

Преимущества жизни без курения

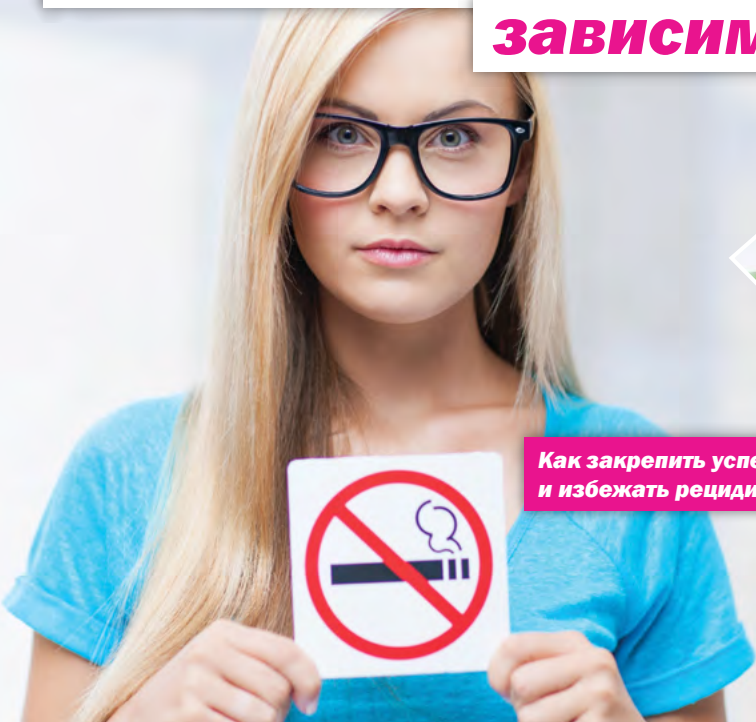


Что такое никотиновая зависимость?



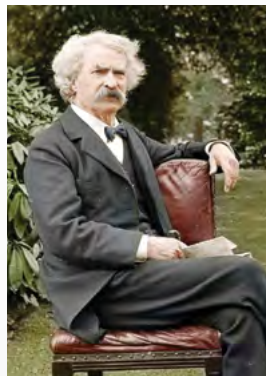
Победить

зависимость!



Как закрепить успех
и избежать рецидива?





*«Бросить курить легко.
Я сам бросал сотни раз»*

М. Твен

«Вред курения научно не доказан»; «Брошу в любой момент»; «Мне нравится курить»; «Мой дедушка курил до 90 лет».... Многие курильщики произносят подобные фразы — это означает только одно: человек находится в никотиновой ловушке. От болезней, связанных с курением, ежегодно умирают около **5 миллионов** людей во всем мире и до **300 тысяч** только в России¹. К сожалению, многие не в состоянии понять: **курение наносит непоправимый вред организму**. Никто и никогда не объяснял научно, почему вредно бить по пальцам молотком. Ведь это очевидно, не так ли?

В этой брошюре вы найдете ответы на многочисленные вопросы, которые волнуют каждого, кто хочет навсегда покончить с никотиновой зависимостью. На страницах издания мы собрали эффективные мотивирующие рекомендации, практические советы, а также информацию о лекарственных препаратах², позволяющих сделать отказ от курения комфортным. **Узнайте, что может подарить человеку мир, свободный от сигарет!**

1. Марцевич С.Ю., Лукина Ю.В. Проблема табакокурения в России. Медикаментозная терапия никотиновой зависимости: новые и старые препараты с позиции доказательной медицины. Профилактическая медицина. 2010; 13 (6): 24-28.
2. Foulds J., Burke M., Williams J.M., Ziedonis D.M. Advances in pharmacotherapy for tobacco dependence. Expert Opin Emerg Drugs, 2004; 9(1): 39-53.

Что такое никотиновая зависимость?



Курение — не просто «вредная привычка», как считают многие, а зависимость, схожая с героиновой или кокаиновой¹. В ее основе лежит сложный биохимический процесс, который запускается в головном мозге курильщика при каждой затяжке и при многократном повторении формирует крепкую причинно-следственную связь «сигарета-удовольствие» как на физиологическом, так и на психологическом уровне, которую очень сложно разрушить².

