

# Что происходит при отказе от курения<sup>1</sup>

После отказа от курения начинают происходить изменения к хорошему.

**Срок с момента отказа** Изменение состояния здоровья в сравнении с курящими



**Несколько минут** 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 месяцев** Уменьшаются кашель и одышка.

**1-2 года** Снижается риск инфаркта миокарда.

**5-10 лет** Дополнительный риск развития рака ротовой полости, горла и голосового аппарата уменьшается в половину. 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.



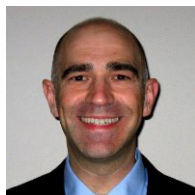
## Ваша лечащая бригада



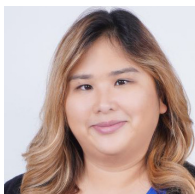
Джоди Прочаска, доктор философии, магистр общественного здравоохранения  
Директор  
(Jodi Prochaska, PhD, MPH Director)



Смита Дас, доктор медицины, доктор философии, магистр общественного здравоохранения  
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)

### Консультанты

- Эли Фельдман, бакалавр гуманитарных наук (Eli Feldman, BA)
- Эди Хэррис, магистр гуманитарных наук, магистр точных наук (Edie Harris, MA, MS)
- Аннемари Джагиело, бакалавр гуманитарных наук, бакалавр наук (Annemarie Jagielo, BA, BS)
- Катрин Донатела Манлонгат, магистр гуманитарных наук (Katherine Donatela Manlongat, MA)

Версия от 07/2022

Стэнфордская система медицинского обслуживания, подразделение по взаимодействию с пациентами, отдел по санитарно-просветительской и информационной работе с населением



Стэнфордская служба помощи при отказе от курения

Бесплатные консультации и поддержка с помощью телемедицины

Информация по телефону:

650-407-4095, спросить Энн Као-Насалга (Ann Cao-Nasalga)

Электронная почта:

tobaccotx@stanford.edu

Предоставляются услуги переводчиков

**Stanford**  
Cancer Institute  
A National Cancer Institute  
Comprehensive Cancer Center

 **Stanford** | MEDICINE



## 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

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. <sup>2</sup>
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. <sup>3</sup>
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. <sup>4</sup>
Смогу ли я бросить, если раньше у меня ничего не получалось?	Большинство людей предпринимает несколько попыток, прежде чем у них получается избавиться от курения. <sup>5</sup>

<sup>1</sup> Centers for Disease Control and Prevention. (CDC). Benefits of Quitting | Smoking & Tobacco Use | CDC

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

<sup>3</sup> <https://smokefree.gov/sites/default/files/pdf/mythsaboutNRTfactsheet.pdf>

<sup>4</sup> <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/7-common-withdrawal-symptoms/index.html>

<sup>5</sup> <https://smokefree.gov/stay-smokefree-good/stick-with-it>