отказа от курения, но он не включен в список льготных лекарств.
- **Бупропион** — это антидепрессант, снижающий потребность в никотине. Бупропион является первым выбором для курильщиков, страдающих депрессией. Отказ от курения с помощью бупропиона подходит и тем курильщикам, у которых нет депрессии. Бупропион противопоказан несовершеннолетним и беременным женщинам, лицам с расстройствами пищевого поведения, биполярным расстройством, тяжелым поражением печени или эпилепсией. В Эстонии препарат, содержащий бупропион, является лекарством, отпускаемым по рецепту, показанным для лечения депрессии, на которое при наличии показаний депрессии распространяется скидка 50%. Если данное лекарство выписывается для отказа от курения, льгота не предоставляется.

- Другим возможным вариантом лечения является **никотин-заместительная терапия (НЗТ)**, цель которой – обеспечить непрерывное введение никотина в организм для предотвращения симптомов отмены (головные боли, изменения настроения) и желание закурить. Для этого используются менее опасные средства приема никотина. Многие формы НЗТ доступны без рецепта - это содержащие никотин жевательные резинки, пластыри, таблетки, растворяющиеся во рту и спреи для ротовой полости. Первым выбором для НЗТ обычно является пластырь, потому что он обеспечивает постоянную концентрацию никотина в организме и приучает организм к все более и более низким уровням никотина. Жевательная резинка рекомендуется только в качестве поддерживающего лечения сильной тяги к никотину или в качестве временной меры для утоления тяги к курению при легкой степени никотиновой зависимости.

Запомните!

- ! Никотин-заместительная терапия сопровождается развитием зависимости, если она используется с неправильными дозами и в течение периода, превышающего рекомендованный производителем срок.



Бупропион 150 мг (Зибан/ Веллбутрин/ Элонтрил) Обратите внимание! В дни лечения запрещено потребление алкоголя.	С 1 по 3 день 1 таблетка x 1 после завтрака	С 4 по 7 день 2 таблетки x 1 после завтрака	<ul style="list-style-type: none"> Начиная с 8-го дня лечения ПРЕКРАТИТЕ УПОТРЕБЛЯТЬ ТАБАЧНЫЕ ИЛИ НИКОТИНОСОДЕРЖАЩИЕ ПРОДУКТЫ. Продолжайте лечение с той же дозой лекарства в течение как минимум восьми недель. По согласованию с лечащим врачом может потребоваться более длительный курс лечения (10-12 недель).

или

Варениклин 0,5 мг и 1,0 мг (Чампикс) Обратите внимание! В дни лечения запрещено потребление алкоголя.	С 1 по 3 день 1 табл. (0,5 мг) x 1 после завтрака	С 4 по 7 день 1 табл. (0,5 мг) x 2 после завтрака и ужина	<ul style="list-style-type: none"> Начиная с 8-го дня лечения ПРЕКРАТИТЕ УПОТРЕБЛЯТЬ ТАБАЧНЫЕ ИЛИ НИКОТИНОСОДЕРЖАЩИЕ ПРОДУКТЫ. 1 табл. (0,5 мг) x 2 Продолжайте лечение с той же дозой лекарства в течение как минимум восьми недель. По согласованию с лечащим врачом может потребоваться более длительный курс лечения (10-12 недель).

или

Nikotiin-asendusravi	ПЛАСТЫРЬ	Начиная с первого дня лечения ПРЕКРАТИТЕ УПОТРЕБЛЯТЬ ТАБАЧНЫЕ ИЛИ НИКОТИНОСОДЕРЖАЩИЕ ПРОДУКТЫ.	6-10 пунктов по тесту Фагерстрема	4-5 пунктов по тесту Фагерстрема
			15 или 21 мг	10 или 14 мг
Через три недели уменьшите дозу никотина в соответствии с пунктами, полученными на тесте на никотиновую зависимость Фагерстрема.				

	ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА 2 мг, 4 мг	Соблюдайте правильную технику приема	Используйте разовые дозы, чтобы подавить сильную тягу к никотину.
	ТАБЛЕТКА, РАСТВОРЯЮЩАЯСЯ ВО РТУ 1,5 мг, 4 мг		
	СПРЕЙ		

Если у вас легкая никотиновая зависимость, подумайте о том, чтобы обратиться в кабинет по отказу от табака или никотиносодержащих продуктов, а также к своему лечащему или семейному врачу для получения дополнительных рекомендаций и поддержки.

В случае легкой никотиновой зависимости можно попробовать никотино-заместительную терапию короткого действия, которая не требует рецепта.

ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА 2 мг, 4 мг ТАБЛЕТКА, РАСТВОРЯЮЩАЯСЯ ВО РТУ 1,5 мг, 4 мг СПРЕЙ	ПРЕКРАТИТЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТАБАЧНЫЕ ИЛИ НИКОТИНОВЫЕ ПРОДУКТЫ	0-3 пункта на основании теста Фагерстрема
		5 или 7 мг
		Не используйте НЗТ короткого действия дольше двух недель! <i>Если потребность в использовании НЗТ сохраняется через две недели, обратитесь в кабинет по отказу от табака или никотиносодержащих продуктов или к своему лечащему или семейному врачу для получения дополнительных рекомендаций и поддержки.</i>
СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛЬНУЮ ТЕХНИКУ ПРИЕМА		

Самостоятельный отказ от курения

1. Назначьте себе дату, когда будет Ваш первый день без табака или никотиносодержащих продуктов

В течение следующих двух недель выберите наиболее подходящий для Вас первый день без табака или никотина. Если в ближайшем будущем предстоят какие-либо праздники, выберите 2-3 день после празднования. Подумайте о возможных напряженных ситуациях на работе или дома.

Запомните!

! Благодаря резкому прекращению курения процесс отказа будет более эффективным, чем в случае постепенного отказа.

2. Измените свои привычки

- Раскладывайте табачные изделия в необычных местах. Держите табачное изделие в другой руке. Подумайте, почему Вы в настоящее время курите или употребляете никотиносодержащий продукт.
- Подождите несколько минут, прежде чем зажечь сигарету или протянуть руку к другому никотиносодержащему продукту.
- Не употребляйте табак во время другой деятельности.
- Проводите больше времени в местах, где употребление табака или никотиносодержащих продуктов запрещено.
- Постепенно добавляйте к местам посещения зоны, свободные от табака (дом, автомобиль, рабочее место).

3. Очистите свое окружение

Избавьтесь от всего, что напоминает Вам о курении, например от сигарет, спичек/зажигалок, пепельниц. Не забудьте пересмотреть все места, куда Вы могли положить табачные изделия, например, карманы, кухонные ящики, бардачок автомобиля. Освободите свой дом и машину от табачного дыма — это важный шаг на пути к отказу от курения. Избавление от сигарет на работе также важно, чтобы Вы не думали о курении в стрессовых ситуациях. Также очистите мебель, шторы и одежду, которые могут иметь запах табака.

4. Спросите своего лечащего врача (например, семейного врача) или фармацевта о безрецептурных препаратах для никотин-заместительной терапии

Как их использовать? Как долго нужно их использовать? Каков ожидаемый результат и как долго будет продолжаться лечение?

5. Расскажите своим друзьям и близким о своем плане бросить курить, обратитесь за поддержкой

Друзья и семья могут помочь Вам бросить курить и оказать моральную поддержку. Выберите друзей и близких, с которыми Вы хотите поделиться своими планами. Убедитесь, что они хотят поддержать Вас!

6. Знайте факторы и ситуации, которые вызывают у Вас желание закурить

Подумайте о ситуациях, в которых у Вас обычно возникает желание закурить. Иногда желание закурить возникает без всякой причины, но чаще оно провоцируется конкретной ситуацией или событием. Зная свои провоцирующие курение ситуации, Вы можете заранее подготовиться к ним и лучше справляться с ними.

