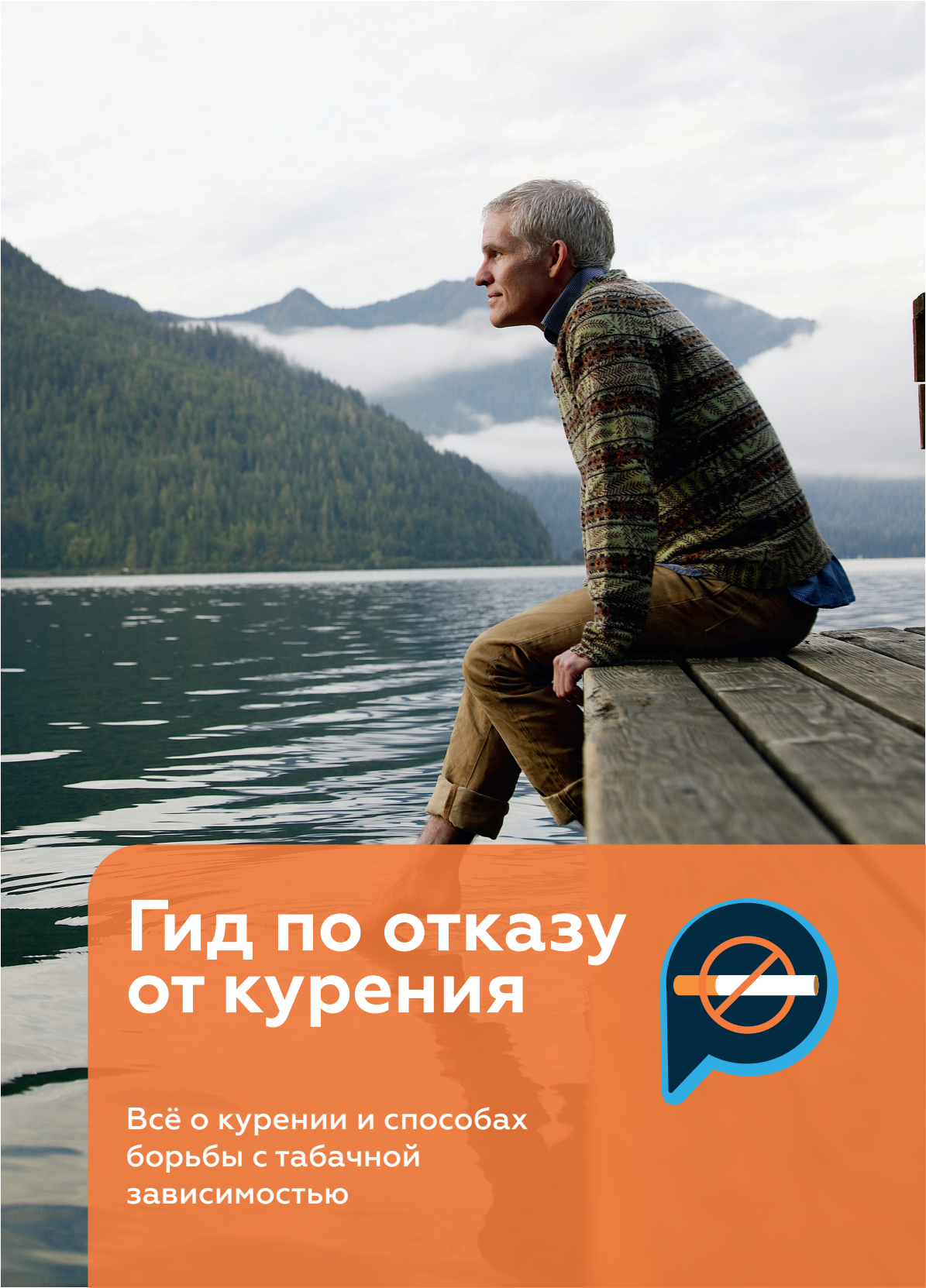


Гид по отказу от курения

Всё о курении и способах борьбы с табачной зависимостью

Содержание

1 Готовимся к отказу 3

2 Никотин-заместительная терапия (НЗТ) 23

3 Во время отказа 33

4 Источники 38

ГОТОВИМСЯ К ОТКАЗУ

- Бросаем курить - мифы
- Преимущества отказа от курения
- Советы, как бросить курить. Подготовка
- Почему бросить курить сложно?
- Как формируется зависимость

МЫ ВАМИ ГОРДИМСЯ!

Многие только мечтают когда-нибудь бросить курить, а вы перешли от слов к действию и уже сделали шаг к жизни, свободной от сигарет!

Будет действительно сложно. Но мы можем помочь.

И прежде чем начать, давайте развеем мифы, которые часто мешают или пугают при отказе от курения.

миф 1

Я ТАК ДОЛГО КУРИЛ, ЧТО ВРЕД ОРГАНИЗМУ УЖЕ НАНЕСЁН

Отказ от курения в любом возрасте приносит пользу для здоровья, а польза начинается с 1-го дня без сигарет.

Уже через 8 часов нормализуется уровень кислорода в организме, а через 15 лет снизится риск ишемической болезни сердца практически до уровня такого же риска у человека, который никогда не курил[1].

миф 2

МНЕ НЕ СЛЕДУЕТ БРОСАТЬ КУРИТЬ, ПОТОМУ ЧТО Я ПОПРАВЛЮСЬ

Нет ничего сверхъестественного в том, чтобы немного поправиться, когда вы впервые бросаете курить, но отказ от курения — одно из лучших решений, которые вы можете сделать для своего здоровья.

