



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я

К Е Р І В Н И Ц Т В О
З В І Д М О В И В І Д К У Р І Н Н Я

**ДЛЯ ХВОРИХ НА
ТУБЕРКУЛЬОЗ**

Published by the World Health Organization under the title A guide for tuberculosis patients to quit smoking.

© World Health Organization, 2014

The World Health Organization has granted translation and publication rights for an edition in Ukrainian to the State Institution "Public Health Center of the Ministry of Health of Ukraine", which is solely responsible for the quality and faithfulness of the Ukrainian version. In the event of any inconsistency between the English and the Ukrainian versions, the original English version shall be the binding and authentic version.

Керівництво з відмови від куріння для хворих на туберкульоз.

© ДУ «Центр громадського здоров'я Міністерства охорони здоров'я України», 2020 рік

Всесвітня організація охорони здоров'я надала права ДУ «Центр громадського здоров'я Міністерства охорони здоров'я України» на переклад та публікацію цього видання українською мовою. ДУ «Центр громадського здоров'я Міністерства охорони здоров'я України» несе виключну відповідальність за якість та правильність перекладу. У разі будь-якої невідповідності між англійською та українською версіями оригінальна версія англійською мовою є визначальною та автентичною.

Зміст

Вступ	4
I. Підготовка до відмови - Додаткові ризики куріння при туберкульозі	5
і. Вплив тютюнокуріння на вас та вашу родину	5
ii. Переваги відмови	6
iii. Як підвищити свою впевненість щодо відмови	9
II. Планування процесу відмови від куріння	10
і. Розробка плану відмови	10
ii. Стратегії та навички подолання перешкод і труднощів на шляху до відмови	10
iii. Підготовка до зриву	16
III. Локальні ресурси підтримки з відмови від вживання тютюну	17
Посилання	17
Подяки	17

Вступ

Цей матеріал для самодопомоги був розроблений на основі Навчально-методичного посібника ВООЗ з розвитку потенціалу «Розвиток систем охорони здоров'я у сфері лікування залежності від тютюну в межах надання первинної медико-санітарної допомоги» і Монографії ВООЗ та Міжнародного союзу із боротьби з туберкульозом, та захворюваннями легень щодо боротьби з туберкульозом та тютюном «Об'єднання зусиль для боротьби з двома пов'язаними з цим глобальними епідеміями». Цільова аудиторія - хворі на туберкульоз, які курять. Він спрямований на надання консультативної та інформаційної допомоги для підвищення готовності курців до відмови від куріння і та допомоги тим, хто готовий відмовитися від куріння. До цього матеріалу для самодопомоги включено таке:

1. Як підготуватися до відмови від куріння (для хворих на туберкульоз, які не готові це зробити).
2. Як спланувати та зробити спробу відмовитися від куріння (для хворих на туберкульоз, які готові це зробити).
3. Локальні ресурси підтримки з припинення вживання тютюну.

I. Підготовка до відмови від куріння - додаткові ризики куріння при туберкульозі

Відмовитися від куріння непросто, але ми тут, щоб допомогти. Ми розуміємо, що ви можете не думати про те, що відмовитися від куріння – важливо, або не вірите у те, що зможете впоратись самостійно. Однак, повірте, для людини з діагнозом туберкульоз, відмовитись від куріння ще важливіше. Тут ви можете знайти інформацію про те, чому відмова від тютюну важлива для вас та вашої родини; про ризики тютюнокуріння для людей, хворих на туберкульоз; переваги відмови від куріння та про те, як підвищити вашу впевненість у те, що ви зможете кинути. Ми сподіваємось, що ця інформація буде корисною для вас. Також віримо, що ви продовжуватимете шукати поради та пропозиції щодо того, як підготуватися до спроби відмови від куріння.

I. ВПЛИВ ТЮТЮНОКУРІННЯ НА ВАС І ВАШУ РОДИНУ

Куріння має пов'язаний та непов'язаний зі здоров'ям вплив як на вас, так і на ваше оточення.

1. ПОВ'ЯЗАНІ З КУРІННЯМ РИЗИКИ ДЛЯ ХВОРИХ НА ТУБЕРКУЛЬОЗ

Тютюн вбиває до половини своїх споживачів, оскільки тютюнові вироби виготовлені з надзвичайно токсичних матеріалів.

