Что происходит при отказе от курения¹

После отказа от курения начинают происходить изменения к хорошему.

Срок с момента отказа Изменение состояния здоровья в сравнении с курящими



Несколько Уменьшается частота сердечных сокращений.

24 часа Содержание никотина в крови падает до нуля.

Несколько дней Содержание угарного газа в крови снижается до уровня некурящего.



1-12 Уменьшаются кашель и одышка. **месяцев**

1-2 года Снижается риск инфаркта миокарда.

5-10 лет Дополнительный риск развития

рака ротовой полости, горла и голосового аппарата уменьшается вполовину.

Снижается риск инсульта.

10-15 лет



Наполовину снижается дополнительный риск рака легких. Уменьшается риск развития рака мочевого пузыря, пищевода и почек. Риск заболеваний сердца приближается к риску некурящего.

Ваша лечащая бригада



Джоди Прочаска, доктор философии, магистр общественного здравоохранения Директор (Jodi Prochaska, PhD, MPH Director)



Смита Дас, доктор медицины, доктор философии, магистр общественного здравоохнанения Психиатр-нарколог (Smita Das, MD, PhD, MPH Addiction Psychiatrist)



Майкл Полиньяно, доктор медицины
Врач-нарколог, психиатр
(Michael Polignano, MD
Addiction Medicine Specialist and Psychiatrist)



Энн Као-Насалга, магистр делового администрирования Специалист по лечению никотиновой зависимости (Ann Cao-Nasalga, MBA Tobacco Treatment Specialist)



Бесплатные консультации и поддержка с помощью телемедицины

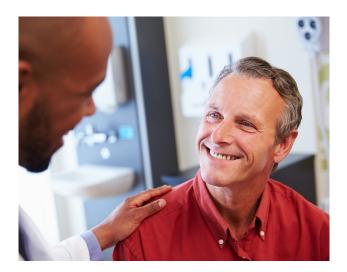
Информацию можно получить по телефону: 650 497 6583 или

эл. почте: tobaccotx@stanfordhealthcare.org.

Предоставляются услуги переводчиков







Стэнфордская служба помощи при отказе от курения

Бросить курить трудно, поэтому в Стэнфорде есть целая команда, готовая оказать поддержку.

Независимо от того, готовы ли вы бросить курить или хотите узнать об этом больше, мы готовы помочь.

Мы предлагаем:

- Персональные занятия по формированию мотивации и разработке индивидуального плана лечения
- Помощь в приобретении навыков осознанности
- Поддержку и обучение
- Доступ к никотинзаместительной терапии и лекарственным средствам, помогающим бросить курить
- Поддержку для близких и родных, пользующихся табачными изделиями

Для чего бросать курить?

- Уменьшение побочных реакций (после операций, лучевой терапии и химиотерапии)
- Повышение шансов на успешное лечение раковых заболеваний
- Улучшение дыхания и уровня физической подвижности
- Экономия денег

Действия для отказа от курения

- **1. Выберите подходящий день.** Определите для себя день освобождения от зависимости
- 2. Полностью займите себя делами на первые 2-3 дня.

Проводите время в местах для некурящих. Попросите друзей и близких о поддержке. Проводите время с домашним питомцем. Будьте активны. Занимайтесь тем, что доставляет удовольствие, например хобби.

- 3. Избавьтесь от табачных изделий. Выбросьте все табачные изделия и аксессуары (напр. пепельницы и зажигалки). Избегайте магазинов, продающих табачные изделия.
- 4. Обращайтесь за помощью. Обращайтесь за помощью и лекарствами в Стэнфордскую службу помощи при отказе от курения. Эти услуги предоставляются бесплатно для вас и вашей семьи. Не нужно проходить через это в одиночестве!

Типичные рассуждения

mm mare passympermm	
Вам приходят в голову такие мысли?	Факты
Мне, наверное, поздно бросать курить.	Бросить курить никогда не поздно. Избавление от никотиновой зависимости помогает избежать вторичных заболеваний раком и болезней сердца. ²
Я боюсь зависимости от никотинзаместительных продуктов.	Никотинзаместительная терапия (NRT) имеет гораздо меньший риск зависимости, чем сигареты. Количество никотина в NRT меньше, чем в сигаретах, и он значительно медленнее впитывается организмом. ³
Если я брошу, буду ли я испытывать стресс, тревожность или депрессию?	Эти симптомы абстиненции, а также и проблемы со сном, тяга к никотину и прибавка в весе поддаются лечению.⁴
Смогу ли я бросить, если раньше у меня ничего не получалось?	Большинство людей предпринимает несколько попыток, прежде чем у них получается избавиться от курения.5

^{1.} Centers for Disease Control and Prevention. (CDC). Benefits of Quitting | Smoking & Tobacco Use | CDC

² https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/index.html

 $^{^{3.}\} https://smokefree.gov/sites/default/files/pdf/mythsaboutNRTfactsheet.pdf$

 $[\]label{lem:compaign} \begin{tabular}{ll} 4. & https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/7-common-withdrawal-symptoms/index.html \end{tabular}$

^{5.} https://smokefree.gov/stav-smokefree-good/stick-with-it