Курение подавляет аппетит и снижает чувство голода[2, 3]. Однако, есть помощники в отказе от курения, например никотин-заместительная терапия (НЗТ, о которой мы поговорим дальше), которая помогает снижать тягу к курению и облегчать различные проявления синдрома отмены, в том числе повышенный аппетит[2, 3].

миф 3

ЭТО ЗАСТАВИТ МЕНЯ БОЛЬШЕ НЕРВНИЧАТЬ

Снижение стресса, которое вы можете почувствовать, когда вы выкуриваете очередную сигарету, носит временный характер[4].

миф 4

БРОСИТЬ КУРИТЬ ТОЛЬКО С ПОМОЩЬЮ СИЛЫ ВОЛИ – САМЫЙ ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ

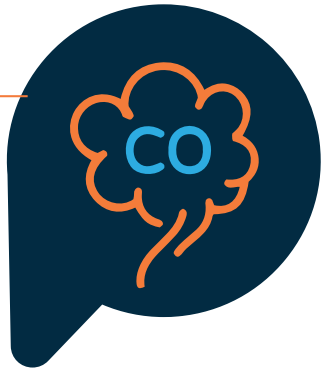
На самом деле лишь 3–5% из тех, кто бросает курить только при помощи силы воли, могут продержаться без сигарет в течение 6–12 месяцев[5]. Это происходит потому, что бросить курить действительно очень сложно. Поэтому обратиться за дополнительной поддержкой – совершенно нормально!

Преимущества отказа от курения

Безусловно, от курения страдают не только лёгкие, но и весь организм. И если вы бросите курить, то положительные эффекты от вашего решения начнут своё действие уже через 8 часов.

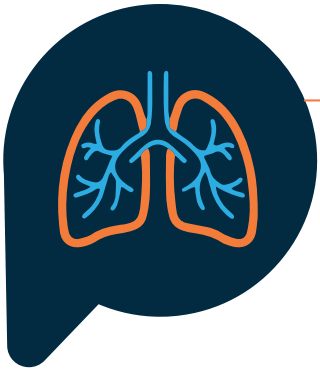
ЧТО ПРОИСХОДИТ С ОРГАНИЗМОМ, КОГДА БРОСАЕШЬ КУРИТЬ?

8 часов



НОРМАЛИЗАЦИЯ УРОВНЯ КИСЛОРОДА

Уровень никотина и угарного газа в крови снижается более чем вдвое, а уровень кислорода возвращается к норме[1, 6].



48 часов

БОЛЕЕ ЧИСТЫЕ ЛЁГКИЕ

В организме почти не осталось угарного газа. Лёгкие могут начать очищаться от слизи. Способность различать вкусы и запахи начинает улучшаться[1, 6].

72 часа

БОЛЬШЕ ЭНЕРГИИ

Если вы заметили, что вам стало легче дышать, это значит, что спазм бронхов начинает уменьшаться. Кроме того, вы начнете ощущать прилив энергии[1, 6].

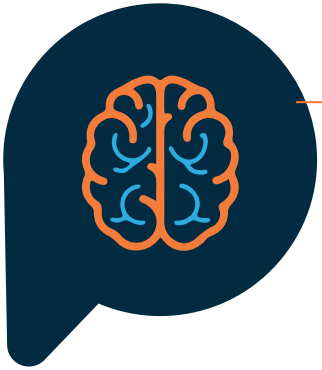
ЧТО ПРОИСХОДИТ С ОРГАНИЗМОМ, КОГДА БРОСАЕШЬ КУРИТЬ?

1 год

БОЛЕЕ ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ

Повышенный риск ишемической болезни сердца снижается примерно вдвое по сравнению с людьми, продолжающими курить[1, 6].

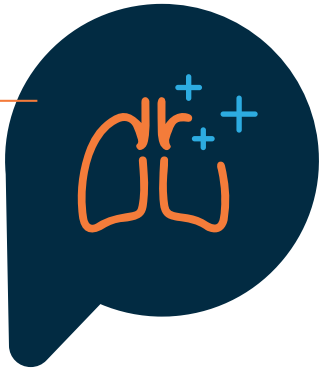
5-15 лет



СНИЖЕНИЕ РИСКА ИНСУЛЬТА

Через 5-15 лет после отказа от курения риск инсульта снижается до уровня риска у некурящего человека[1, 6].

10-15 лет



СНИЖЕНИЕ РИСКА ДЛЯ ЛЁГКИХ И СЕРДЦА

Риск рака лёгких снижается примерно вдвое по сравнению с людьми, продолжающими курить. Риск ишемической болезни сердца снижается практически до уровня такого риска у человека, который никогда не курил[1, 6].

15 лет

СНИЖЕНИЕ РИСКА ДЛЯ СЕРДЦА

Риск ишемической болезни сердца снижается практически до уровня такого же риска у человека, который никогда не курил[1, 6].

У вас станет больше энергии, времени, чтобы провести его с близкими, и вы даже сможете сэкономить, ведь на покупку сигарет с каждым годом тратится всё больше денег. Тут вы можете посчитать, сколько вы сможете сэкономить, если бросите курить.

Советы, как бросить курить[7]. Подготовка

Как вы уже поняли, курение — это зависимость, и избавиться от этой пагубной привычки просто так — может не получиться. Как минимум нужно настроиться и подготовиться к этому, чтобы минимизировать риски срыва.

