

Если не получилось сразу, пробуйте снова...  
Никотиновая зависимость очень сильна, поэтому удачными являются лишь 5–10% попыток бросить. Абстинентные симптомы, такие как сильная тяга, раздражение, бессонница, резкие перемены настроения, голод и головные боли, имеющие место, когда мозг ожидает очередной дозы никотина, — обычные причины возврата к курению. Справиться с ними можно с помощью терапевтических методов.

## Терапевтические методы

Продукты с содержанием никотина, такие как жевательная резинка или пластырь, могут облегчить абстинентные симптомы, обеспечивая организм небольшими дозами никотина. Существуют убедительные доказательства, что антитабачные препараты могут повысить шансы на успешный отказ от курения в два или даже в три раза.

Альтернативный метод, рекомендуемый врачами для заядлых курильщиков, это препараты без содержания никотина. Они также эффективно снижают тягу и облегчают абстинентные симптомы. Идея применения лекарств для борьбы с зависимостью может вызывать у некоторых людей беспокойство. Некоторые опасаются неприятных побочных эффектов, а другие — что одна зависимость сменится другой. Однако курение настолько опасно для здоровья, что после рассмотрения вариантов (принимать препараты или продолжать курить), использование лекарств, помогающих отказаться от курения, почти всегда оказывается безопаснее.

## Не отчаивайтесь, если потребуется больше одной попытки

«Исцеляющего средства» от курения нет; скорее, это похоже на лечение хронического заболевания. Большинство людей проходят через циклы отказа от этой привычки и ее возобновления, что отражает силу их зависимости. Это не поражение. Хорошая новость в том, что:

- С каждой попыткой бросить курить — ваши шансы увеличиваются.
- Консультации у специалиста повышает ваши шансы на успех.
- Лекарственные препараты повышают ваши шансы.
- Наиболее эффективно сочетание консультаций, врачебного наблюдения и препаратов.

## Полезные ссылки

1. Smokefree Partnership [www.smokefreepartnership.eu](http://www.smokefreepartnership.eu)
2. Tobacco Free Initiative (TFI) [www.who.int/tobacco/en](http://www.who.int/tobacco/en)
3. ENSP - European Network for Smoking Prevention [www.ensp.org](http://www.ensp.org)
4. Framework Convention Alliance [www.fctc.org](http://www.fctc.org)
5. Globalink - The International Tobacco Control Network [www.globalink.org](http://www.globalink.org)
6. Global Smokefree Partnership [www.globalsmokefree.com/gsp](http://www.globalsmokefree.com/gsp)
7. Tackling the Smoking Epidemic [www.theipcr.org/smoking](http://www.theipcr.org/smoking)
8. The European Lung Foundation [www.european-lung-foundation.org](http://www.european-lung-foundation.org)



Европейский пульмонологический фонд (ELF) основан Европейским Респираторным Обществом (ERS) с целью объединить пациентов, общественность и специалистов в области респираторных заболеваний, чтобы они могли оказывать положительное влияние на респираторную медицину. Европейский пульмонологический фонд занимается вопросами здоровья легких на территории всей Европы и объединяет ведущих европейских специалистов в области медицины для предоставления информации пациентам и повышения общественной осведомленности о респираторных заболеваниях.

Данный материал подготовлен экспертом ERS (Европейского респираторного общества) проф. Рикардо Полоза.



Институт семейной медицины  
и внутренних болезней СГМУ



АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

## Курение и легкие

Что курение делает с моими легкими?

### 1. Вызывает повреждение дыхательных путей

- Ваши дыхательные пути воспаляются.
- Микроскопические реснички, которые обычно двигаются взад и вперед, очищая дыхательные пути от различных частиц, попавших в них извне, перестают нормально функционировать.
- В крупных дыхательных путях выделяется больше слизи, что приводит к хроническому кашлю. Это называется хроническим бронхитом и является проявлением хронической обструктивной болезни лёгких (ХОБЛ). Вас будет беспокоить кашель, в большинстве случаев — с мокротой.
- Эпидемиологические данные отмечают более частую заболеваемость астмой среди женщин курильщиц по сравнению с некурящими женщинами. Частота возникновения астмы от двух до трех раз чаще у курильщиц в сравнении с некурящими.

