

**Памятка для пациента 2 группы здоровья**

**с фактором риска курения**



* смертельные болезни бронхолегочной системы, в том числе рак легких;
* развитие рака всех органов (гортани, языка, желудка и т.п.);
* увеличение риска сердечно-сосудистых катастроф;
* снижение активности, работоспособности, в случае тяжелых болезней — обременение семьи и близких;
* нарушение репродуктивной функции у женщин и у мужчин;
* ухудшение внешнего вида, неприятный запах, раннее старение.



**Ваше здоровье начнет улучшаться сразу после того, когда Вы бросите курить**:

* Через 20 минут частота Вашего пульса и Ваше давление понизятся;
* Через 24 часа уменьшится риск инфаркта;
* Через 2 дня вернутся нормальные ощущения вкуса и запаха;
* Через 2-3 недели функция легких придет в норму, улучшится кровообращение, станет легче ходить;
* Через год риск инфаркта станет вдвое меньше, снизившись через 15 лет до уровня некурящих людей;
* Через 5 лет риск заболевания раком полости рта, горла и пищевода сократится вдвое; риск инсульта и инфаркта станет таким же, как у некурящего человека.
1. **ТРАНСДЕРМАЛЬНЫЙ ПЛАСТЫРЬ**

**(с длительным высвобождением никотина)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Пациенты с высокой степенью зависимости (более 20 сигарет в день)** | **Пациенты с низкой степенью зависимости (10-20 сигарет в день)** |
| **Режим дозирования** | **Длительность** | **Режим дозирования** | **Длительность** |
| Этап 1: пластырь 25 мг/16 ч | Первые 8 недель |  |  |
| Этап 2: пластырь 15 мг/16 ч | Следующие 2 недели | Этап 2: пластырь 15 мг/16 ч | Первые 8 недель |
| Этап 3: пластырь 10 мг/16 ч | Последующие 2 недели | Этап 3: пластырь 10 мг/16 ч | Последующие 4 недели |

1. **ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА**

Возможен постепенный отказ от курения через этап сокращения количества выкуренных сигарет. Жевательную резинку следует применять во всех случаях, когда возникает непреодолимое желание курить в соответствии со следующей схемой:

* медленно разжевывать в течение приблизительно 30 мин (с перерывами) до появления выраженного вкуса;
* затем жевание следует прекратить и оставить резинку между внутренней стороной щеки и десной;



* после исчезновения привкуса следует возобновить жевание.

За один прием следует использовать только 1 жевательную резинку, прекратив курение. Суточная доза определяется степенью зависимости от никотина и, как правило, составляет 8-12 резинок, **максимальная суточная доза - 15 резинок**. Следует использовать препарат в указанной дозе до 3 месяцев, после этого ежедневное число резинок необходимо постепенно снижать до полной отмены. Когда суточная доза составит 1-2 штуки, применение препарата следует прекратить.

1. **ПОДЪЯЗЫЧНАЯ ТАБЛЕТКА**

Следует начинать лечение с таблеток для рассасывания с содержанием никотина 2 мг.

При полном отказе от курения количество таблеток для рассасывания **обычно составляет 8–12 штук в день**, **максимальная суточная доза – 15 таблеток.**

Средний курс применения таблеток для рассасывания в указанной дозе – 6 недель. Затем следует постепенно снижать количество применяемых таблеток. Когда суточная доза снизится до 1–2 таблеток, применение препарата следует прекратить.

1. **СПРЕЙ**

Спрей следует использовать во всех случаях возникновения тяги к курению или для недопущения тяги в ситуациях, которые могут ее провоцировать. Необходимо сразу заменить выкуривание сигарет спреем и, как только представится возможность, снизить количество впрыскиваний до нуля.

При полном отказе от курения сделать 1 или 2 впрыскивания в период, когда обычно выкуривается сигарета, а также в случае появления тяги к курению. Если после однократного впрыскивания тяга к курению в течение нескольких минут не снижается, следует произвести второе впрыскивание. Если требуются 2 дозы, последующее применение спрея может состоять из 2 последовательных впрыскиваний.

Каждый час разрешается принимать не более 4 дозированных впрыскиваний спрея. Не следует впрыскивать более 2 доз спрея одномоментно или применять более 64 доз в сутки (или 4 дозы в час в течение 16 часов).

Средний курс применения спрея в указанной дозе составляет 6 недель. Затем следует начать снижение количества впрыскиваний таким образом, чтобы к концу 9-й недели количество доз составляло половину от среднего количества доз в сутки, получаемых в первые 6 недель, а в течение 12-й недели – не более 4 доз в сутки. Когда суточная доза снизится до 2–4 впрыскиваний, применение спрея следует прекратить.