- Употребление алкоголя
- Употребление кофе
- Время приема пищи
- Разговоры по телефону
- Время за компьютером
- Проведение времени рядом с курильщиками, особенно на вечеринках
- Стресс
- Поездки на автомобиле

Если Вы знаете определенное место, где может возникнуть желание закурить (например, в автомобиле), уберите из него все, что связано с курением (зажигалки, сигареты), и замените его, например, продуктами, заменяющими никотин. Если тяга к никотину сильная, используйте никотиновый спрей, жевательную резинку или растворяющиеся во рту таблетки, чтобы подавить ее. Если потребность в использовании никотин-замещающей терапии

сохраняется дольше двух недель, обратитесь в кабинет по отказу от табака или никотиносодержащих продуктов или к своему лечащему или семейному врачу для получения дополнительных рекомендаций и поддержки.

Не сдавайтесь!

! Часто необходимо сделать несколько попыток бросить курить, чтобы раз и навсегда отказаться от употребления табака и никотинсодержащих продуктов. Если Вы уже пробовали это раньше, смело можно попробовать снова!

7. Будьте готовы справиться с желанием закурить

Вы можете изменить уровень стресса, настроение и поведение, если научитесь контролировать свои мысли. Негативные мысли могут вызвать у Вас грусть, тревогу или депрессию. Постарайтесь снизить уровень стресса, думая позитивно. Вы можете сами отговорить себя от курения.

- Будьте физически активны, много занимайтесь спортом, гуляйте.
- Проводите больше времени с друзьями, которые не курят и поддерживают Ваше решение.
- Будьте активны, найдите для себя интересное хобби (например, обработка дерева или другое рукоделие).
- Бросайте курить в такие дни, когда трудно найти место для курения, например во время переездов.
- Думайте о курении как о неприятном процессе — смотрите на себя в зеркало во время курения.
- При необходимости используйте лекарства, которые помогут Вам бросить курить.

8. Будьте готовы справиться с симптомами отмены

Раздражительность, плохое настроение

- Когда Вы очень раздражены, сделайте несколько глубоких вдохов.
- Напомните себе о причинах, по которым Вы хотели бросить курить.
- Будьте физически активны.
- Занимайтесь своими хобби, находите радость в маленьких вещах.
- При необходимости проконсультируйтесь с Вашим консультантом или семейным врачом.
- Полностью откажитесь от алкоголя в течение первых двух недель.
- Избегайте вечеринок с курильщиками, по крайней мере, в течение первых двух месяцев.

Беспокойство, трудности с концентрацией внимания

- Будьте физически активны.
- Сократите потребление напитков, богатых кофеином (кофе, чай), ведь после отказа от никотиносодержащих продуктов концентрация кофеина в крови увеличивается в четыре раза!
- Старайтесь отвлечься, разгадывайте кроссворды или читайте книги.
- Используйте упражнения для расслабления, медитируйте.
- Избегайте ситуаций, в которых Вам хочется курить.

Бессонница

- Планируйте спокойные занятия на вечер, перед сном примите теплый душ.
- Не пейте алкоголь и не ешьте перед сном.
- Сократите потребление напитков с кофеином.
- Не используйте смарт-устройства в постели.
- Если нарушения сна ухудшаются при использовании никотинового пластыря, снимите пластырь за час до сна. Обязательно приклеивайте новый пластырь каждый день утром, так как никотин впитывается из пластыря в большем количестве в течение первых 6-8 часов.
- При необходимости используйте снотворное.

Сонливость

Во время работы делайте перерывы на отдых, гуляйте, занимайтесь спортом, будьте физически активны и пейте достаточно жидкости.

Головная боль

- Пейте достаточное количество жидкости.
- Не употребляйте алкогольные напитки.
- Сократите как минимум в четыре раза количество потребляемого кофе и других напитков с кофеином, которые вы пьете в течение дня.

