

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 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)



Стэнфордская служба помощи при отказе от курения

Бесплатные консультации и поддержка с помощью телемедицины

Информацию можно получить по телефону: 650 497 6583 или эл. почте: tobaccotx@stanfordhealthcare.org.

Предоставляются услуги переводчиков

Версия от 11/2023
Стэнфордская система медицинского обслуживания, подразделение по взаимодействию с пациентами, отдел по санитарно-просветительской и информационной работе с населением

Stanford
Cancer Institute
A National Cancer Institute
Comprehensive Cancer Center





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. 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>

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

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