

ПАРТНЕРСКИЙ МАТЕРИАЛ

# Что нужно знать, когда бросаешь курить: 10 советов врача

Каковы шансы бросить курить и о чем нужно помнить, чтобы делать это правильно

**КЛИНИКИ ЧАЙКА** [Партнерский проект](#) • 17 сентября, 16:33





Фото: Дмитрий Северин

Россия – одна из самых курящих стран мира: здесь курит каждый второй мужчина и каждая третья женщина, а по абсолютному потреблению сигарет мы уступаем только Китаю. Многие считают, что курение – просто привычка, отказаться от которой можно в любую минуту, если действительно поставить себе такую цель. В действительности это куда более сложный процесс, чем кажется. О том, почему это так, от чего зависит успех и что нужно знать всем, кто курит, рассказывает врач-пульмонолог клиники «Чайка» [Василий Штабницкий](#).

## **Курение – агрессивный фактор риска для здоровья**

Курение – не просто вредная привычка. Это серьезная, глобальная причина смертности. Если кто-то говорит о недоказанности вреда сигарет, знайте: это такой же миф, как миф о плоской Земле. Курение увеличивает примерно в 2 раза риск развития инсульта или инфаркта, которые могут привести к летальному исходу, в несколько раз увеличивается риск появления рака гортани, ротовой полости, желудка и до 40 раз – риск заболеть раком легких; курение также причина ХОБЛ – хронической обструктивной болезни легких. Не так давно одно исследование показало, что даже если иногда «баловаться» сигаретой, курить одну в день на протяжении долгого времени, эти риски тоже возрастают, то есть нет какой-то безопасной границы. Кроме того, курение – достаточно серьезная зависимость, физическая и психологическая. Она не такая, как от героина, но по силе сравнима со многими наркотическими зависимостями, а некоторые даже опережает.

## **Бросить – сложно**

Большинство курильщиков говорят, что не собираются курить всю жизнь. Многие осознают, что это очень вредно для здоровья. Но даже при лучшей мотивации и самых эффективных препаратах все, кто курит, не смогут отказаться от табака. Одно из исследований показало, что в лучшем случае 40% смогут навсегда распрощаться с курением, а остальные сохранят его. Из тех, кто курит недолго, – 5 лет – большая часть никогда не расстанется с сигаретой, несмотря на все усилия, и, скорее всего, умрет от последствий курения. Самое опасное в том, что пока мы не ощущаем вреда, идет формирование зависимости, от которой потом будет очень сложно избавиться.

## **Если есть желание бросить, нужно обратиться к врачу**

Помощь врача, который прошел обучение по отказу от курения, достоверно увеличивает вероятность бросить курить. Придя к нему, попросите его выявить какие-то сопутствующие заболевания. Очень часто курить мешает бросить депрессия или другие психологические проблемы, в этом случае врач направит к психотерапевту за препаратами для улучшения настроения, уменьшения тревожности. Есть данные о том, что при отказе от курения увеличивается интенсивность хронического болевого синдрома. То есть если у вас что-то болит – суставы, спина, нога – и вы бросаете курить, болеть будет сильнее и до тех пор, пока вы снова не закурите. Может начать болеть голова, пациенты принимают это за «синдром отмены», но это не так. В этом случае лучше попросить врача назначить обезболивающие препараты.

## **Есть препараты, которые помогают бросающим курить**

Существуют два основных вида таких препаратов. Это может быть никотин-заместительная терапия: пластыри, жвачки, специальные ингаляторы, никотиновые спреи. Все это позволяет сымитировать никотиновый фон, который был до отказа от курения, и перевести

человека с опасного курения на «безопасное» потребление никотина с постепенным уменьшением дозировки. Альтернатива этому – специфическая терапия с использованием достаточно сложного препарата, который нужно принимать несколько месяцев. Он, во-первых, блокирует эффекты никотина (сигареты перестают приносить удовольствие), а во-вторых, снимает никотиновую «ломку». Когда человек перестает ассоциировать сигарету с удовольствием, ломается психологическая зависимость и уменьшается вероятность рецидива. Сейчас этот препарат считается «золотым стандартом» с самой высокой – хотя и не стопроцентной – эффективностью по сравнению с другими способами, но у него есть свои противопоказания, о которых должен рассказать ваш врач.

### **Профиль врача не так важен**

Можно идти к наркологу, к терапевту, имеющему подготовку в отказе от курения, невропатологу; если есть сопутствующие заболевания со стороны легких или сердца – обращаться, соответственно, к пульмонологу или кардиологу. Главное, о чем нужно спросить врача, независимо от его профиля: готов ли он заниматься тобой полноценно. Отказ от курения чем-то похож на психотерапию, нужно будет многое обсудить, может быть, страхи, психологические проблемы. На все это нужно время, и если у врача его нет, придется найти другого. В клинике «Чайка» многие врачи окончили или сейчас оканчивают курсы по помощи в отказе от курения, и большинство терапевтов готовы принимать и консультировать пациентов по вопросам табачной зависимости.