Тютюновий дим містить понад 7000 хімічних речовин, з яких щонайменше 250 є шкідливими, а принаймні 69, викликають онкологічні захворювання. Ось деякі хімічні речовини, що містить тютюновий дим:

- Стеаринова кислота (яка використовується для виготовлення воскових свічок)
- Бутан (газ, що використовують у запальничках)
- Фарба
- Метанол (газ, який зазвичай використовують для ракетного палива)
- Оцтова кислота (основний компонент оцту)
- Гексамін (поширений компонент стартерів для барбекю)
- Метан (каналізаційний газ)
- Нікотин (речовина, яка викликає звикання, зазвичай використовується для інсектицидів)
- Кадмій (основний інгредієнт в акумуляторах)
- Миш'як (отрута)
- Толуол (промисловий розчинник)
- Аміак (токсичний компонент миючих засобів)
- Оксид вуглецю (газ з автомобільних вихлопів)



Куріння викликає широкий спектр захворювань, включно з туберкульозом (ТБ). Як у курця, у вас є підвищений ризик виникнення багатьох гострих і хронічних захворювань, таких як задишка, хронічні захворювання органів дихання, багато онкологічних захворювань та захворювання серця. На жаль, ви НЕ ПРОСТО курець, ви курець із ТБ. Поєднання цих двох факторів значно збільшує ризики для здоров'я:

- Куріння збільшує вираженість симптомів ТБ. Курці, хворі на ТБ, частіше мають:
 - кашель;
 - задишку;
 - кавернозні ураження легень;
 - позитивну культуру мокротиння (це означає, що курці також частіше поширюють туберкульозну інфекцію);
 - медикаментозну стійкість.
- Куріння значно збільшує вашу ймовірність захворіти на ТБ.

Куріння		Вплив пасивного куріння	
Онкологічні захворювання	Хронічні захворювання	Діти	Дорослі

2. РИЗИКИ ДЛЯ РОДИНИ, ПОВ'ЯЗАНІ ЗІ ЗДОРОВ'ЯМ

Куріння наражає вашу родину на небезпеку. Пасивне куріння підвищує ризик виникнення у вашого оточення таких захворювань:

Захворювання у дітей:	Захворювання у дорослих:
<ul style="list-style-type: none"> - синдром раптової смерті дітей; - гострі респіраторні захворювання; - захворювання середнього вуха; - хронічні респіраторні симптоми 	<ul style="list-style-type: none"> - коронарна хвороба серця; - подразнення слизової оболонки носа; - рак легень; - захворювання репродуктивної системи, ризик народити недоношену дитину

Пасивне куріння також значно збільшить ризики виникнення туберкульозної інфекції та захворювання на ТБ для вашої родини.

3. ВАРТІСТЬ КУРІННЯ ДЛЯ КУРЦЯ ТА ЙОГО РОДИНИ

Вартість куріння для курця. Тютюнокуріння відбирає не тільки ваше здоров'я, але й статки. За оцінками, від 5 до 15% чистого доходу курця витрачається на тютюнові вироби, що може стати величезним економічним тягарем для вас і вашої родини. Нижче наведено калькулятор витрат, за допомогою якого можна дізнатися, скільки грошей ви вже витратили на сигарети.

Калькулятор вартості куріння						
Кількість пачок, які ви викурюєте за рік *	X	Кількість років, протягом яких ви курите	X	Середня вартість пачки сигарет	X	Скільки коштів ви витратили на сигарети протягом свого життя
	X		X		X	

* Для конвертації днів в роки див. таблицю, наведену нижче

1 пачка на день	1,5 пачки на день	2 пачки на день	2,5 пачки на день	3 пачки на день
365 пачок на рік	548 пачок на рік	730 пачок на рік	913 пачок на рік	1095 пачок на рік

Куріння фінансово виснажує сім'ю. Вживання тютюну спричиняє відчутні страждання для сімей та людей, життя яких пов'язано з курцями. Це проявляється у вигляді зниження якості життя, передчасної смерті та фінансового тягара. Тютюнові вироби не тільки шкідливі, але й дорогі.

4. ПОВ'ЯЗАНІ З КУРІННЯМ РИЗИКИ ДЛЯ ХВОРИХ НА ТУБЕРКУЛЬОЗ

Куріння негативно впливає на соціальну взаємодію та стосунки. У більшості культур люди негативно ставляться до курців. Куріння пов'язане з певними стереотипами (наприклад, люди можуть вважати, що від курця надходить неприємний запах, він огидний/ брудний та має проблеми зі здоров'ям...). Куріння може вплинути на ваші особисті стосунки, оскільки багато людей не бажають мати стосунків з курцем. Якщо в родині хоча б один з батьків курить, то і діти будуть більш схильні до куріння та матимуть більший ризик стати затятими курцями у підлітковому віці.

ii. ПЕРЕВАГИ ВІДМОВИ ВІД КУРІННЯ

Хороша новина полягає в тому, що відмова від куріння має великі переваги, як негайні, так і довгострокові.

1. ПЕРЕВАГИ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я

Відмова від куріння допоможе мінімізувати негативні наслідки як пов'язані, так і не пов'язані з вашим здоров'ям. Відмовившись від куріння зараз, або доклавши вже зараз до цього певних зусиль, ваші шанси на виникнення довгострокових ризиків для здоров'я суттєво зменшаться. Як показано нижче, відмова від куріння приносить негайну та довгострокову користь та подовжує життя.