Согласно Международной классификации болезней (МКБ-10), никотиновая зависимость относится к **«Психическим и поведенческим расстройствам, вызванным употреблением табака» (F17)**³.

Однако есть **хорошая новость**: совет бросить курить, данный медицинским работником пациенту, в два раза увеличивает его шансы на победу над табаком⁴, а грамотно подобранная терапия и советы по самомотивации помогут добиться успеха!

1. Nutt D. et al. Development of a rational scale to assess the harm of drugs of potential misuse. Lancet 2007; 369: 1047-53.
2. Jarvis MJ. Why people smoke. BMJ 2004; 328: 277-279.
3. Международная классификация болезней 10 пересмотра (МКБ-10), доступно на www.mkb-10.com/index.php?pid=4126.
4. Fiore MC et al. Clinical Practice Guideline. Treating Tobacco Use and Dependence: 2008 Update. U.S. Department of Health and Human Services. Public Health Service. May 2008: 113.



Механизм формирования никотиновой зависимости¹⁻⁴

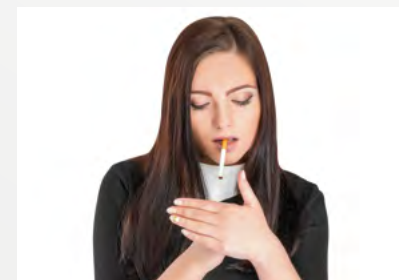
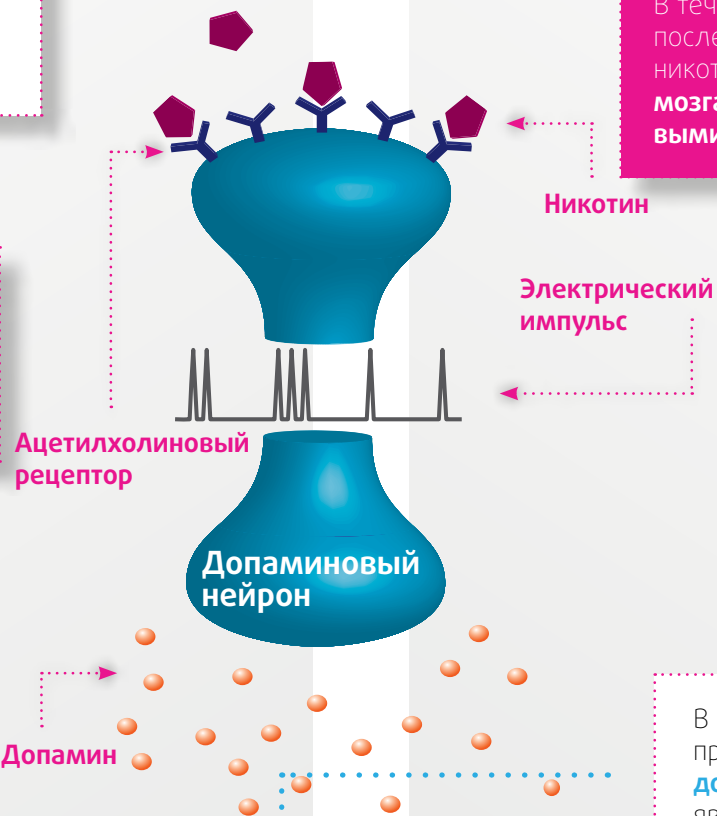
При регулярном курении временные интервалы между сигаретами постепенно сокращаются, а уровень вырабатываемого допамина падает в сравнении с первыми опытами курения. В результате курильщику требуется все **больше и больше сигарет** для достижения прежнего уровня удовольствия.

Между эпизодами курения уровень допамина падает, вызывая у курильщика чувство **беспокойства, раздражительности и потребности** в следующей сигарете.



Выработка допамина вызывает у человека **чувство удовольствия**. Допамин естественным образом вырабатывается в больших количествах во время позитивного, по субъективному представлению человека, опыта — к примеру, приема вкусной пищи, приятных телесных ощущений.