Советы, как бросить курить[7]. Подготовка

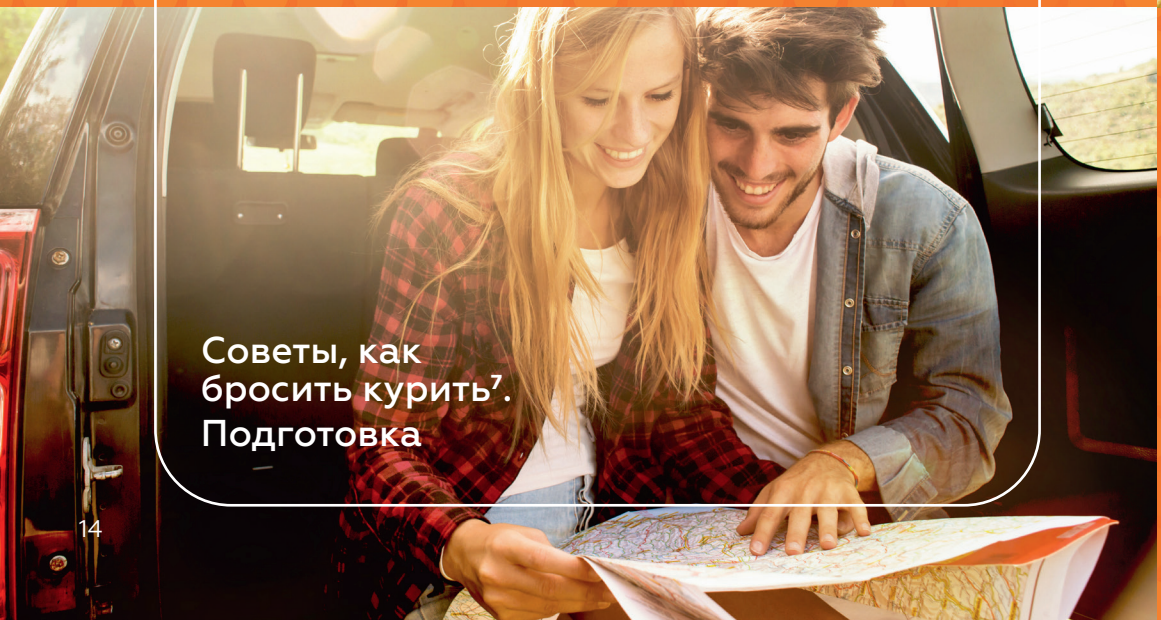
Установите дату и составьте план отказа от курения. Дата должна быть в обозримом будущем. Например, через 7–10 или 21 день. Объявите, что вы хотите бросить курить или позовите кого-то сделать это вместе. **В день отказа от курения скажите себе «стоп» — больше ни одной затяжки.**

Выберите метод медикаментозной поддержки. Можно посоветоваться с врачом, например, с психологом.Поговорите с семьей, чтобы близкие понимали ваше состояние и помогли пережить синдром отмены.

Ставьте реальные цели. Пусть это будет 1 неделя или месяц без сигарет, или год. Важно, чтобы вы могли ее достичь и идти дальше.

Вспомните, что раньше вам помогало при попытках бросить курить, а что нет.

Избавьтесь от всего, что может напомнить о курении: сигареты и пустые пачки от них, пепельницы, зажигалки и другие вещи. **Попросите семью и друзей, которые курят, не делать этого рядом с вами** и не оставлять сигареты на видном месте.



Советы, как бросить курить[7]. Подготовка

Советы, как бросить курить[7]. Подготовка

Возможно, вам пригодятся **заменители сигареты**, которые вы привыкли держать во рту: жвачка без сахара, морковные палочки, зубочистки и т.д.

Постарайтесь избегать ситуаций, которые обычно провоцировали вас на курение. **Найдите новый способ снимать стресс и расслабляться:** массаж, сауна, новый фильм в приятной компании.

Отвлеките себя другими занятиями: прогулка, хобби, особенно такие, которые плохо совмещаются с вредной привычкой (например, плавание).

Внесите изменения в привычный распорядок дня: поменяйте маршрут на работу, выпейте чай вместо кофе, съешьте на завтрак не яичницу, а творог.

Пейте больше воды. Когда хочется закурить, можно пить маленькими глотками, задерживая дыхание.

Советы, как бросить курить[7]. Подготовка

Советы, как бросить курить[7]. Подготовка

Попробуйте технику глубокого дыхания, когда почувствуете острое желание покурить: вдыхайте медленно через нос, выдыхайте через рот, представляя, как легкие наполняются чистым воздухом.

Расскажите и отпразднуйте свою свободу от никотина, когда цель будет достигнута.

ПОЧЕМУ БРОСИТЬ КУРИТЬ СЛОЖНО?

Многие ошибочно думают, что курение это всего лишь вредная привычка, хотя на самом деле — это зависимость (код МКБ: F17).

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет масштаб распространения табачной зависимости как **Глобальную табачную эпидемию.**

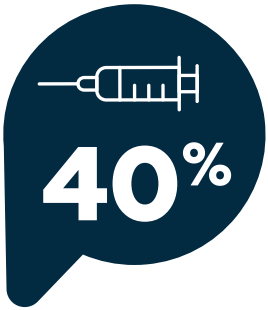
Сигареты вызывают бóльшую зависимость, чем может казаться

Вероятность развития зависимости после употребления вещества хотя бы 1 раз[8, 9].

ПРИ ЭТОМ БРОСИТЬ КУРИТЬ МОЖЕТ БЫТЬ СЛОЖНЕЕ, ЧЕМ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ГЕРОИНА ИЛИ ОПИАТОВ

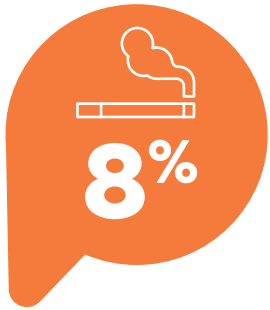
Анализ 28 различных исследований с участием людей, пытавшихся избавиться от зависимости от различных веществ: исследователи сосредоточились на испытуемых, которые **не получали никаких лекарств**, которые могли бы помочь им преодолеть зависимость (некоторые проходили поведенческую терапию).