Довідкова інформація: Переваги для здоров'я	
А. Існують негайні та довгострокові переваги відмови від куріння для здоров'я для усіх курців.	
Час, з моменту припинення куріння	Позитивні зміни в організмі колишнього курця
протягом 20 хвилин	знижується частота серцебиття та артеріальний тиск
12 годин	знижується вміст чадного газу у крові до норми
2-12 тижнів	поліпшується кровообіг і збільшується об'єм роботи легень
1-9 місяців	зменшуються кашель і задишка
1 рік	ризик розвитку ішемічної хвороби серця знижується вдвічі, порівняно з курцями
5 років	ризик інсульту скорочується до рівня тих, хто ніколи не курил, через 5-15 років після відмови
10 років	наполовину зменшується ризик розвитку раку легень, порівняно з курцями, а також ризик захворіти на рак ротової порожнини, горла, стравоходу, сечового міхура, підшлункової залози та шийки матки
15 років	ризик ішемічної хвороби серця знижується до рівня тих, хто ніколи не курил
В. Переваги від припинення куріння, залежно від віку, у якому людина кидає.	
Вік, у якому людина кинула курити	Переваги порівняно з тими, хто продовжує курити
Близько 30 років	очікувана тривалість життя зростає на 10 років
Близько 40	очікувана тривалість життя зростає на 9 років
Близько 50	очікувана тривалість життя зростає на 6 років
Близько 60 років	очікувана тривалість життя зростає на 3 років
У випадку хвороби, що становить загрозу життю	швидка перевага: людина, яка кидає курити, наприклад, після інфаркту, зменшує удвічі ризики повторного інфаркту.
С. Відмова від куріння знижує надмірний ризик багатьох захворювань, пов'язаних з пасивним курінням у дітей, таких як респіраторні захворювання (наприклад, астма) та захворювання середнього вуха.	
D. Відмова від куріння знижує ризики імпотенції, проблем з настанням вагітності, передчасних пологів, народження недоношеної дитини та викидня.	


Хворому на туберкульоз відмова від куріння може допомогти:

- покращити результати лікування;
- зменшити ризики рецидиву ТБ та смерті від ТБ.

2. ЕКОНОМІЧНІ ПЕРЕВАГИ

Відмова від куріння має також дуже конкретні та відчутні фінансові переваги. Тільки уявіть собі, скільки ви зможете заощадити, коли кинете курити.

Вправа нижче допоможе вам зрозуміти, скільки грошей ви можете заощадити, якщо відмовитесь від куріння.

Відмовитись та заощадити	
Скільки грошей ви можете заощадити, якщо відмовитесь від куріння?	
Загальна сума коштів, витрачених на тютюнові вироби за день	
Кількість коштів, витрачених на місяць	
Кількість коштів, витрачених на рік	
Кількість коштів, витрачених за 10 років	
Що ви можете придбати на заощаджені гроші?	
	

3. СОЦІАЛЬНІ ПЕРЕВАГИ

Відмовившись від куріння ви будете відчувати себе менш ізольованими, адже зможете піти куди завгодно, а не лише туди, де дозволено курити. Ви поліпшите відносини з родиною, друзями та роботодавцем. Будете більш продуктивним, оскільки вам не доведеться постійно перериватись, щоб покурити. Ви зможете розширити свої соціальні взаємодії – більше не потрібно буде обмежуватися лише спілкуванням з іншими курцями. Коли ви відмовитесь від куріння, зменшиться вірогідність того, що ваші діти почнуть курити і буде більше шансів, що вони відмовляться від куріння, якщо вже курять.

iii. ЯК ПІДВИЩИТИ СВОЮ ВПЕВНЕНІСТЬ ЩОДО ВІДМОВИ

Багато курців бояться відмовлятися від куріння, тому що в минулому мали безуспішні спроби кинути курити. Вони вважають, що це буде занадто важко, адже не вірять, що зможуть самостійно подолати симптоми відміни та відчувають, що не мають підтримки або просто не вірять в успіх. Ось кілька порад, які допоможуть підвищити вашу впевненість у тому, що ви зможете кинути курити:

1. Спробуйте відмовитись від куріння і не курити протягом 1 дня, потім 2 тощо.
2. Наслідуйте позитивні приклади. Поспостерігайте за тими, хто нещодавно відмовився від куріння, та спробуйте застосувати їх моделі поведінки. Які їх дії та реакції ви можете перейняти? Тільки в США майже 50 мільйонів курців успішно відмовилися від куріння.
3. Дивіться на кожну спробу відмови як на процес навчання. З кожною спробою ви дізнаєтесь, які методи не діють для вас, і які, навпаки, будуть успішнішими наступного разу. Ви повинні знати, що курці, як правило, роблять декілька спроб, перш ніж досягти успіху у відмові від куріння.
4. Змініть свій негативний настрій щодо відмови. Багато курців пов'язують страх, стрес і занепокоєння зі спробами відмови від куріння. Однак, якщо ви заручитесь підтримкою друзів та родини, переглянете свій спосіб життя, будете добре харчуватися, займатися фізичними вправами та достатньо спати, ви виявите, що будь-який стрес, страх чи тривога можуть бути керованими. Якщо ви все ж таки починаєте відчувати щось із переліченого, йога, медитація та інші методи релаксації є чудовими механізмами подолання цих відчуттів.