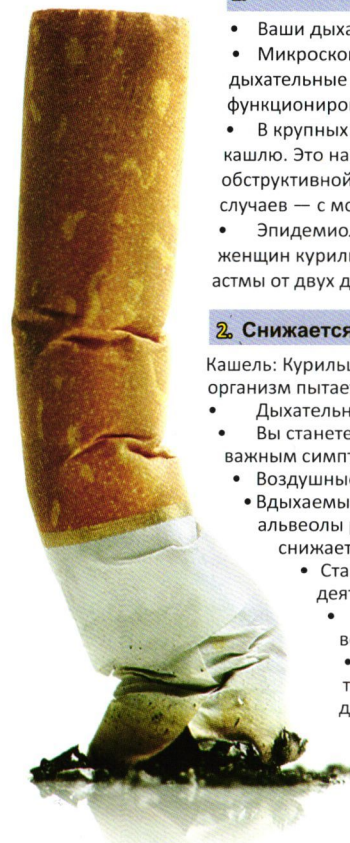
### 2. Снижается качество жизни

Кашель: Курильщики со стажем приобретают кашель курильщика, в следствии того, что организм пытается избавиться от токсинов вдыхаемых при курении.

- Дыхательные пути сужаются, затрудняя дыхание на вдохе и выдохе.
- Вы станете тяжело дышать, часто будете ощущать нехватку воздуха. Это является важным симптомом хронической обструктивной болезни лёгких (ХОБЛ).
- Воздушные мешочки в ваших легких, альвеолы, будут постепенно разрушаться.
- Вдыхаемый кислород из альвеол попадает в кровеносную систему, поэтому, если альвеолы разрушены, то способность легких снабжать ваш организм кислородом снижается. Это называется эмфиземой, и является еще одним проявлением ХОБЛ.
  - Станет все сложнее заниматься спортом, танцами, пением и другими видами деятельности, требующих хорошего дыхания.
    - Если вы продолжите курить, то возможно, будете испытывать нехватку воздуха даже в состоянии покоя.
    - Меньше кислорода мозгу: Снижение концентрации кислорода в крови также приводит к тому, что мозг получает меньше кислорода, чем нужно для оптимального функционирования. Это может привести к снижению внимания и к периодическим головокружениям.

### 3. Причина смерти

- 90% всех смертей от ХОБЛ вызывается сигаретным дымом.
- Курение является причиной 90% смертей от рака легких у мужчин и почти 80% — у женщин, так как содержащиеся в сигаретном дыме токсические вещества могут превращать нормальные клетки дыхательных путей в злокачественные.
- Курение несет вред не только легким, но и многим другим жизненно важным органам. Оно ведет к дурному запаху изо рта, ускоряет старение кожи, сокращает способность к зачатию и вызывает импотенцию.

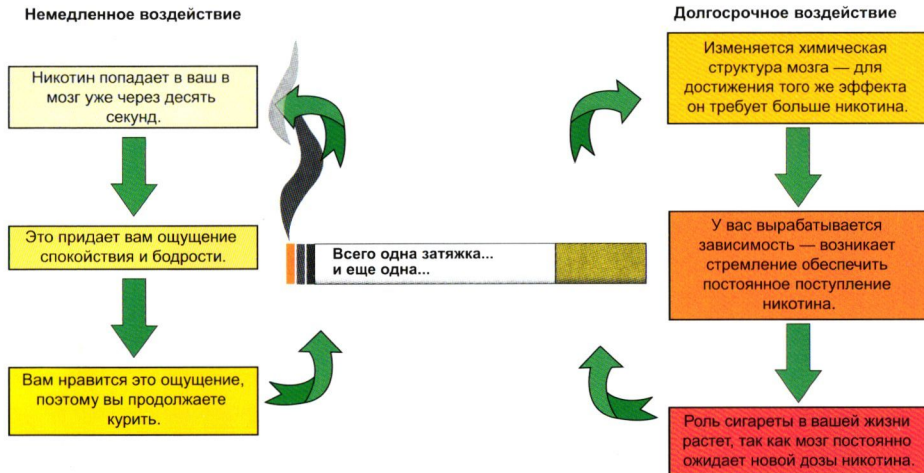


## Пассивное курение

Некурящие люди, которые подвержены пассивному курению выдыхают большую часть тех же самых канцерогенных веществ и ядов как и курильщики. Некурящие люди, которые подвержены пассивному курению повышают риск развития рака легких на 20-30 процентов.



## Почему никотин вызывает такую зависимость?



## Какую пользу моим легким принесет отказ от курения? Как скоро я замечу эти изменения к лучшему?

Отказ от курения имеет много положительных аспектов для вашего здоровья, и не только для легких.

### Ближайшие положительные результаты

Уровень токсических веществ, попадающих в легкие с сигаретным дымом, станет таким же, как у некурящих, через несколько дней. Это означает:

- Ваши легкие смогут усваивать больше кислорода, и это облегчит дыхание.

### Положительные результаты через несколько недель

Воспаление ваших дыхательных путей уменьшится. Это означает:

- Вы будете меньше кашлять.
- У вас сократится выделение мокроты.
- Постепенно вы обнаружите, что стали легче переносить нагрузки.

### Долгосрочные положительные результаты

- Дальнейший ущерб вашим легким прекратится сразу же после отказа от курения. Сильно поврежденные легкие не восстановятся, но, бросив курить раньше, до нанесения им серьезного ущерба, вы можете предотвратить осложнение таких болезней, как ХОБЛ.

Отказавшись от сигарет, вы:

- Сократите риск развития сильной одышки, инвалидности или смерти от ХОБЛ.
- Сократите риск заболевания раком легких. Через 15–20 лет риск рака легких сокращается на 90% по сравнению с теми, кто продолжает курить.



## Как мне справиться с этой привычкой?

Никто не говорит, что бросить курить легко, но если вы решите бросить, **ВЫ МОЖЕТЕ ДОБИТЬСЯ УСПЕХА**. Назначьте «дату отказа». Используйте простые приемы, чтобы сократить тягу к курению и помочь себе бросить. Определите провоцирующие ситуации и избегайте их. Выработайте новый образ мышления и поведения.

- Напоминайте себе, что именно привело вас к отказу от курения.
- Отправьтесь в такое место, где никто не курит.
- Будьте все время заняты, чтобы отвлечь мозг: ежедневная физическая нагрузка — хорошее отвлечение, помогающее выстоять и, в то же время, бороться с набором веса.
- Пейте больше воды.
- Дышите глубже.

**Внимание:** некоторые из провоцирующих факторов проявятся только после того, как вы попытаетесь жить без сигарет.

**метод:** Приемы, эффективные для одних людей, могут не сработать для других, так что процесс отказа может идти путем проб и ошибок.

**Обратитесь за помощью к врачам.** Свяжитесь со службой помощи по телефону или Интернету.

**Не останавливайтесь!** Самое важное — будьте решительны и настойчивы.

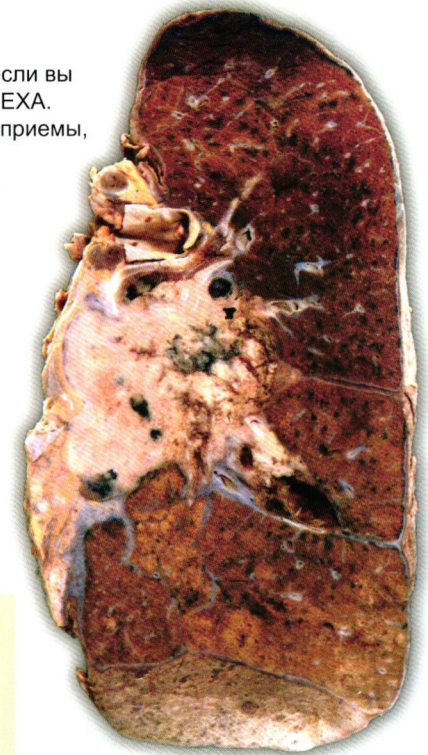
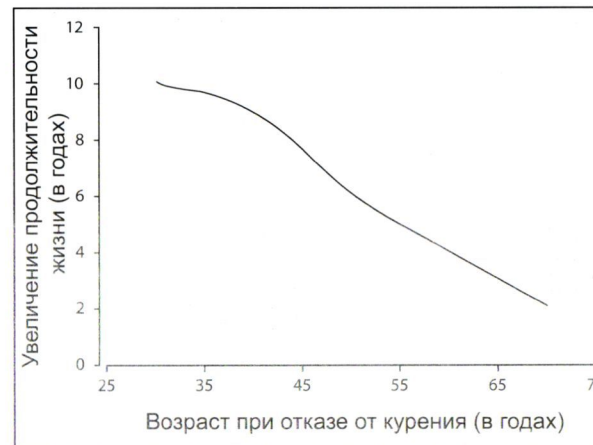


Рисунок: поперечный разрез опухоли легкого, которая привела к остановке дыхания и смерти. Зона коричневого цвета показывает, как выглядит нормальное легкое, а зона бежевого цвета — размер опухоли. (Источник: Университет Шеффилда, отделение патологии, Великобритания)

## Влияние возраста при отказе от курения на рост продолжительности жизни



Неважно, сколько вам лет, — вы в любом случае можете удлинить себе жизнь, бросив курить. Однако чем раньше вы бросите, тем больше лет можете прибавить к своей жизни.

(График воспроизведен из [Отказ от курения: клинический обзор. European Respiratory Review. 2008; 110; 200]).