В течение около **10 секунд** после вдыхания сигаретного дыма никотин достигает **головного мозга** и связывается с **никотиновыми рецепторами**.



В результате этого взаимодействия происходит **высвобождение допамина** — нейромедиатора, являющегося важной частью «системы вознаграждения» мозга.

1. How tobacco smoke causes disease: the biology and behavioral basis for smoking attributable disease. A report of the surgeon general. US Department of Health and Human Services (2010).
2. Nutt D. et al. Development of a rational scale to assess the harm of drugs of potential misuse. Lancet. 2007; 369: 1047-53.
3. Jarvis MJ. Why people smoke. BMJ. 2004; 328: 277-279.
4. Foulds J. The neurobiological basis for partial agonist treatment of nicotine dependence: varenicline. Int. J. Clin. Pract. 2006; 60: 571-576.



Определение степени никотиновой зависимости¹

Для этой цели чаще всего используют опросник, разработанный шведским врачом Карлом Фагерстремом. Чем выше балл, тем сильнее выражена зависимость и тем труднее будет бросить курить без посторонней помощи.

Вопрос	Ответ	Баллы
Как скоро, после того как Вы проснулись, Вы выкуриваете первую сигарету?	В течение первых 5 минут	3
	В течение 6–30 минут	2
	В течение 30–60 минут	1
	Через 1 час	0
Сложно ли для Вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено?	Да	1
	Нет	0
От какой сигареты Вы не можете легко отказаться?	Первая сигарета утром	1
	Все остальные	0
Сколько сигарет Вы выкуриваете в день?	10 или меньше	0
	11–20	1
	21–30	2
	31 и более	3
Вы курите более часто в первые часы утром, после того как проснетесь, или в течение остального дня?	Да	1
	Нет	0
Курите ли Вы, если сильно больны и вынуждены находиться в кровати целый день?	Да	1
	Нет	0

Степень никотиновой зависимости:

0–2 – очень слабая зависимость;

6–7 – высокая зависимость;

3–4 – слабая зависимость;

8–10 – очень высокая зависимость.

5 – средняя зависимость;

Если при очень слабой и слабой степени зависимости ее еще можно «пресечь на корню» с помощью силы воли и самомотивации, то уже начиная со средней, человеку может потребоваться консультация врача и назначение лекарственных средств.

1. Heatherton T.F. et al. The Fagerstrom Test for Nicotine Dependence: a revision of the Fagerstrom Tolerance Questionnaire. British Journal of Addiction. 1991, 86; 1119–1127



Подготовка к отказу от курения

- Определите свою истинную цель отказа от курения**, ради чего или кого Вы хотите сделать это. Будьте честны с собой!
- Наметьте день отказа от курения** в интервале **1–2 недель** от момента принятия решения бросить курить. Внесите эту дату в календарь, чтобы постоянно напоминать себе о своей цели.
- Придумайте себе вознаграждение** в случае успеха, например, долгожданное путешествие. Не забудьте наградить себя при достижении цели!
- Избавьтесь от атрибутов курения** — выбросьте все сигаретные пачки, пепельницы и зажигалки, сделайте генеральную уборку дома, постирайте одежду.
- Подготовьте комплект «скорой помощи»** на первые дни — пакет, наполненный разнообразными «заменителями» сигареты: кусочками моркови, сухофруктами, жевательной резинкой или конфетами без сахара.
- Осознайте свои провоцирующие факторы («триггеры»), которые толкают Вас на курение**, разработайте «подушку безопасности» для каждого из них.
- Заручитесь поддержкой друзей и родных**. Расскажите о своем решении и не поддавайтесь на провокации закурить, особенно в компании и при приеме алкоголя.
- Соблюдайте схему и сроки лечения**, если Вы принимаете лекарственные препараты против курения.
- Обратитесь на горячую линию по отказу от курения 8-800-200-0-200**. Профессиональные психологи ответят на Ваши вопросы, а также разработают совместно с Вами комфортный план отказа от курения. Для жителей России услуга бесплатная.
- Почитайте **мотивирующие статьи** об отказе от курения, например, на сайте **www.vnezavisimosti.ru**



Симптомы отмены

Симптомы отмены — самая частая причина неудачных попыток отказа от курения^{1,2}. Легче справиться с симптомами отмены, если знать о том, что это такое, и заранее выбрать способы, как с этим бороться.