II. Планування процесу відмови від куріння

Чудово, що ви прийняли рішення відмовитися від куріння. Як для хворого на ТБ, для вас ще важливішим є кинути курити назавжди. Куріння не може відповідати вашим цінностям, пріоритетам та меті вилікуватися від ТБ, жити довше та якісніше, бути хорошим прикладом для своїх дітей. Ви вибираєте для себе зміну на краще! Перший крок, з якого починається відмова, - розробка плану відмови. Далі ви знайдете опис наступних кроків, поради і список ресурсів з підтримки, які допоможуть у плануванні та здійсненні спроби відмовитися від куріння. Весь час нагадуйте собі, що ви зможете кинути курити!

I. РОЗРОБКА ПЛАНУ ВІДМОВИ

Ваш перший крок до відмови від куріння - це розробка плану. Нижче приведені ключові елементи успішного плану відмови від куріння, викладені в абревіатурі STAR.

1. *Призначте дату відмови від куріння (Set a quit date)*. Важливо призначити дату відмови на один із найближчих днів, щоб не відкладати надовго важливу справу. Разом з тим, не варто призначати дату відмови на свята, коли у вас буде більше спокус закурити.

2. *Повідомте родину та друзів про ваше рішення (Tell your friends, family, and coworkers)*. Важливо поділитися своєю метою припинити курити з рідними та друзями.

- Попросіть їх про підтримку. Вони можуть підтримати вас, нагадуючи про вашу мету кинути курити і заохочуючи не піддаватися спокусам. Також ваш приклад може надихнути тих з них, хто курить, кидати разом з вами. Мати «приятеля з відмови від куріння» - це чудовий спосіб зробити вас обох більш відповідальними і впевненими на шляху до відмови.
- Попросіть їх зрозуміти. Якщо у вас є друзі чи члени родини, які курять, то буде доцільно попросити їх утриматися від цього, коли ви поруч!

3. *Будьте готові до труднощів під час майбутньої спроби кинути курити (Anticipate challenges to the upcoming quit attempt)*. Кинути курити може бути непросто, тому будьте сміливими та відважними у здійсненні цієї мети! Важливо, щоб ви були готові до труднощів, які можуть трапитися у процесі відмови, особливо протягом перших днів та тижнів. Саме цей період може бути найважчими через можливі прояви синдрому відміни від нікотину (див. нижче більше інформації про те, як успішно їх подолати).

4. *Приберіть тютюнові вироби з-перед очей (Remove tobacco products from your environment)*. Важливо мінімізувати вплив спокус закурити. Якщо тютюнові вироби все ще знаходяться у полі вашого зору, ви будете мати більше спокус почати курити знов. Найкраще - позбавити себе від таких спокус. Якщо ж ви живете з іншими курцями, які ще не готові відмовитися від куріння, попросіть їх курити поза домом та автомобілем, щоб уникнути спокуси закурити.

II. СТРАТЕГІЇ ТА НАВИЧКИ ПАДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД І ТРУДНОЩІВ НА ШЛЯХУ ДО ВІДМОВИ

Для того, щоб ви могли успішно реалізувати свій план відмови від куріння, важливо ознайомитись з перешкодами і труднощами, що можуть виникнути у процесі, та ефективними стратегіями та навичками їх подолання. Труднощі на шляху відмови зазвичай розділяють на три категорії, пов'язані з фізичною залежністю, поведінкою та соціальними причинами, психологічними чи емоційними причинами.

1. ФІЗИЧНА ЗАЛЕЖНІСТЬ

Нікотин - шкідлива хімічна речовина, що міститься в тютюнових виробах і викликає залежність. Він впливає на дофамінові системи у вашому мозку, під його впливом збільшується кількість нікотинових рецепторів у мозку. Подібним є вплив героїну чи кокаїну на організм. Оскільки ви є курцем, ваш мозок і організм звикли функціонувати при певній концентрації нікотину. Рівень нікотину різко знизиться через одну-дві години після останньої сигарети (будь то відмова від куріння чи просто перерва між курінням), і тоді ви будете прагнути отримати «нову дозу» нікотину (викурити сигарету). Важливо пам'ятати, що, відсутність нікотину в організмі змусить вас почувати себе некомфортно і буде викликати симптоми відміни.

Симптоми відміни нікотину, такі як: головний біль, кашель, сильне бажання закурити, посилення апетиту, зміни настрою (сум, злість, роздратування, байдужість тощо), збудження/ занепокоєння, зниження пульсу, проблеми з концентрацією уваги, симптоми, як при ГВРЗ (грипі) та безсоння, відносяться до групи фізичних і психічних змін, які можуть виникнути від раптового припинення вживання тютюну. Хороша новина полягає у тому, що ці симптоми, як правило, тимчасові (2-4 тижні) і минуть, коли ваш організм знову навчиться функціонувати без високого рівня нікотину. Існують також ефективні методи, які допоможуть вам їх подолати.