Плохое настроение

- Будьте физически активны, гуляйте на свежем воздухе.
- Не употребляйте алкогольные напитки.
- Пейте достаточное количество жидкости.
- Помните, что перепады настроения естественны в первые дни отказа от никотина и что эти ощущения носят временный характер.
- Обсудите перепады настроения с консультантом, при необходимости рассмотрите возможность лечения антидепрессантами.

Боль в животе

- Старайтесь не употреблять жирные и острые блюда.
- Ешьте продукты, богатые клетчаткой.
- Сократите как минимум в четыре раза количество потребляемого кофе и других напитков с кофеином, которые вы пьете в течение дня.

Чувство голода, набор веса

При отказе от табака и никотиносодержащих продуктов люди часто опасаются прибавки в весе. Чтобы уменьшить тягу к никотину, человек может есть больше, чем раньше. Также устраняется активизирующее действие никотина на пищеварительную систему и обмен веществ, поэтому организм получает большее количество питательных веществ из пищи одинаковой калорийности.

При курении в организме постоянно присутствует угарный газ, из-за чего человеку приходится совершать больше дыхательной работы для необходимого уровня кислорода, тем самым потребляя больше калорий. Отказавшись от курения, человек может получить необходимый уровень кислорода, выполняя меньшую работу и потребляя меньше энергии.

- Для перекусов выбирайте низкокалорийные продукты, такие как сельдерей, морковь.
- Будьте физически активны, много занимайтесь спортом, гуляйте.
- Выделяйте отдельное время для еды. Не ешьте перед телевизором.
- При необходимости проконсультируйтесь со своим врачом или медсестрой.

Кашель

- Пейте достаточное количество жидкости.
- Используйте мятные леденцы без сахара или отхаркивающие средства, чтобы разбавить секрет из бронхов.

Запор

- Будьте физически активны, гуляйте на свежем воздухе.
- Ешьте продукты, богатые клетчаткой, при необходимости добавьте в свой рацион семена льна или принимайте безрецептурные слабительные средства.

Вы можете найти дополнительные советы по отказу от табака или продуктов, содержащих никотин, а также разные способы получения помощи на интернет-сайте www.tubakainfo.ee.

Что делать, если Вы являетесь близким человека, собирающегося отказаться от табака или других никотиновых продуктов?

Если бросающий курить желает, близкий ему человек может прийти вместе с ним на консультацию. Это оказывает поддержку бросающему курить и помогает лучше понять трудные моменты при отказе от курения. Для бросающего курить очень важно признание за принятие этого решения. Это решение влияет как на повседневную жизнь, так и на будущее потребителя табака и никотиносодержащих продуктов. Близкий человек может помочь бросающему курить изменить свой образ жизни. Помогите бросающему курить найти новые любимые занятия, предложите новые увлечения, которые можно попробовать вместе. Помогите ему справиться с синдромом отмены. Для этого можно договориться с курильщиком об изменении образа жизни, например, есть вместе только за столом. Бросающего курение человека следует похвалить за его успехи. Если бросающий курить нервничает больше, чем обычно, проявите к нему понимание и доброту. Это период пройдет. С энтузиазмом поддержите бросающего курить даже в случае повторной попытки бросить курить! Чтобы начать жить без табака и никотинсодержащих продуктов, часто приходится делать несколько попыток бросить курить.

Куда обращаться, если Ваш ребенок употребляет табак или никотиносодержащие продукты?



Если Ваш ребенок употребляет табак или никотиносодержащие продукты, сначала необходимо проконсультироваться с семейным врачом. В случае с детьми, как правило, нужна помощь психолога, в процессе отказа от курения очень важна поддержка семьи. Важную роль здесь может играть и семейная терапия. В кабинетах отказа от табака или никотиновых продуктов также оказывают помощь детям и подросткам. Если родитель также является потребителем табака или никотиносодержащих продуктов, путь к отказу от курения можно предпринять вместе.