СМОГЛИ ОТКАЗАТЬСЯ



ОТ ОПИОИДОВ, ТАКИХ КАК ГЕРОИН

ОТ АЛКОГОЛЯ

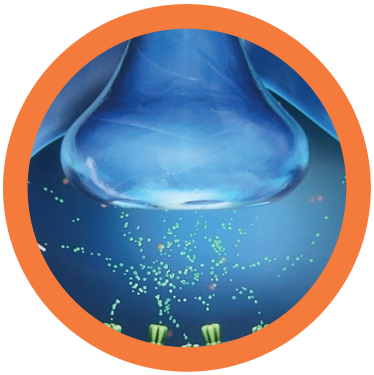


СМОГЛИ БРОСИТЬ КУРИТЬ

КАК ФОРМИРУЕТСЯ ЗАВИСИМОСТЬ?

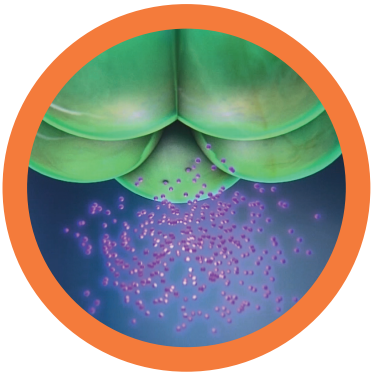
ПРОНИКНОВЕНИЕ НИКОТИНА В ЛЁГКИЕ И КРОВЕНОСНЫЕ СОСУДЫ

ПОПАДАНИЕ НИКОТИНА В ГОЛОВНОЙ МОЗГ



НИКОТИН

ВОЗДЕЙСТВИЕ НИКОТИНА НА СООТВЕТСТВУЮЩИЕ РЕЦЕПТОРЫ



ДОФАМИН

ВЫБРОС ДОФАМИНА — ГОРМОНА УДОВОЛЬСТВИЯ

При курении никотин воздействует на соответствующие рецепторы в головном мозге и приводит к выбросу дофамина — «гормона удовольствия». Из-за регулярного воздействия никотина число рецепторов растёт, а значит, растёт и потребность в их постоянной подпитке никотином[10].

СИМПТОМЫ СИНДРОМА ОТМЕНЫ

ТЯГА К КУРЕНИЮ

ПОДАВЛЕННОСТЬ

БЕСПОКОЙСТВО

ТРЕВОЖНОСТЬ

РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ

ТРУДНОСТИ С КОНЦЕНТРАЦИЕЙ

ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ЕГО НЕ ПОЛУЧАЕТ, ТО ОН ИСПЫТЫВАЕТ МУЧИТЕЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ СИНДРОМА ОТМЕНЫ:

При каждой затяжке в кровоток крайне быстро поступает высокая концентрация никотина. Когда сигарета выкурена, его уровень падает так же резко, а рецепторы требуют продолжения подачи никотина.

Как раз из-за симптомов отмены очень сложно бросить курить. Чтобы облегчить синдром отмены, была разработана никотин-заместительная терапия (НЗТ).

ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СВОЕЙ ЗАВИСИМОСТИ ВЫ МОЖЕТЕ ПРОЙТИ ТЕСТ ФАГЕРСТРЕМА, ОТСКАНИРОВАВ QR-КОД

Позволяет оценить степень никотиновой зависимости у курящих людей. Тест состоит из 6 простых вопросов. Чем выше итоговый балл, тем сильнее выражена зависимость от никотина.

НИКОТИН-ЗАМЕСТИТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ (НЗТ)

- Что такое никотин-заместительная терапия?
- Мифы о никотин-заместительной терапии
- Вы выбрали НЗТ. С чего начать и какую лекарственную форму подобрать?

ЧТО ТАКОЕ НИКОТИН-ЗАМЕСТИТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ?

Никотин-заместительная терапия (НЗТ) — **самая изученная терапия** табачной зависимости в мире[11] — это безрецептурный метод лечения табачной зависимости[12].

НЗТ входит в **комплекс мер по борьбе с табачной эпидемией ВОЗ** и в перечень жизненно необходимых и важнейших лекарственных препаратов ВОЗ[13].

НЗТ МОНОТЕРАПИЯ ПОВЫШАЕТ[1] УРОВЕНЬ ОТКАЗА НА 50-60%[11]

КАК РАБОТАЕТ НЗТ?

НЗТ доставляет **терапевтическую** дозу никотина в головной мозг. Никотина поступает ровно столько, чтобы хватило на смягчение синдрома отмены, но этого недостаточно для поддержания устойчивой зависимости.

При использовании НЗТ не происходит резкого выброса дофамина — гормона удовольствия, за счет чего НЗТ не поддерживает зависимость, а помогает бороться с ней.

Упрощенная схематическая демонстрация плазменной концентрации никотина при курении и при применении никотин-заместительной терапии.

При каждой затяжке в организм поступает высокое количество никотина, когда сигарета выкурена, его уровень падает так же резко.

При применении НЗТ в организм поступает терапевтическая доза никотина, она гораздо меньше, чем в сигаретах, но достаточная, чтобы справиться с желанием закурить и снизить симптомы синдрома отмены.

Резкого выброса гормона удовольствия не происходит, и организм постепенно привыкает жить без никотина.