Основные симптомы отмены

1. Тяга к курению



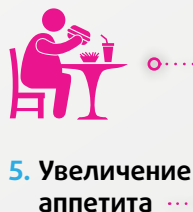
2. Раздражительность



3. Беспокойство



4. Угнетенное состояние

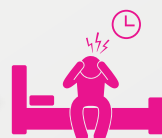


5. Увеличение аппетита

6. Снижение концентрации внимания



7. Нарушение сна



Симптомы отмены могут появляться почти одновременно и сохраняться с максимальным проявлением в течение **3-7 дней** после отказа от курения. Затем они постепенно ослабевают, и у большинства людей не длятся дольше **21 дня**³

1. Jarvis MJ. Why people smoke. BMJ, 2004; 328: 277-279.
2. West R, Shiffman S. Fast Facts: Smoking Cessation: 2nd ed. Health Press, June 2007: 36.
3. Сахарова Г.М., Антонов Н.С. Оказание помощи по отказу от табака в терапевтической практике. Учебное пособие. Москва, 2010. с. 36.

Рекомендации по избавлению от привычки, связанной с курением¹



Привычка: сигарета утром с кофе или при каждом приеме кофе.

Чем заменить: замените кофе чаем, например. Если Вы не можете отказаться от кофе, измените место, где Вы привыкли пить кофе.

Привычка: курение во время перерыва на работе, перекур с друзьями.

Чем заменить: Старайтесь не находиться рядом с курильщиками во время перерыва.

Привычка: курение после рабочего дня/во время вождения.

Чем заменить: удалите все сигареты из машины, почистите пепельницу, сделайте химчистку салона. Если Вы привыкли курить дома — примите душ в течение 5 минут вместо курения.

Привычка: курение после приема пищи. Сигарета после обеда «опускает» съеденную пищу и взбадривает.

Чем заменить: жуйте жевательную резинку по окончании трапезы.

Привычка: курение при приеме алкоголя.

Чем заменить: алкоголь — сильнейший триггер для курения. Если Вы оказались в курящей компании, выберите безалкогольный или слабоалкогольный напиток.

Привычка: курение во время работы/учебы/около компьютера.

Чем заменить: выполните какое-нибудь физическое упражнение или сделайте несколько глубоких вдохов — это позволит «перезагрузить» уставший мозг.

Привычка: курение в состоянии голода.

Чем заменить: избегайте ситуаций крайнего голода. Курение на пустой желудок наиболее пагубно для пищеварительного тракта! Прием пищи небольшими порциями в течение дня позволяет контролировать голод и препятствует переяданию.

Привычка: курение в минуту стресса, в неожиданной ситуации.

Чем заменить: позвоните хорошему другу. Выпейте стакан воды. В случае сильного стресса или депрессии обратитесь к врачу или группе поддержки.

1. Адаптировано из Сахарова Г.М., Антонов Н.С. Оказание помощи по отказу от табака в терапевтической практике. Учебное пособие. Москва, 2010; с. 43.



Увеличение веса

В процессе отказа от курения **есть вероятность набрать вес**. Увеличение веса не проявляется абсолютно у всех бросающих курить и наблюдается только в **50%** случаев¹.

Увеличение веса — распространенный барьер для отказа от курения, особенно для женщин. В среднем бывшие курильщики могут набрать от 5 до 9 кг после отказа от курения. Однако надо помнить, что продолжение курения наносит организму значительно больший вред. Кроме того, восстановление функций легких и общее улучшение самочувствия сделают занятия спортом значительно легче, приятнее и продуктивнее².

Каковы причины увеличения веса после отказа от курения?



