

## **КАК ПРАВИЛЬНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ АНТИТАБАЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ БРОСИТЬ КУРИТЬ**

Известно, что если прекратить курение, то развивается целый ряд негативных ощущений: влечение к табаку, тревога, снижение концентрации внимания, раздражительность и беспокойство, недомогание и слабость, плохое настроение, усиление кашля, усиление аппетита, бессонница. Эти ощущения называют синдром отмены табака, он может длиться от 7 дней до нескольких недель, иногда месяцев.

Полностью избежать синдром отмены табака невозможно, но, при грамотном подходе, возможно существенно снизить эти негативные ощущения. Для того, чтобы бросить курить необходимо иметь желание, определить дату, с которой начинается прием никотинсодержащих препаратов (антитабачных средств). Подбор их начальных доз проводится с учётом степени зависимости и/или числа ежедневно выкуриваемых сигарет.

### ***Стандартная схема назначения жевательной резинки:***

- При полном отказе от табака обычно используют 8–12 штук/сутки, но не более 15 штук.
- Основной критерий – максимальное снижение симптомов отмены.
- Резинка используется до 3 месяцев, после чего ежедневное число постепенно снижают до полной отмены.
- Жевательную резинку отменяют при суточной дозе 1–2 штуки.
- Регулярное использование резинки более 12 месяцев не рекомендуется, но возможно.
- Если на фоне максимальной дозы симптомы отмены не контролируются, следует обратиться к специалисту-наркологу.

### ***Стандартная схема назначения кожного никотинового пластыря:***

- Длительность применения 12 недель.
- При выкуривании более 20 сигарет лечение проходит в 3 этапа, начиная с максимальной дозы 25 мг, которую постепенно снижают.
- Для выкуривающих менее 20 сигарет - лечение в 2 этапа, начиная с 15 мг и последующем снижении до 10 мг.
- При сохранении симптомов отмены пластырь можно сочетать с другими формами или полностью заменить на никотинсодержащие препараты.
- Использование пластыря более 6 месяцев не рекомендуется, но возможно во избежание рецидива.
- При использовании пластыря полностью исключается потребление табака и никотина.

### ***Стандартная схема назначения подъязычной таблетки:***

## **КАК ПРАВИЛЬНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ АНТИТАБАЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ БРОСИТЬ КУРИТЬ**

Известно, что если прекратить курение, то развивается целый ряд негативных ощущений: влечение к табаку, тревога, снижение концентрации внимания, раздражительность и беспокойство, недомогание и слабость, плохое настроение, усиление кашля, усиление аппетита, бессонница. Эти ощущения называют синдром отмены табака, он может длиться от 7 дней до нескольких недель, иногда месяцев.

Полностью избежать синдром отмены табака невозможно, но, при грамотном подходе, возможно существенно снизить эти негативные ощущения. Для того, чтобы бросить курить необходимо иметь желание, определить дату, с которой начинается прием никотинсодержащих препаратов (антитабачных средств). Подбор их начальных доз проводится с учётом степени зависимости и/или числа ежедневно выкуриваемых сигарет.

### ***Стандартная схема назначения жевательной резинки:***

- При полном отказе от табака обычно используют 8–12 штук/сутки, но не более 15 штук.
- Основной критерий – максимальное снижение симптомов отмены.
- Резинка используется до 3 месяцев, после чего ежедневное число постепенно снижают до полной отмены.
- Жевательную резинку отменяют при суточной дозе 1–2 штуки.
- Регулярное использование резинки более 12 месяцев не рекомендуется, но возможно.
- Если на фоне максимальной дозы симптомы отмены не контролируются, следует обратиться к специалисту-наркологу.

### ***Стандартная схема назначения кожного никотинового пластыря:***

- Длительность применения 12 недель.
- При выкуривании более 20 сигарет лечение проходит в 3 этапа, начиная с максимальной дозы 25 мг, которую постепенно снижают.
- Для выкуривающих менее 20 сигарет - лечение в 2 этапа, начиная с 15 мг и последующем снижении до 10 мг.
- При сохранении симптомов отмены пластырь можно сочетать с другими формами или полностью заменить на никотинсодержащие препараты.
- Использование пластыря более 6 месяцев не рекомендуется, но возможно во избежание рецидива.
- При использовании пластыря полностью исключается потребление табака и никотина.

### ***Стандартная схема назначения подъязычной таблетки:***

- Начальная доза подбирается индивидуально.
- При низкой степени зависимости начинают с 1 таблетки на приём.
- При высокой степени ( более 20 сигарет) или неудаче отказа - 2 таблетки 2 мг каждые 1-2 часа. При недостаточности 8-12 таблеток дозу увеличивают, но не более 30 таблеток.

• Принимать препарат следует не менее 3 мес., затем под контролем симптомов отмены постепенно снижают количество.

• При употреблении 1-2 таблеток в сутки, применение следует прекратить.

• Если максимальная доза не позволяет контроля симптомов отмены, следует обратиться к специалисту-наркологу.

***Стандартная схема назначения спрея для слизистой оболочки полости рта:***

• Спрей используют при тяге или в момент привычного использования сигареты.

• 1-2 дозы, если в течение нескольких минут однократное впрыскивание не снимает тягу - второе впрыскивание.

• Большинству требуется 1-2 дозы каждые 30 минут или 1 час.

• Каждый час разрешается не более 4 впрыскиваний.

• Не следует впрыскивать более 2 доз одновременно или более 64 доз в сутки или 4 дозы за 16 часов

При респираторных симптомах (кашель, мокрота) рекомендуются муколитики или отхаркивающие, например ацетилцистеин 600 мкг 1 раз в сутки 3-4 недели

В настоящее время одним из наиболее эффективных препаратов от курения в международной практике признан варениклин, но назначить его прием по определенной схеме и с учетом уровня табачной зависимости пациента должен специалист-нарколог.

(листовка составлена по материалам сайта «Мир врача» (клинические рекомендации «Синдром зависимости от табака, синдром отмены табака у взрослых»)

• Начальная доза подбирается индивидуально.

• При низкой степени зависимости начинают с 1 таблетки на приём.

• При высокой степени ( более 20 сигарет) или неудаче отказа - 2 таблетки 2 мг каждые 1-2 часа. При недостаточности 8-12 таблеток дозу увеличивают, но не более 30 таблеток.

• Принимать препарат следует не менее 3 мес., затем под контролем симптомов отмены постепенно снижают количество.

• При употреблении 1-2 таблеток в сутки, применение следует прекратить.

• Если максимальная доза не позволяет контроля симптомов отмены, следует обратиться к специалисту-наркологу.

***Стандартная схема назначения спрея для слизистой оболочки полости рта:***

• Спрей используют при тяге или в момент привычного использования сигареты.

• 1-2 дозы, если в течение нескольких минут однократное впрыскивание не снимает тягу - второе впрыскивание.

• Большинству требуется 1-2 дозы каждые 30 минут или 1 час.

• Каждый час разрешается не более 4 впрыскиваний.

• Не следует впрыскивать более 2 доз одновременно или более 64 доз в сутки или 4 дозы за 16 часов

При респираторных симптомах (кашель, мокрота) рекомендуются муколитики или отхаркивающие, например ацетилцистеин 600 мкг 1 раз в сутки 3-4 недели

В настоящее время одним из наиболее эффективных препаратов от курения в международной практике признан варениклин, но назначить его прием по определенной схеме и с учетом уровня табачной зависимости пациента должен специалист-нарколог.

(листовка составлена по материалам сайта «Мир врача» (клинические рекомендации «Синдром зависимости от табака, синдром отмены табака у взрослых»)