НЗТ — ЧТО ИЗВЕСТНО В МИРЕ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ДОКАЗАТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ

Накопленные клинически подтвержденные данные об эффективности и безопасности

НЗТ — **самая изученная** терапия табачной зависимости в мире, эффективность и безопасность которой достоверно изучены в более **150 клинических исследованиях** на протяжении **более 40 лет** с вовлечением более **50 000 пациентов**[11].

НЗТ входит в комплекс мер по борьбе с табачной эпидемией ВОЗ[14] и входит в перечень жизненно необходимых и важнейших лекарственных препаратов ВОЗ[15]

НЗТ входит в Клинические рекомендации РФ.
«Синдром зависимости от табака, синдром отмены табака у взрослых МКБ 10: F17.2, F17.3»
Уровень убедительности рекомендаций
А (уровень достоверности доказательств — 1а)

НЗТ входит в рекомендации ENSP по лечению табачной зависимости.
Всестороннее руководство для осуществления мероприятий и стратегии по лечению табачной зависимости[10]

НЗТ — ЧТО ИЗВЕСТНО В МИРЕ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ДОКАЗАТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ

Клинические рекомендации РФ

Синдром зависимости от табака, синдром отмены табака у взрослых МКБ 10: F17.2, F17.3

При никотиновой зависимости высокой и очень высокой степени (тест Фагерстрема более 8 баллов), что более характерно для синдрома отмены табака, **строго рекомендуется** назначение комбинации **поведенческой** и **фармакологической** терапии

Рекомендуется **применение фармакологической терапии** для пациентов со степенью никотиновой **зависимости более 6 баллов** по тесту Фагерстрема

Лечение является **эффективным**, если оно обеспечивает **период воздержания** от потребления табачных продуктов в течение **не менее 6 месяцев**

Мифы об НЗТ

Существует и большое количество сомнений и мифов о работе НЗТ, и сейчас мы вместе их развеем.

миф 1

НИКОТИН-ЗАМЕСТИТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ ТАКАЯ ЖЕ ВРЕДНАЯ, КАК И КУРЕНИЕ

Отказ от курения в любом возрасте приносит пользу для здоровья, а польза начинается с 1-го дня без сигарет.

Сигареты считаются одной из возможных причин рака, проблем с сердцем и многих других заболеваний. Большинство этих побочных эффектов вызывают токсины сигаретного дыма, а не сам никотин[16].

миф 2

ПРЕПАРАТЫ НЗТ ВЫЗЫВАЮТ ТАКОЕ ЖЕ ПРИВЫКАНИЕ, КАК И КУРЕНИЕ

Использование НЗТ не означает замену одной никотиновой зависимости на другую. Кроме того, никотин, содержащийся в продуктах НЗТ, достигает мозга гораздо медленнее, чем при курении сигареты, что делает НЗТ значительно менее вызывающим привыкание фактором[10, 17].

Принцип действия НЗТ построен на том, что при его применении организм человека постепенно адаптируется к уменьшающимся дозам никотина вплоть до полной отмены.

миф 3

НИКОТИН-ЗАМЕСТИТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ НЕ РАБОТАЕТ

НЗТ — самая известная терапия табачной зависимости в мире, эффективность и безопасность которой достоверно изучены в более 150 клинических исследованиях на протяжении более 40 лет с вовлечением более 50 000 пациентов[11].

На самом деле, часто причина, по которой люди не могут отказаться от сигарет, заключается в том, что они либо используют НЗТ не в соответствии с инструкцией, либо подбирают неправильную лекарственную форму или дозировку[18].

миф 4

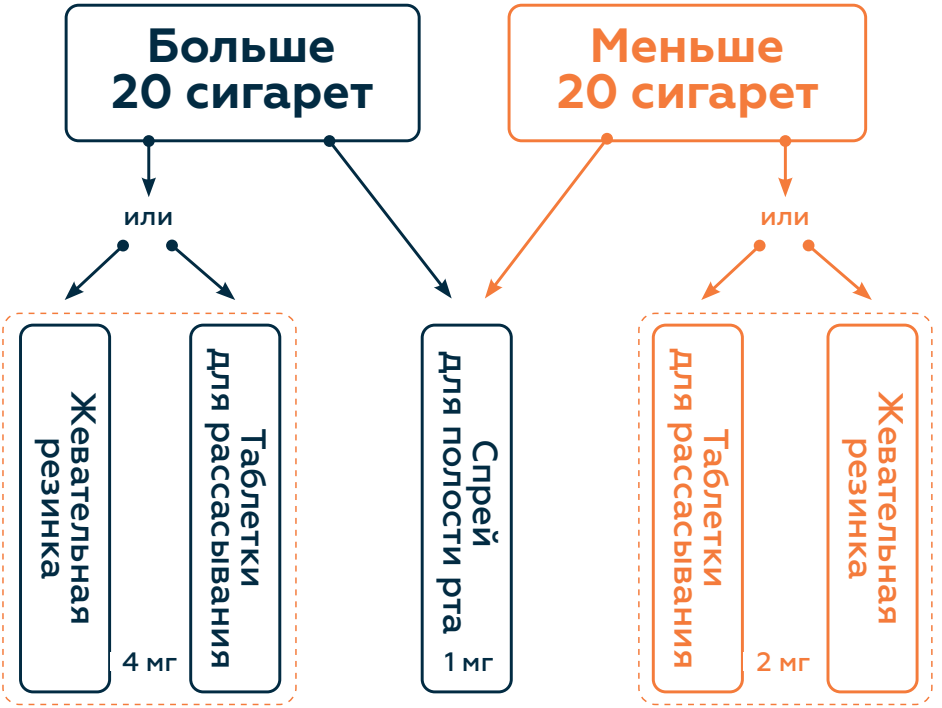
НИКОТИН-ЗАМЕСТИТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ — ЭТО ДОРОГО

Некоторые считают, что использование НЗТ — слишком дорогое удовольствие, но если сравнить ее со стоимостью курения, то вы тратите совершенно разные суммы.