### **Есть то, что зависит от вас**

Прежде всего, нужно убрать все зажигалки, спички, сигаретные пачки, пепельницы из дома, с работы и отовсюду, где они есть. Убрать все атрибуты, которые для вас ассоциируются с курением, – вплоть до любимой чашки, из которой вы пьете кофе, выкуривая первую сигарету. Большинство покупают сигареты в привычных местах, и очень важно поменять маршрут на работу/с работы и прочие таким образом, чтобы обходить места продажи табака, в которые вы обычно заходили. Если родственники курят, договоритесь бросать одновременно; коллегам и друзьям расскажите, что вы бросаете, попросите, чтобы они при вас никогда не курили и никогда не звали вас курить с собой. Расскажите знакомым, что сейчас идет процесс отказа от курения и объясните, что в ближайший месяц вам будет очень плохо и очень нужна их поддержка, даже просто словесная, это важно. Когда никто рядом не курит, бросить проще, чем когда курят все вокруг. Имеет смысл сходить к психотерапевту, потому что курение часто сопровождается какие-то психологические состояния, которые могут быть незаметны врачу-неспециалисту.

### **Назначьте дату начала жизни без сигарет и найдите способ отвлечься**

Иногда можно посоветовать пациенту сменить одну пагубную привычку на другую, менее пагубную – допустим, грызть семечки, играть в игру на телефоне, то есть найти то, что займет руки и хотя бы немного отвлечет от мысли о сигарете. Острое желание курить длится 5–10 минут, а потом ослабевает, и в это время нужно попытаться переключиться на что-то другое. В этот момент неплохо работают никотиновые жвачки или спреи, которые сразу снимут потребность в никотине. Физическая активность, упражнения тоже должны помочь бороться с привычкой – это способ выработать какой-то набор «гормонов счастья»: дофамина, серотонина. Вообще любое времяпрепровождение, которое приносит бывшему курильщику удовольствие, – это хорошо.



Фото: Дмитрий Северин

## **Лучше бросать сразу, чем постепенно, и с врачом, а не самому**

По всем исследованиям, которые неоднократно проводились на этот счет, однозначно считается, что лучше бросать сразу. Шанс преуспеть при радикальном отказе гораздо выше. При постепенном отказе от курения и сокращении числа ежедневных сигарет курильщикам никогда не удастся дойти до нуля – как правило, через какое-то время они возвращаются к прежнему количеству. Что касается самостоятельного отказа от курения, то в этом случае шансы, к сожалению, минимальны. Такое бывает, но редко: чаще всего у тех, кто сумел бросить сам, был какой-то сильный мотиватор, обычно это проблемы со здоровьем. Поэтому эффективнее будет обратиться к специалисту.

## **Электронные сигареты не помогут бросить**

Всемирная организация здравоохранения не считает электронные сигареты безопасной альтернативой курению, – они рассматриваются как один из вариантов поставки никотина в организм, и сложность в том, что электронная сигарета не предусматривает постепенного отказа от ее использования. Первые исследования об электронных сигаретах, которые

сейчас появляются, говорят о том, что они могут оказаться не менее, а может быть, даже более вредными, чем обычное курение.

## Успех будет зависеть не только от желания

Он зависит от сочетания нескольких факторов. Это генетика: есть гены, которые делают человека более склонным к зависимости – любой, не только от никотина. Еще это факторы внешней среды: курение во многом социальная проблема и зависит как от уровня жизни и психологического состояния, так и от окружения: в курящей семье шанс бросить меньше. Играет роль и интенсивность курения, и возраст начала: большинство из тех, кто не смогли бросить, начали курить до 18 лет. Наконец, важна поддержка врача и близких, которые должны разделить вашу цель.

Сохранить



© 2009-2018. Все права защищены.

[0 проекте](#) [Реклама](#) [Обратная связь](#) [Вопрос-ответ](#) [Пользовательское с](#)

Заметили ошибку? Выделите ее и нажмите  
⌘+Enter

Любое использование материалов допускается только с согласия редакции. Свидетельство о регистрации Эл № ФС 77 – 67553 Выдано Роскомнадзором 10 ноября 2016 года. С 2009 года по ноябрь 2016 года сайт назывался Slon (Slon Magazine). 18+

Designed by [Wednesday](#)



Push-уведомления: