

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



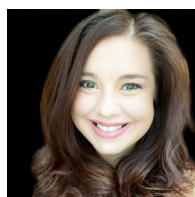
Jodi Prochaska, PhD, MPH
Директор



Smita Das, MD, PhD, MPH
Психиатр-нарколог



Michael Polignano, MD
Врач-нарколог, психиатр



Amy Pirkl, BA
Специалист по лечению
никотиновой зависимости

Консультанты

- Аннемари Джагиело, бакалавр гуманитарных наук, бакалавр наук (Annemarie Jagielo, BA, BS)
- Эли Фельдман, бакалавр гуманитарных наук (Eli Feldman, BA)

Версия от 02/2022

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:
650-382-4159, спросить Эми Пиркл (Amy Pirkl)

Электронная почта:
tobaccox@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
- Поддержка 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
- Улучшение дыхания и уровня физической подвижности

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
Мне, наверное, поздно бросать курить.	Бросить курить никогда не поздно. Избавление от никотиновой зависимости помогает избежать вторичных заболеваний раком и болезней сердца. ²
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>