К тому же НЗТ — это про вклад в ваше здоровое будущее.

ВЫ ВЫБРАЛИ НЗТ. С ЧЕГО НАЧАТЬ И КАКУЮ ЛЕКАРСТВЕННУЮ ФОРМУ ПОДОБРАТЬ[19]?

ДЛЯ ПОЛОСТИ РТА



БРОСИТЬ СРАЗУ ИЛИ ПОСТЕПЕННО

ВЫ ВЫБРАЛИ НЗТ. С ЧЕГО НАЧАТЬ И КАКУЮ ЛЕКАРСТВЕННУЮ ФОРМУ ПОДОБРАТЬ[19]?

ДЛЯ ПЛАСТЫРЯ ТРАНСДЕРМАЛЬНОГО

Больше 20 сигарет	Пластырь 25 мг
10-20 сигарет	Пластырь 15 мг

БРОСИТЬ СРАЗУ

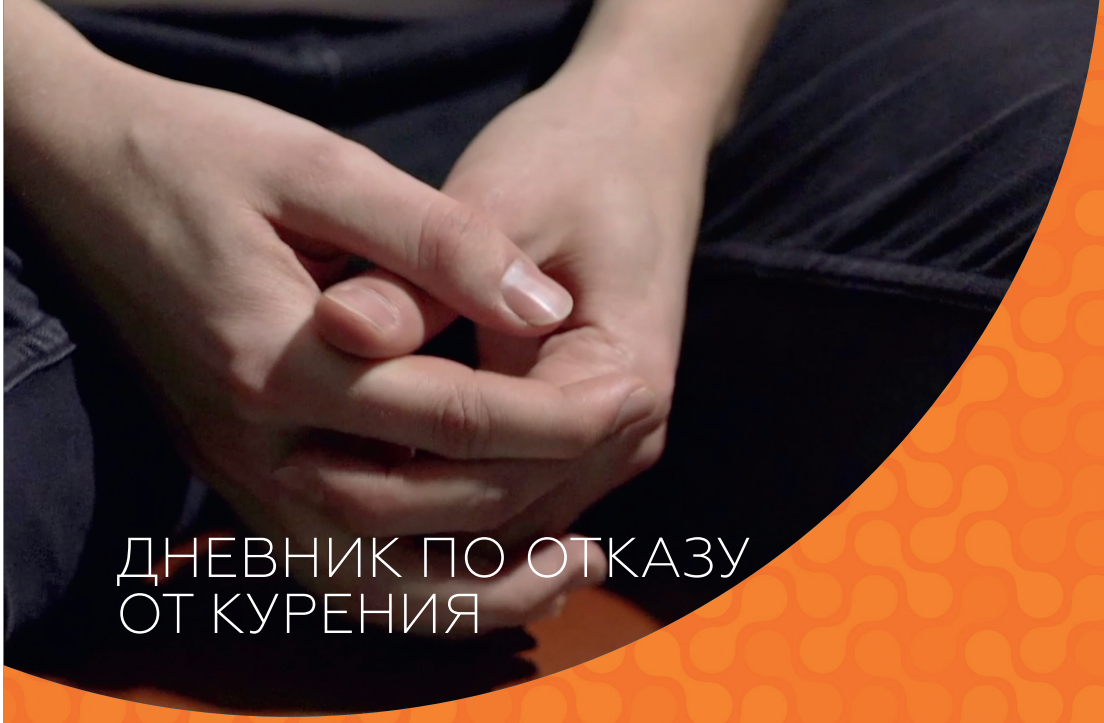
КОМБИНИРОВАННАЯ ТЕРАПИЯ

Для курильщиков с сильной зависимостью (более 20 сигарет в день) возможно применение комбинированной терапии: **пластыря 25 мг в комбинации с жевательными резинками 2 мг, спреем 1 мг или таблетками для рассасывания 2 мг.**

Пластырь трансдермальный 25 мг + **Спрей для полости рта** или **Жевательная резинка**

или

Таблетки для рассасывания



ДНЕВНИК ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ

БОРЬБА С ТЯГОЙ К КУРЕНИЮ — НЕПРОСТОЙ ПУТЬ. И МЫ ЗДЕСЬ, ЧТОБЫ ВАС ПОДДЕРЖАТЬ

Запланируйте дату, когда вы планируете полностью отказаться от сигарет. Спланируйте, как именно вы будете снижать количество выкуриваемых сигарет. Это и будет ваш персональный план. Отмечайте в ячейках ниже количество сигарет, выкуриваемых в день. Так вы сможете контролировать свой прогресс. Применяйте выбранную вами лекарственную форму строго согласно дозировкам и длительности применения, указанным в инструкции.

Если вы выбрали стратегию «отказаться сразу», то теперь главное не сдаваться и идти до конца. А мы обязательно расскажем, как сделать этот путь легче.

А если ваш выбор — постепенный отказ от сигарет, то здесь сначала нужен план.

