

Бросить курить. Никотиновая заместительная терапия (НЗТ).

В этих материалах еще раз излагаются важные моменты, о которых Вы разговаривали с Вашим врачом общей практики во время приема. Вы можете прочесть эти материалы дома в спокойной обстановке.

Зависимость.

Курение – разновидность зависимости. Вы привыкаете к определенной концентрации никотина в организме (физическая зависимость), а также к самой привычке процесса выкуривания сигареты (психологическая зависимость). Если вы выкуриваете более 10 сигарет в день, то велика вероятность того, что у вас есть физическая зависимость от никотина, содержащегося в сигаретах.

Синдром отмены.

Когда Вы прекращаете курить, ваш организм перестаёт получать привычную дозу никотина.

Первое время, когда вы бросаете курить, у вас возможно развитие, так называемого, синдрома отмены. В течение первых недель у вас может появиться подавленность настроения, беспокойство, нетерпеливость, головная боль, сонливость и снижение способности к концентрации. У вас можете почувствовать холодные ознобы и ощущение «ползания мурашек» в руках и ногах. Могут появиться запоры и повыситься аппетит.

Все эти явления неприятны, однако не приносят никакого вреда здоровью и не опасны. Потребность выкурить сигарету у Вас ещё будет периодически появляться, даже если прошло достаточно времени с момента прекращения курения. Тем не менее, чем больше времени проходит после того, как вы бросили курить, тем меньше будет у Вас возникать желание закурить.

Советы.

Синдром отмены проходит сам по себе в течение нескольких первых недель.

Отвлечение и снятие напряжения, увеличение двигательной активности и спорт помогают преодолеть этот период. Делайте регулярно перерывы в вашей работе и выполняйте упражнения дыхательной гимнастики и расслабления. Подумайте о чем-то приятном, расслабьте мышцы шеи и плечевого пояса, сделайте пять

медленных вдохов через нос, медленно выдыхая через рот. Немного подождите и, при необходимости, повторите это упражнение еще три-пять раз.

Если же, наоборот, у вас потребность в сигарете больше во время перерывов на работе или учубы, съешьте фрукт, выпейте немного воды, немного пройдитесь или сократите количество перерывов.

Физические упражнения и двигательная активность важны в качестве отвлечения и для снятия напряжения. Занятия спортом помогут вам избежать возможного увеличения веса на первых порах после прекращения курения. Физическая активность, богатая клетчаткой пища (фрукты, овощи, цельнозерновой хлеб, крупы с высоким содержанием клетчатки) и употребление большего, чем обычно количества воды (не менее 1,5 литра в день) помогут избежать запоров, которые могут возникать первое время после прекращения курения.

Вспомогательные средства никотиновой заместительной терапии (НЗТ).

Если вы выкуриваете более 10 сигарет в день, то в этом случае у вас велика вероятность развития синдрома отмены. Вы можете воспользоваться специальными вспомогательными средствами для уменьшения развития синдрома отмены.

Никотиновая заместительная терапия.

При использовании средств, так называемой никотиновой заместительной терапии, начиная с даты полного прекращения Вами курения, Ваш организм временно получает никотин другим путем, и поэтому у Вас будут менее выражены симптомы отмены. Таким образом, начиная с первого дня прекращения курения, Вы вначале избавляетесь от сложившихся привычек самого процесса курения (психологическая зависимость). Начиная с дня прекращения курения Вы уже не курите сигарет, получая в течение первых недель и месяцев никотин из специальных лекарственных препаратов (например, пластырей с никотином и жевательных резинок). На втором этапе, когда Вы уже не курите несколько недель или месяцев, Вы постепенно уменьшаете дозировку принимаемого никотина в пластырях или жевательных резинок, таким образом избавляясь от физической зависимости.

Наиболее популярные лекарственные средства никотиновой заместительной терапии – это содержащие никотин жевательная резинка и никотин содержащий пластырь. Эти лекарственные средства продаются в крупных аптеках без рецепта врача. Средства никотиновой заместительной терапии начинают

приниматься при необходимости с первого дня прекращения курения сигарет. Они не употребляются одновременно с курением. Мотивация бросить курить, выбор даты прекращения курения и поддержка близких также необходима и при применении никотиновой заместительной терапии.

Жевательная резинка с никотином начинает действовать быстро, но непродолжительно. Вы используете жевательную резинку в те моменты, когда у вас возникает потребность выкурить сигарету. В этом случае медленно жуйте резинку, до тех пор, пока не появится максимальный вкус (через 10-15 секунд). После этого прекратите жевать и ожидайте момента, когда вы уже не будете чувствовать вкус (в среднем это длится одну минуту). В это время заложите резинку за слизистую щеки – слизистая полости рта будет впитывать никотин. Затем опять сделайте несколько жевательных движений. Повторите то же самое в течение получаса. За 15 минут до использования жевательной резинки, а также во время жевания нельзя ничего пить или есть.

Лекарственное средство в виде никотин содержащего пластыря действует длительно и постепенно. Пластырь обычно приклеивают утром в области плеча, живота, спины или бедра. На время сна пластырь снимается. Кожа в области прикрепления пластыря должна быть сухой и, по возможности, выбритой. Выбирайте при прикреплении пластыря каждый раз другое место (чередовать места прикрепления). При использовании пластыря никотин постепенно поступает через кожу.

Когда обратиться на прием?

Обращайтесь на прием к врачу общей практики, если вам требуется дальнейшая поддержка. Врач обсудит с Вами возможности для разрешения проблем, возникших в процессе прекращения курения.

Информация обновлена 22.05.2024