Физиологическая причина^{1,2}:

- Отказ от курения снижает скорость обмена веществ в организме.
- Никотин создает ощущение сытости, поэтому, когда Вы бросаете курить, аппетит увеличивается.
- После отказа от курения восстанавливаются вкусовые ощущения и обоняние, и, как следствие, еда кажется более вкусной.

Поведенческая причина:

- Замещение сигарет пищей, особенно в состоянии депрессии, печали, радости, стресса и т.д.².

Советы по предотвращению увеличения веса в процессе отказа от курения

- **Уменьшите потребление** простых углеводов (сахар, мучное) и продуктов с высоким содержанием жира, обработанных и жареных.
- **Отдавайте предпочтение** продуктам с низким гликемическим индексом, сложным углеводам.
- **Соблюдайте питьевой режим**. Чистая питьевая вода помогает улучшить метаболизм и вывести токсины.
- **Употребляйте в пищу** продукты, богатые клетчаткой. Это поможет предотвратить запоры.
- **Ешьте медленно и с удовольствием**, пережевывая пищу и ощущая ее вкус. Когда Вы едите быстро, Вы съедаете больше.

Борьба с искушением

- **Ешьте небольшими порциями** в течение дня. Дробное питание помогает поддерживать уровень сахара в крови, предотвращая приступы голода.
- Всякий раз, когда возникает потребность что-то съесть, **выпейте стакан воды**.
- **Подготовьте нарезанные овощи/фрукты** для возможных перекусов.
- **Чистите зубы** после каждого приема пищи.
- **«Остановись, подумай, сделай»** — остановитесь перед тем, как начать есть. Подумайте, действительно ли Вы голодны или нуждаетесь в чем-то другом. Сделайте правильный выбор.

Заведите небольшой блокнот, в котором Вы будете описывать ощущения, возникающие на пути к здоровой жизни. Когда Вам в следующий раз захочется устроить перекур, прочтите свои записи — они напомнят, как много Вы уже сделали, и помогут не остановиться на достигнутом.

1. Сахарова Г.М., Антонов Н.С. Оказание помощи по отказу от табака в терапевтической практике. Учебное пособие. Москва, 2010; с. 36.
2. www.ASH.org.uk. Stopping smoking: the benefits and aids to quitting. Facts sheet ASH Published: 13/07/2009.



Как помочь себе не сорваться

1. Избегайте ситуативного курения.

Опасные ловушки на пути отказа от курения — ситуации, в которых человек привык курить, например, **после еды или за чашкой кофе.**



2. Учитесь пережить. Если тяга к сигарете оказывается нестерпимой, договоритесь с собой, что покурите через 10 минут, и сразу **займите себя каким-нибудь делом.** Повторяйте это упражнение регулярно, и постепенно тяга к табаку станет слабее.

3. Отвлекитесь. Физическая активность может отвлечь от желания курить. Каждый раз, когда хочется достать сигарету, можно сделать **10–15 приседаний, пройтись вверх-вниз по лестнице.**



4. Попросите о помощи. Сообщите всем о том, что Вы намерены отказаться от сигарет, **заключите пари, дайте серьезное обещание** тому, чье доверие для Вас важно.



5. Заведите копилку. Это неплохой мотиватор для бросающих курить. На сэкономленные деньги Вы сможете **сделать себе подарок**, например духи или мобильный телефон.

6. Поощряйте себя. Этот способ отлично работает в паре с предыдущим. Через неделю или месяц после того, как Вы отказались от курения, **устройте себе небольшой праздник, но не останавливайтесь на достигнутом успехе!**



7. Измените свой рацион. Отдавайте предпочтение **овощам, фруктам и молочным продуктам.** Они не только помогают сохранить вес в норме, но и делают вкус сигарет менее приятным. А вот алкоголь, кофе и сладкая газировка, наоборот, повышают привлекательность сигарет и поэтому не рекомендуются при отказе от курения.

8. Отправляйтесь в путешествие. Один из лучших способов избавиться от зависимости — **изменить обстановку.** Новые впечатления, перелеты и переезды — хороший фон, позволяющий забыть о сигаретах.