ДНЕВНИК ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ

Месяц №1

1 план контроль	2 план контроль	3 план контроль	4 план контроль	5 план контроль
6 план контроль	7 план контроль	8 план контроль	9 план контроль	10 план контроль
11 план контроль	12 план контроль	13 план контроль	14 план контроль	15 план контроль
16 план контроль	17 план контроль	18 план контроль	19 план контроль	20 план контроль
21 план контроль	22 план контроль	23 план контроль	24 план контроль	25 план контроль
26 план контроль	27 план контроль	28 план контроль	29 план контроль	30 план контроль
31 план контроль				

ЦЕЛЬ:

0 сигарет в день к _____

ВО ВРЕМЯ ОТКАЗА

- Что делать, если сорвался?
- Почему отказ от курения занимает 6 месяцев и более?
- Дневник отказа

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ СОРВАЛСЯ?

Отказ от курения — это процесс, а не единичное событие. Многие из тех, кто бросает курить, в какой-то момент срываются и выкуривают сигарету или даже полностью возвращаются к привычке. Важно понимать, что срывы могут случаться, и может потребоваться несколько попыток, чтобы бросить курить навсегда. Вот почему так важно иметь план действий на случай срыва, чтобы вы могли успешно вернуться на правильный путь.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ СОРВАЛСЯ?

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Во время срыва важно сохранять позитивный настрой. Постарайтесь сосредоточиться на уже достигнутом прогрессе, даже если вы не достигли своей конечной цели — бросить курить. Отказаться от этой привычки навсегда довольно сложно, поэтому даже несколько минут или часов без сигареты можно считать достижением.

ВЫ МОЖЕТЕ ДОСТИЧЬ СВОЕЙ ЦЕЛИ — НУЖНО ТОЛЬКО ПРОЯВИТЬ НАСТОЙЧИВОСТЬ!

Когда вы сталкиваетесь со срывом, может быть полезно напомнить себе, почему вы вообще хотели бросить курить. Ради улучшения здоровья? Чтобы сэкономить деньги? Или ради своих близких? Какие бы ни были ваши причины, попробуйте использовать их, чтобы вернуть свою мотивацию к отказу. Также может быть полезным составить список целей, которые вы хотите достигнуть благодаря отказу.

УЧИТЕСЬ НА СВОИХ ОШИБКАХ

Каждая попытка бросить курить — это возможность получить ценный опыт и научиться. Отказ от курения требует практики и настойчивости, поэтому важно подумать о том, что вам показалось трудным и что привело к ошибке. Чтобы по-настоящему извлечь уроки из своей предыдущей попытки, попробуйте записывать свой опыт — это поможет вам лучше понять, что пошло не так, и как вы можете исправить это в следующий раз. Подумайте о ситуациях, в которых вы, скорее всего, столкнетесь с искушением, и постарайтесь избегать их хотя бы на время, пока вы в самом начале пути к отказу. Например, попробуйте избегать места, где можно легко попросить у кого-нибудь сигарету.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ СОРВАЛСЯ?

СОСТАВИТЬ ПЛАН

Риск сорваться обычно выше в течение первых нескольких недель. Вот почему полезно составить план, который поможет избежать триггеров и получить необходимую поддержку. Поскольку общение с другими курильщиками является наиболее частой причиной срыва, полезно подумать о том, как можно избежать таких ситуаций, особенно в первые несколько недель. Точно так же важно подумать о том, как избежать других распространенных триггеров, таких как стресс, алкоголь и события, связанные с выбросом большого количества эмоций.

Хотя избежать всех триггеров сложно, вы, безусловно, можете контролировать их и по возможности избегать. Также стоит помнить о дополнительной поддержке, которая может понадобиться вам в следующей попытке. Например, вы можете заручиться поддержкой никотинзаместительной терапии (НЗТ) и проконсультироваться со специалистом.

ПОЧЕМУ ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ ЗАНИМАЕТ 6 МЕСЯЦЕВ И БОЛЕЕ

За это время количество никотиновых рецепторов уменьшается, возвращаясь к норме[20].

Клинические рекомендации РФ

Синдром зависимости от табака, синдром отмены табака у взрослых МКБ 10: F17.2, F17.3.

Курильщики имеют гораздо больше никотиновых рецепторов, чем некурящие, что объясняет высокую толерантность к никотину у курильщиков, а также их сильную никотиновую зависимость.

Этих рецепторов так много, что они могут быть выделены с помощью позитронно-эмиссионной томографии: центр никотиновой зависимости, который делает более светлыми область nucleus accumbens и область anterior tegmental, где никотиновые рецепторы в основном и располагаются в головном мозге.

Тем не менее эти клетки сохраняют память о курении, и, при возобновлении курения, их количество на клеточной мембране может умножиться очень быстро.

ССЫЛКИ И ИСТОЧНИКИ

1. Национальная служба здравоохранения Великобритании: https://www.nhs.uk/smokefree/why-quit/what-happens-when-you-quit
2. Стеад и соавт. 2012. Никотин-заместительная терапия для отказа от курения (Обзор). Бибилиотека Кохрейна.
3. Согласно инструкции по применению Никоретте® Жевательная резинка «Морозная мята».
4. https://bagenamed.by/poleznaja-informacija/kurenie-posle-stressa/
5. По данным клинических исследований John R. Hughes, Josue Keely & Shelly Naud. Форма кривой рецидива и долгосрочной абстиненции среди не получавших лечение курильщиков. 2004 Society for the Study of Addiction.
6. ДОКЛАД ВОЗ О ГЛОБАЛЬНОЙ ТАБАЧНОЙ ЭПИДЕМИИ, 2021 г. Решение проблемы новых и появляющихся изделий.
7. Электронный ресурс: https://www.nicorette.ru/kak-brosit-kurit/sovety (Дата последнего доступа 11.08.2023).
8. Stahl's Essential Psychopharmacology, 3rd ed.2008.
9. https://www.csam-smca.org/wp-content/uploads/2014/11/A-Pipe-An-Evolving-Perspective-on-Smoking-Cessation-Therapies.pdf.
10. Рекомендации ENSP (European Network for Smoking and Tobacco Prevention aisbl) по лечению табачной зависимости// 2016 год. https://ensp.network/wp-content/uploads/2021/01/Russian_Guidelines_2016.pdf

11. Хартманн-Бойс Дж. с соавт. Никотин-заместительная терапия в сравнении с контролем в отказе от курения. Кокрановская база данных систематических обзоров 2018, Issue 5. Art. No.: CD000146. (https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD000146.pub5/pdf/full).