Те, що ви відмовилися від куріння, не означає, що ви точно відчуєте всі симптоми відміни, якщо взагалі відчуєте. Але важливо підготуватися до такої вірогідності. Є два способи боротьби з симптомами відміни нікотину: когнітивно-поведінкова терапія та фармакологічна/ медикаментозна терапія. У наведених нижче таблицях ви знайдете більше інформації про використання когнітивно-поведінкових та фармакологічних методик подолання симптомів відміни нікотину.

1.1 Когнітивно-поведінкова терапія

Когнітивно-поведінкова терапія може ефективно допомогти курцям полегшити симптоми відміни. У таблиці 1 наведено кілька запропонованих когнітивних та поведінкових прийомів.

Симптом відміни	Когнітивно-поведінкова терапія
Головний біль	Якщо у вас часто виникає головний біль, переконайтеся, що ви достатньо спите, регулярно харчуєтесь та займаєтесь фізичними вправами. Зважте, що зміна способу життя на більш здоровий може допомогти позбутися головного болю і покращити стан організму загалом.
Кашель	Вживання достатньої кількості рідини є ефективним методом стримання будь-якого кашлю, який може виникнути у вас. Гарячі чаї з медом, теплі напої, соки, інгаляції і уникання молочних продуктів - це головні «ліки» для боротьби з кашлем.
Сильне бажання закурити	Стратегія боротьби при відмові від куріння «4В» 1) Відкладіть: Встановіть обмеження часу, перш ніж піддатися бажанню закурити сигарету. Відкладайте стільки, скільки можете. Якщо ви відчуваєте, що терпіти більше не сила, перейдіть до кроку 2. 2) Вдихайте глибоко: зробіть 10 глибоких вдихів, щоб трохи розслабитися. Спробуйте робити дихальні вправи, допоки бажання закурити не послабшає. Якщо цього не відбулось, перейдіть до наступного кроку. 3) Випийте води: питна вода є здоровою альтернативою сигареті. Вода також допомагає виводити токсини, з організму. Якщо ви все ще бажаєте викурити сигарету, переходите до наступного кроку. 4) Відволічіться: читайте, гуляйте, слухайте музику, дивіться телевізор - займайтеся будь-яким хобі, крім куріння!

Підвищення апетиту або збільшення ваги	Збільшення ваги є одним з найпоширеніших перепон та небажаних явищ, що збивають зі шляху курців, які намагаються відмовитися від куріння. Це правда, що після відмови від куріння, ви, швидше за все, відчуєте спокусу замінити сигарети на їжу. Однак ви можете уникнути набору ваги, зробивши вибір на користь здорового харчування (фрукти, овочі та інші здорові перекуси) та вживаючи багато води, що також допоможе зробити важливий крок до здорового способу життя!
Зміни настрою (сум, злість, роздратування, тощо)	Спробуйте зосередитись на позитивних речах та думках, відкидайте негативні думки та емоції, які ви переживаєте. Нагадайте собі всі переваги відмови від куріння; пам'ятайте, наскільки кращими будуть результати лікування туберкульозу; подумайте, наскільки краще ви будете фізично себе почувати.
Збудження, занепокоєння	Найкращий спосіб боротьби з неспокоєм - це встати і почати рухатися! Займіться фізичними вправами, вирушайте на прогулянку, відвідайте басейн!
Зниження пульсу	Дивіться ПРИМІТКУ нижче.
Проблеми з концентрацією уваги	Найкращий спосіб вирішити труднощі з концентрацією уваги - це розумова активність. Йога, медитація та уявне мислення - це чудові способи покращити концентрацію та повернути свої здібності до нормального функціонування. Подумайте про це як про вправу для вашого мозку! Єдиний спосіб поліпшити концентрацію - це практикувати її! (Також див. ПРИМІТКУ).
Симптоми, як при ГВРЗ (грипі)	Як і в будь-якому випадку гострого вірусного респіраторного захворювання або звичайної застуди, найкраще «ліки» - це відпочинок та рясне пиття. Продовжуйте пити воду і стежте за режимом сну.
Безсоння	Якщо ви почнете виконувати поради стосовно здорового способу життя (правильне харчування, фізична активність тощо), наведені вище, то ваш сон має нормалізуватися. Також користуйтеся традиційними порадами боротьби з безсонням – провітрюйте кімнату перед сном, слухайте легку приємну музику, не переїдайте перед тим, як лягаєте спати тощо.
<p>ПРИМІТКИ: Усіх симптомів, викликаних відмовою від куріння, можна уникнути, завдяки здоровому способу життя. Переконайтеся, що ви правильно харчуєтеся і достатньо спите, отримуєте вітаміни та займаєтеся фізичними вправами, вмієте розслаблятися та придумали для себе невеличкі нагороди за те, що прожили ще один день без тютюну. Ці зміни в бік здорового способу життя також покращать ваше самопочуття, як пацієнта з ТБ.</p>	

1.2 Медикаментозна терапія

Окрім поведінкової терапії, є також фармакологічні терапії, які допомагають подолати симптоми відміни нікотину. Є два основних види ліків, які можуть допомогти полегшити симптоми відміни: нікотинова замісна терапія (НЗТ) та безнікотинові замісні препарати. Нікотин-замісна терапія включають такі препарати як нікотинова гумка та пластир, тоді як безнікотинова терапія включає такі препарати як Бупропіон і Вареніклін. Таблиця 2 може допомогти вам краще зрозуміти наявне дозування, правильне використання і побічні ефекти вищезазначених препаратів.

Лікарський засіб	Рекомендації по використанню	Побічні ефекти та застереження
<p><i>Нікотинова жувальна гумка</i> (відпускається без рецепта): забезпечує всмоктування нікотину через ротову порожнину.</p> <p><i>Дозування:</i> по 2 та 4 мг нікотину у 1 подушечці чи пластинці.</p>	<p><i>Дозування:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Призначається на основі кількості сигарет викурених за день (свд) >20 свд: 4 мг; ≤20 свд: 2 мг. - Призначається на основі того, коли викурюється перша сигарета після пробудження: ≤30 хв: 4 мг; >30 хв: 2 мг. <p>Початкова доза становить 1-2 подушечки чи пластинки кожні 1-2 години (10-12 подушечок чи пластин на добу). Доза поступово знижується у міру переносимості.</p> <p><i>Тривалість курсу:</i> До 12 тижнів, не більше 24 подушечок чи пластин на добу.</p> <p><i>Спосіб використання:</i> гумку потрібно трохи пожувати, допоки не відчуєте гострий присмак, після чого покласти між щогою та яснами на 30 хвилин.</p>	<p>Гикавка, болі у щелепі, розлади шлунку, запалення ротової порожнини</p>
<p><i>Нікотиний пластир</i> (відпускається без рецепта): забезпечує доставку нікотину в організм через шкіру.</p> <p><i>Дозування:</i> тривалість дії 24 год, дози – 7 мг, 14 мг та 21 мг нікотину; тривалість дії 16 год, дози - 5 мг, 10 мг та 15 мг нікотину)</p>	<p><i>Дозування:</i> (Пластир з 24-годинною дією)</p> <ul style="list-style-type: none"> ≥ 40 свд: 42 мг/день; 21-39 свд: 28-35 мг/день; 10-20 свд: 14-21 мг/день; < 10 свд: 14 мг/ день. <p>Окрім того, при виборі дози враховується складність синдрому відміни, сила бажання викурити сигарету та комфорт людини. Через 4 тижні після відмови, рекомендовано зменшувати дозу щодвятижні на 7-14 мг.</p> <p><i>Тривалість курсу:</i> 8-12 тижнів.</p> <p><i>Спосіб використання:</i> пластир наклеюють на чисту шкіру (без волосся) у верхній частині тіла (наприклад, на руку, спину). Намагайтеся кожен новий пластир наклеювати на іншу ділянку шкіри, щоб уникнути її пошкодження.</p>	<p>Подразнення шкіри, алергія (пластирі не рекомендовано використовувати, якщо у вас є алергічні реакції), порушення сну</p>

<p><i>Бупропіон*</i> (відпускається за рецептом): оригінальне призначення – антидепресант. Впливає на активність рецепторів, що викликають бажання курити. Випускають у вигляді таблеток пролонгованої дії по 150 мг.</p>	<p><i>Дозування:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • по 1 таблетці (150 мг) раз на день протягом 3 днів; • по 1 таблетці (150 мг) двічі на день протягом 4 днів; (у день, коли кидаєте курити); • по 1 таблетці (150 мг) двічі на день протягом наступних 12 тижнів. <p>Рекомендовано починати прийом за тиждень до дня відмови від куріння.</p> <p>Перерва між прийомом препарату має бути не менше 8 год. Припинити вживати препарат можна за один раз – немає потреби поступово переходити на менші дози.</p>	<p>Безсоння, сухість у роті, знервованість/ труднощі з концентрацією, головний біль, висипання, запаморочення, судоми (ризик 1/ 1000).</p> <p><i>Застереження:</i> припиніть прийом препарату та зверніться до вашого лікаря у випадку, якщо ви відчуваєте надмірне збудження, депресивні стани та/ або зміни у поведінці, які є нетиповими для вас, або якщо у вас виникають думки про самогубство.</p>
<p><i>Варениклін</i> (відпускається за рецептом): частково блокує нікотинові рецептори та знижує ефект задоволення. Випускається у вигляді таблеток по 0,5 мг та 1 мг).</p>	<p><i>Дозування:</i></p> <p>Приймайте по 0,5 мг один раз на день протягом 3 днів, потім по 0,5 мг двічі на день протягом 4 днів, почніть приймати по 1 мг двічі на день у день припинення куріння, далі по 1 мг двічі на день протягом 11 тижнів.</p> <p>Приймати одночасно з їжею, розпочати прийом за тиждень до дня відмови від куріння. Припинити прийом лікарського засобу можна за один раз, не потрібно поступово знижувати дозу.</p>	<p>Нудота, порушення сну, закрепи, здуття, блювота</p> <p><i>Застереження:</i> припиніть прийом препарату та зверніться до вашого лікаря у випадку, якщо ви відчуваєте надмірне збудження, депресивні стани та/ або зміни у поведінці, які є нетиповими для вас, або якщо у вас виникають думки про самогубство.</p>

* На даний момент не зареєстрований в Україні.

2. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИ ЕМОЦІЙНІ ПРИЧИНИ

Ви можете не усвідомлювати цього, однак як курець ви асоціюєте сигарети та процес куріння з певними емоціями, думками та переконаннями. Одне із завдань в процесі відмови від куріння – розірвати ці підсвідомі зв'язки. Деякі з них однакові для багатьох – люди курять, коли вони у стресі, злі, засмучені і навіть щасливі. Насправді, використовувати сигарети для того, щоб впоратися із цими почуттями, – неправильно і безглуздо. Адже це жодним чином не дозволить усунути причину проблем або якось вплинути на ваш стан.

Окрім того, що існують асоціації між курінням та емоціями чи почуттями, також існують асоціації між курінням та переконаннями. Такі переконання можуть включати (але не обмежуватися) твердження:

- «Куріння допомагає мені розслабитися»
- «Куріння не дуже шкідливе»
- «Курити круто»
- «Куріння допомагає не набирати вагу».

Для того, аби не дозволити таким переконанням, а вірніше міфам, завадити реалізації вашого рішення кинути курити, важливо пам'ятати та постійно нагадувати собі про ризики куріння та переваги від припинення. Ви можете придумати для себе прості і позитивні тези, як-то: «відмова може допомогти покращити мої результати лікування туберкульозу», «відмова може знизити мій ризик виникнення рецидиву туберкульозу», для того, аби розірвати асоціації між курінням та негативними переконаннями.

3. ПОВЕДІНКОВІ ТА СОЦІАЛЬНІ ПРИЧИНИ

Буває так, що куріння дуже тісно пов'язане з вашими повсякденними заняттями, іншими звичками або моделями поведінки, такими як перегляд телевізора, розмова по телефону, вживання їжі та спілкування з друзями. Відмовитися від куріння - це означає розірвати ці зв'язки. Нижче наведено лише декілька порад щодо того, як можна розірвати зв'язки між курінням та певною моделлю поведінки.

Дія / активність	Поради, як «розірвати» зв'язок
Куріння, після їжі	Одразу після їжі займіть себе якоюсь справою, уникаючи того місця/ місць, де ви зазвичай курите. Наприклад, помийте посуд, почитайте цікаву книжку, зробіть щось по господарству.
Куріння під час спілкування з друзями чи колегами	Бажано уникати контактів з людьми, у компанії яких ви звикли курити, доти, поки ви не кинете курити остаточно. Це не означає, що ви маєте посваритися зі своїми друзями чи колегами, однак краще тимчасово виключити спільні вечірки, походи у курилку тощо, допоки ви не будете впевнені у тому, що не зірветесь.
Куріння як спосіб зняття стресу	Це поширена омана, властива багатьом курцям. Куріння абсолютно не пов'язане зі зняттям стресу. Однак існує багато інших способів боротьби зі стресом. Пийте воду або чай, займайтеся спортом, практикуйте глибоке дихання тощо.
Куріння за кермом	Приберіть у своїй машині та викиньте з неї усі сигарети, запальнички та попілнички – усе, що асоціюється у вас з курінням. Слухайте музику. Можна тимчасово скористатися послугами громадського транспорту або домовтеся, щоб вас підвозили, за для уникнення спокуси.
Куріння під час телефонних розмов	Під час розмови телефоном намагайтеся зайняти себе чимось. У нагоді стане антистресова кулька або навіть олівець. Головне – чимось зайняти руки.

Позбавлення поведінково-соціального виду залежності – це боротьба зі своїми звичками. Іноді це буває складно, тому варто завжди пам'ятати про кінцеву мету, якої ви хочете досягти, – кинути курити назавжди. Якщо ви відчуєте тягу до сигарети, встаньте і змініть звичну поведінку - якою б вона не була! Робіть те, що потрібно, аби відволікати себе, поки пов'язані звички не перестануть бути причиною тяги до куріння. Зазвичай сильне бажання закурити виникає хвилинодібно та триває від 1 до 2 хвилин.

Усі типи залежності, що спричиняють перешкоди та труднощі для курця при відмові від куріння, хоч і розподілені на три окремі категорії, не обов'язково зустрічаються поодиночі. Успіх у боротьбі з симптомами однієї категорії також може допомогти вам впоратися із симптомами інших категорій. Кожна спроба відмови від куріння є унікальною для курця, який намагається кинути, тому перед вами можуть виникнути як усі проблеми і перешкоди, перераховані тут, так і жодна з них.

iii. ПІДГОТОВКА ДО ЗРИВУ

Кожна спроба кинути курити - це позитивний крок у напрямку припинення куріння. Таких спроб може бути декілька, але щоразу, коли ви пробуєте кинути знову, ви просуваєтеся все далі і далі, і вам буде легше не зірватись наступного разу. Мова йде про те, що у певний момент людина зривається і починає курити знову. У цьому немає нічого страшного і це зовсім не означає, що вам ніколи не вдасться кинути курити. Не дозволяйте зриву заважати вашій впевненості - зрив не означає провал. Сприймайте кожен зрив як здобуття досвіду, щоб розвивати кращі навички та коригувати їх у майбутніх спробах для забезпечення ще більшого успіху.

Найкращий спосіб запобігти зривам - це використовувати ефективні методи допомоги при відмові від куріння. Ефективні та всесвітньо визнані методи допомоги включають матеріали самопомоги; поради від медичних працівників; індивідуальне поведінкове консультування; групове поведінкове консультування; телефонне консультування; та вищезгадану медикаментозну терапію.

Щоб запобігти зриву, вам також потрібно буде уникати методів лікування без доведеної ефективності. Багато спільнот пропонують поширені, альтернативні методи лікування, такі як перехід на електронні сигарети, голковколювання, лазерне лікування та інші альтернативні методи. Ці методи позиціонують як допоміжні в спробах відмови від куріння, оскільки немає взагалі або недостатньо доказів, які б підтверджували, що вони можуть допомогти у спробі відмови від куріння та збільшити успіх.

III. Локальні ресурси підтримки з відмови від вживання тютюну

Якщо вам цікаво дізнатися більше про те, як важливо припинити курити, як бути впевненішим у відмові від куріння та як успішно відмовитися від куріння, ми пропонуємо вам звернутися до своєї спільноти за іншими наявними ресурсами. Лікарі, які лікують вас щодо ТБ, можуть стати чудовим джерелом підтримки ваших зусиль з припинення куріння. У вашій власній спільноті, також, є багато інших ресурсів, таких як групи підтримки та безкоштовні лінії підтримки з відмови від куріння, які можуть підтримати вас на шляху до відмови. Вам також можуть стати в пригоді тематичні інтернет-ресурси.

ПОСИЛАННЯ ТА РЕСУРСИ

1. WHO report on the global tobacco epidemic, 2009: implementing smoke-free environments. Geneva, World Health Organization, 2009. (<http://www.who.int/tobacco/mpower/2009/en/>, accessed 15 November 2012).
2. WHO report on the global tobacco epidemic, 2011: warning about the dangers of tobacco. Geneva, World Health Organization, 2011. (http://www.who.int/tobacco/global_report/2011/en/, accessed 15 November 2012).
3. East Tennessee State University. If you are not yet ready to quit. (<http://www.etsu.edu/tips/education/notready.aspx>, accessed 15 November 2012).
4. Cancer Council New South Wales. The impacts of smoking and the benefits of quitting (<http://askthequestion.com.au/wp-content/uploads/2011/11/CAN3249-The-impacts-of-smoking-with-references.pdf>, accessed 15 June 2013)
5. Tuberculosis (TB) and Tobacco Smoking. Public Health Agency of Canada, 2010 (<http://www.phac-aspc.gc.ca/tbpc-latb/fa-fi/tbtobacco-tabag-eng.php>).
6. WHO Capacity Building for Tobacco Control Training Package 4: Strengthening health systems for treating tobacco dependence in primary care. Geneva, World Health Organization, 2013. (http://www.who.int/tobacco/publications/building_capacity/training_package/treatingtobaccodependence/en/index.html, accessed 15 June 2013).
7. Nishori R, Weaver R. What are the physical, social and financial affects of smoking. (<http://www.lshtm.ac.uk/aboutus/introducing/volunteering/pastprojects/10projects/1102reeceandrisanpresentation.pdf>, accessed 15 June 2013).
8. Awaisu A, Nik Mohamed MH, Mohamad Noordin N, Abd Aziz N, Syed Sulaiman SA, Muttalif RA, et al. The SCIDOTS Project: Evidence of benefits of an integrated tobacco cessation intervention in tuberculosis care on treatment outcomes. *Subst Abuse Treat, Prev, Pol.* 2011;6:26.
9. Fiore MC et al. Treating tobacco use and dependence: 2008 update. Clinical practice guideline. Rockville, MD, Department of Health and Human Services, 2008. (www.ahrq.gov/clinic/tobacco/treating_tobacco_use08.pdf, accessed 15 November 2012).

ПОДЯКИ

Всесвітня організація охорони здоров'я висловлює подяку Елізабет Гундерсен (Elisabeth Gundersen) та Саманті Кент (Samantha Kent) за підготовку цього матеріалу з самодопомоги.

**ДУ «Центр громадського здоров'я
МОЗ України»
м. Київ, вул. Ярославська, 41**

Тел.: + 044 425 43 54

Електронна пошта: info@phc.org.ua

<http://phc.org.ua/>