Популярные ошибки: учимся на чужом опыте^{1,2}

○ **Считать, что бросить курить невозможно.**

По статистике, бросающий курить человек обычно добивается своего с **5-7 попытки**³. Дело в том, что лишь **5% курильщиков** могут бросить курить исключительно «на силе воли»⁴.

○ **Праздновать победу слишком рано.**

Симптомы отмены могут длиться до **10-12 недель**^{5,6}. Поэтому необходимо следовать плану по отказу от курения на протяжении минимум **3-х месяцев**.

○ **Скрывать свое желание бросить курить.**

Лучше, наоборот, заручиться поддержкой близких и друзей.

○ **Переходить на «легкие» или электронные сигареты.**

«Тонкие и легкие» сигареты заставляют курильщика затягиваться глубже и курить чаще, а электронные содержат смесь с никотином, следовательно, **не избавляют от зависимости**.



1. Howell, A., MD. 5 Common Mistakes Smokers Do When Quitting. www.drantoniohowell.com/5-common-mistakes-smokers-do-when-quitting/.
2. Marlene M. Maheu, Ph.D. Common Errors About Smoking. www.quitsmokingsupport.com/errors.htm.
3. Hughes JR. New treatments for smoking cessation. CA Cancer J Clin. 2000; 50: 143-151.
4. Foulds J, Burke M., Williams J.M., Ziedonis D.M. Advances in pharmacotherapy for tobacco dependence. Expert Opin Emerg Drugs, 2004; 9(1): 39-53.
5. Jarvis MJ. Why people smoke. BMJ. 2004; 328: 277- 279.
6. West R., Shiff man S. Fast Facts: Smoking Cessation: 2nd ed. Health Press, June 2007: 36.





Сломались? Стоп!

Срыв — единичное курение, когда человек сорвался, сиюминутно закурил, но все равно ориентирован на борьбу с зависимостью от никотина и продолжает начатое дело.



Рецидив — возврат к предыдущему характеру курения, сопровождающийся снижением у человека мотивации на дальнейший отказ от курения.



Срыв не равен рецидиву, но может им стать.

Важно понимать, что **срыв** — это не катастрофа, но повод задуматься, проанализировать ситуацию и извлечь уроки¹.

Не отказывайтесь от всего того, что Вы достигли, из-за одноразового срыва. Напомните себе, что отказ от курения является процессом, и Вы преуспеете в нем!

Каждая сигарета, которую Вы не выкурили, приносит пользу! Почаще напоминайте себе о том, какой бесценный вклад Вы делаете в свое здоровье.

1. Еричев А.Н., Софронов А.Г. Психотерапевтические навыки в лечении пациентов, страдающих зависимостью от никотина.



Почему я не могу выкурить даже одну сигарету?

Через **2-3 месяца** без курения рецепторы в мозге становятся неактивными («спящими»), поэтому тяга к сигаретам ослабевает, а со временем исчезает вовсе¹. Важно помнить, что если Вы захотите закурить через несколько месяцев после последней сигареты, Вами будет править **не физическая, а психологическая потребность** — результат тоски по сигарете и желание вернуться к старым привычкам².

Но даже если Вы выкурите **ВСЕГО ОДНУ СИГАРЕТУ**, рецепторы «проснутся» и потребуют еще. Таким образом, из-за одной затяжки Вы рискуете перечеркнуть все свои прошлые успехи и быстро вернуться к курению такого же количества сигарет, что и раньше³.

Не пытайтесь выкурить даже одну сигарету или сделать хотя бы одну затяжку — никогда!





Как закрепить успех и избежать рецидива^{2,3}



Следуйте своему решению. Тяга и желание приходят и уходят, но Ваше решение бросить курить всегда остается при Вас.

Действуйте «здесь и сейчас». Возможно, задача бросить курить навсегда пугает Вас и кажется невыполнимой. Не думайте об этом — сосредоточьтесь свои усилия на текущем моменте. Сегодня Вы можете не курить!

Сфокусируйтесь на плюсах. Подумайте об улучшении состояния вашего здоровья в период отказа от курения и о деньгах, сэкономленных в этот период.

Помните — это пройдет.

Возможное плохое настроение — временное состояние, которое часто сопровождается отказом от курения. Если оно длится более двух недель, обратитесь к врачу за помощью.

Поддерживайте мотивацию и веру в свои силы.

- * Регулярно возвращайтесь к списку причин, по которым Вы решили бросить курить.
- * Общайтесь с единомышленниками.
- * Читайте вдохновляющие статьи и советы по отказу от курения, например на сайте vnezavisimosti.ru
- * Обратитесь за профессиональной консультацией на бесплатную горячую линию по отказу от курения **8-800-200-0-200**

1. Mameed M et al. Temporal Change in Human Nicotinic Acetylcholine Receptor After Smoking Cessation: SIA SPECT Study. J Nucl Med, 2007; 48: 1829-1835.
2. Jarvis MJ. Why people smoke. BMJ, 2004; 328:277-279.
3. Hughes J.R. New Treatments for Smoking Cessation. CA Cancer J Clin. 2000; 50: 143-151.



Преимущества жизни без курения

Законодательные ограничения

В России в 2013 году был принят Федеральный закон №15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма». Закон запрещает рекламу табака, требует увеличения цен на сигареты и другую табачную продукцию и ограничивает курение в общественных местах. Нарушение закона влечет за собой штраф. **Курить в нашей стране становится сложнее и дороже¹.**

Экономическая выгода

Примерно **32 000 р.** стоит один год курения сигарет².

На эту сумму можно себе позволить:

(Для сравнения: средняя заработная плата в России в 2015 составила 31 870 руб.)

- авиабилеты в Европу;
- ювелирное украшение с бриллиантом;
- шоппинг;
- телевизор SMART TV 3D FULL HD;
- курсы по изучению английского языка;
- годовой абонемент в фитнес-клуб.

1. Федеральный закон №15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления».
2. При ежедневном курении 1 пачки сигарет стоимостью 87 руб.
3. По состоянию на август 2015 года (<http://god2016.su/srednyaya-zarplata-v-2016-godu-v-rossii>).



Позитивные изменения в организме¹⁻³

Через 6 часов частота сердечных сокращений становится меньше, артериальное давление снижается.

Через 24 часа в крови снижается уровень оксида углерода, а кислорода становится больше, улучшается цвет лица.

Через 2 месяца кашель практически проходит, заметно улучшается кровообращение.

Через 7 дней улучшается обоняние и вкусовые ощущения. Правда, может появиться кашель — бронхи и легкие начнут активно очищаться от слизи, содержащей табачные смолы.

Через 6 месяцев функции легких улучшатся на 10%, а выносливость организма повысится.

Через 1 год в два раза снижается риск ишемического инсульта и инфаркта миокарда по сравнению с курящим человеком.

Через 15 лет риск инфаркта и инсульта уменьшается до уровня риска некурящего человека.

Через 10 лет риск развития рака легкого вдвое ниже, чем у курящего.

А что еще?

- Пропадает неприятный запах табака, исходящий изо рта, от рук и одежды.
- Улучшается цвет лица, состояние кожи волос.
- Еда и напитки приобретают более яркий и насыщенный вкус.
- Улучшается качество секса.

1. Action on Smoking and Health (ASH). Essential information on stopping smoking: the benefits and aids to quitting. July 2009.
2. Драпкина О.М., Мусина Н.П., Ивашкин В.Т. Как снизить риск инсульта в клинической практике. Российский кардиологический журнал 2009; (75): 69-76.
3. Hughes JR. New treatments for smoking cessation. CA Cancer J Clin 2000; 50: 143-151.



Дневник отказа от курения



Я не курю потому что...





PP-CHM-RUS-0020 21.11.2016

ООО «Пфайзер Инновации».
Россия, 123112, Москва,
Пресненская наб., д. 10, БЦ
«Башня на Набережной» (Блок С).
Тел.: +7 495 287 50 00.
Факс: +7 495 287 53 00.
www.pfizer.ru