12. Антонов Н. С., Сахарова Г. М. Эффективность применения безрецептурных препаратов для лечения табачной зависимости: обзор литературы. РМЖ. 2016; 24 (12): 804-810.).

13. https://www.who.int/groups/expert-committee-on-selection-and-use-of-essential-medicines/essential-medicines-lists.

14. https://www.who.int/tobacco/mpower/mpower_russian.pdf?ua=1

15. 21-й Перечень ВОЗ основных лекарственных средств (электронная версия), ВОЗ, 2020 https://list.essentialmeds.org/

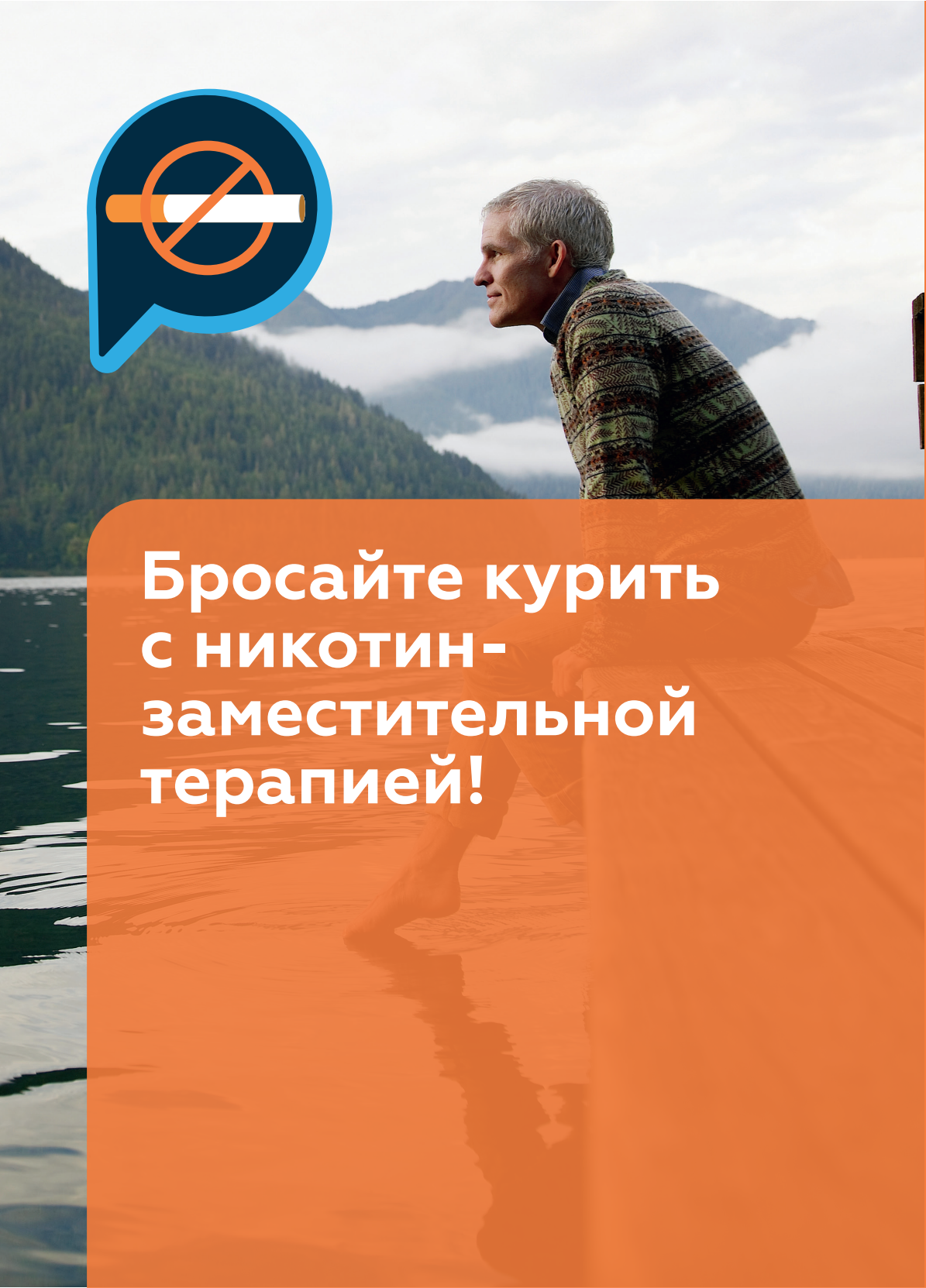
16. Национальная служба здравоохранения Великобритании: https://www.nhs.uk/better-health/quit-smoking/stop-smoking-aids/#nicotine-replacement-therapies-nrts

17. Согласно инструкции по применению Никоретте® Спрей для полости рта.

18. https://www.nicorette.ru/vred-kureniya/mify-o-nikotine-i-nzt

19. Согласно интрукциям по применению лекарственных форм Никоретте®.

20. https://psychiatr.ru/download/1454?view=1&name=%D0%A0%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8.pdf



Бросайте курить с никотин-заместительной терапией!