



## Как бросить курить

Информация в рамках программы по образованию пациентов в соответствии с  
Руководством по клиническому уходу  
Медицинской Системы Мичиганского Университета

Данная информация не является пособием по самодиагностике и не заменяет медицинского лечения. Вы должны обратиться к своему лечащему врачу или [записаться](#) на прием, если у Вас есть вопросы по поводу данной информации или Вашего состояния здоровья.

### Как улучшится мое состояние здоровья, если я прекращу курить?

Отказ от курения улучшит Ваше кровообращение, выносливость, состояние кожи и общее самочувствие. Уже после года с момента прекращения курения Ваш риск сердечно-сосудистых заболеваний, самой распространенной причины смерти в США, снизится в два раза. Прекращение курения сократит вероятность дыхательных проблем, а также рака легких и других раковых заболеваний. Исследования показали, что курение влияет не только на Вас, но и на окружающих. Дети курящих в доме родителей чаще болеют инфекциями дыхательных путей, чем дети некурящих. Курение – это привычка, от которой трудно избавиться. Бросить курить трудно, но возможно. Большинство бывших курильщиков предприняли несколько попыток бросить курить, до того, как они достигли успеха. Поэтому никогда не говорите: "Я не могу." Просто продолжайте пытаться!

### Каковы первые шаги на пути к прекращению курения?

Назначьте дату, когда Вы собираетесь бросить курить. Назначение такой даты является одним из наиболее важных шагов успешного плана прекращения курения. Выберите такую дату как можно скорее и отметьте ее на календаре, выкиньте все зажигалки, пепельницы и сигареты. Если Вам будут попадаться сигареты, рано или поздно Вы сорветесь и закурите опять. Сделайте более трудным начало курить снова. Сообщите членам своей семьи и друзьям о Вашем решении прекратить курить и попросите их поддержки. Попросите их не предлагать Вам сигареты.

### Что мне ожидать в момент прекращения курения?

Первые десять дней Вы можете чувствовать повышенную усталость, раздражение, могут появиться головные боли и кашель. По мере того, как Ваше тело борется с нехваткой никотина, Вам может быть трудно сосредоточиться. Эти симптомы обычно продолжаются одну-две недели.

### Как можно облегчить симптомы, связанные с прекращением курения?

Для уменьшения симптомов, связанных с реакцией организма на прекращение курения, пейте побольше воды и ешьте по крайней мере три раза в день, занимайтесь физическими упражнениями, избегайте алкоголя и побольше отдыхайте в то время, как никотин выходит из Вашего организма. Попробуйте жевать жевательную резинку, есть сырые фрукты и овощи или различные сухарики в качестве замены сигарет. Глубоко дышите, занимайте себя чем-нибудь и вознаграждайте себя за некурение. Эти приемы помогут Вам справиться с возникающим желанием курить.

### Чем еще можно помочь?

**Проводите время с некурящими, а не с курильщиками.** Думайте о себе, и говорите о себе, например, в ресторанах, как о бывшем курильщике. Избегайте посещения благоприятных для курения мест, таких, как бары. Старайтесь избегать общения с курильщиками, по крайней мере в первые несколько недель после бросания. Вы не можете приказывать другим не курить, но Вы можете не находиться рядом с ними, пока они курят. От старых привычек избавиться трудно, и кто-нибудь из Ваших старых друзей-курильщиков наверняка предложит Вам сигарету. Старайтесь уходить подальше от сигаретного дыма.

**Занимайте свои руки делом.** Вы можете обнаружить, что Вы не знаете, куда девать руки. Возьмите книгу или журнал. Попробуйте вязать, рисовать, собрать модель или головоломку. Вступите в клубы по интересам, которые помогут Вам продолжать заниматься Вашим хобби.

## HOW TO QUIT SMOKING - RUSSIAN

**Займитесь чем-то новым.** Займитесь чем-то, что не ассоциируется с курением. Начните ходить на занятия физическими упражнениями и занимайтесь спортом регулярно. Запишитесь на вечерние занятия или вступите в образовательный клуб. Почаще выбирайтесь куда-нибудь с семьей и с друзьями. Сходите в кино.

**Попробуйте использовать никотин-содержащую жевательную резинку, наклейки, брызгалку и другие фармакологические средства.** Никотин – это наркотик, содержащийся в табаке. Вы можете применять никотиновые наклейки/пластыри, пилюли или жевательную резинку, которые можно купить без рецепта в аптеке для прекращения курения. Это двух-ступенчатый процесс. Сначала, Вы учитесь жить без курения, но не без никотина. В день прекращения курения, вы начинаете использовать такие препараты, как наклейки или резинку. Затем Вы постепенно сокращаете количество никотина, на что обычно уходит 6-8 недель. Zyban, или Chantix – это лекарства, на которые нужен рецепт и которые могут применяться для прекращения курения. Оба лекарства надо начинать применять примерно за 7-10 дней до дня, когда Вы бросите курить. Спросите своего лечащего врача об использовании этих препаратов для помощи при бросании курения.

**Вступите в группу по прекращению курения.** Вам может быть легче бросить курить с применением наклеек, жевательной резинки или препаратов Zyban и Chantix, если Вы состоите в программе/группе, организованной для прекращающих курить. Ни один из продуктов, дающих Вам никотин, а также Zyban или Chantix не являются чудесным избавлением от курения. Вам нужно научиться жить без сигарет в повседневной жизни. Ваше личное решение бросить курить в сочетании с приобретением навыков, помогающих не курить, помогут Вам достичь успеха. Некоторым легче бросить курить в обстановке формального класса, следуя инструкциям. Поддержка группы также является причиной для того, чтобы рассмотреть подобную программу. Члены группы, бросающие курить в одно время с Вами, поддерживают друг друга. Помните, что цель – бросить курить. Не важно, как Вы этого достигнете. Среди программ для бросающих курить есть следующие:

- Kick the Habit (Бросьте привычку): звоните в UMHS Службу консультаций о табаке по тел. (734) 936-5988
- Отдел здравоохранения Мичигана: тел. (800) 537-5666

### **Как предотвратить возвращение к курению?**

Если Вы не можете устоять перед желанием и уступаете соблазну закурить вновь, следуйте этим советам, чтобы подобный срыв не превратился в возврат к курению. Не заканчивайте сигарету. Затушите сигарету до того, как Вы ее закончите, и выкиньте всю пачку. Сохранение пачки означает, что Вы разрешаете себе курить опять. Поймите, что срыв отличается от возврата к привычке. Срыв, это ошибка, которую любой может допустить. Лучшая стратегия – это уменьшение ущерба и продолжение начатого дела. Извлеките урок из срыва. Посмотрите на то, что произошло, и решите, что Вы можете изменить в своем поведении в следующий раз. Поймите, что отрицательные чувства, сопровождающие этот случай, пройдут, если Вы им позволите это сделать. Ваше самосознание позволит Вам вернуться на начатый путь. Сделайте что-нибудь интересное с деньгами, которые Вы сэкономили, бросив курить. Составьте список вещей, которые Вы хотели бы купить себе или кому-нибудь еще. Прикиньте стоимость вещей в соответствующем количестве пачек сигарет и отложите эти деньги на приобретение таких подарков.

Для получения дополнительной информации на эту тему звоните в Центр UMHS по образованию в области здравоохранения по тел. (734) 647-5645.

Февраль 2007г.

Информация подготовлена Комитетом UMHS по созданию руководства по клиническому уходу

Translated by UMHS – ISP; Translation Division. 04/07