



Процесс отказа от курения

Вмешательство:

Как помочь отказаться от курения

- **Установить стадию**
- **Повысить мотивацию**
- **Преодолеть барьеры**
- **Стимулировать отказ**
- **Обсудить фармакотерапию**
- **Обеспечить информацией**
- **Достичь соглашения**
- **Придерживаться определенного плана наблюдения**

Этапы отказа от курения

- Мысли о прекращении курить
- Прекращение
- Поддержание
- Упущение
- Возвращение

Мысли о прекращении

- Только решение бросить, нет определенных планов и точной даты
- Нужды пациента: мотивация
- Ваша цель -
Поддерживать желание
бросить курить

Процесс

- **Усиливать определенные мотивации**
 - риск для здоровья
 - финансовая выгода
 - социальные/семейные
- **Разоблачение мифов**
 - давать правдивую информацию
- **Повышать самодостаточность**
 - фокусироваться на достижениях
 - оценка прошлых попыток

Прекращение

- **Определенная готовность к отказу, изменения в характере курения или установление даты отказа от курения**
- **Нужды пациента: советы по преодолению первых барьеров/
Стратегии**

Ваша цель

- **Помощь пациенту в успешном прекращении курения**

Процесс

- Добиться согласия - “две недели”
- Установить промежуточные цели
- Определить возможные препятствия
- Обучить навыкам преодоления
- Выбрать препараты для облегчения отказа от курения
- Составить расписание наблюдения

Поддержание

- **Бросить курить на 3 и более недель, не выкуривать ни одной сигареты в течение этого времени**
- **Нужды пациента:
поддержка/поощрение**

Ваша цель

- **Помощь пациенту в успешном и постоянном прекращении курения**

Процесс

- **Отмечать достижения**
- **Закреплять успешные преодоления**
- **Предохранять пациента от самодовольства**
 - поощрять продолжающееся преодоление
 - согласие на лекарственное лечение
- **Инструктировать пациента:**
 - предвидеть проблемы
 - планировать стратегии
 - тренироваться

Упущение

- **Случайное курение**

- одна или две одиночные сигареты
- курение в определенной ситуации
- неежедневное курение

- **Нужды пациента: правильно**

определенная стратегия преодоления

Ваша цель

- Немедленно достигь отказа

Процесс

- **Переопределить успех в попытках бросить курить**
- **Обходить негативные эмоции**
- **Определить импульс к курению**
- **Планировать направленные на преодоление стратегии**
- **Обзор приема медикаментов**

Возвращение

- **Возврат к обычному курению: одна или более сигарет ежедневно и регулярно**
- **Нужды пациента: переоценка**

Ваша цель

- Получение вторичного соглашения бросить курить

Процесс

- **Определить причину первого отклонения**
- **Предложить определенный барьер**
- **Изучить последовательность ведущую к возврату курения**
- **Рассматривать отказ от курения как процесс обучения**
- **Закончить использование медикаментов**
- **Назначить новую дату выхода**

Мотивации для отказа

- **Здоровье**
- **Деньги**
- **Влияние общества/семьи**
- **Другие**

Барьеры

- **Стресс**
- **Набор веса**
- **Необъяснимые желания**
- **Автоматическое курение**
- **История неудачных попыток**

Преодоление барьеров

- **Обучение управлению желаниями, импульсами к курению без курения**

Техника преодоления

Тип

Время

Познавательный

Отложенная

Поведенческий

Немедленный

Техника, основанная на знании: отложенная

- **Изменение понимаемых выгод**
- **Рассмотрение позитивных исходов**
- **Планирование самопоощрения**
- **Ожидание - Планирование -
Репетирование**

Техника основанная на знании: немедленная

- Отвлечение внимания

-Мысль остановиться

- Заменять другие мысли

-Оценить нужды

-Думать о последствиях

-Оценить преимущества абстиненции

-Визуализировать приятный опыт

- Быть объективным

-Помнить, что желания быстро проходят

-Допускать мысль

-Окладывать решение

Технологии поведения: ожидаемая

- Избегать ситуаций/усилителей
- Изменить привычки
 - Когда/Назначение
 - Что
 - Где
 - Как
 - Кто

Технологии поведения: немедленные

- **Глубокое дыхание**
- **Избежание ситуаций**
- **Альтернативное поведение**

Смешанные технологии

Управление стрессом

- Прекратить участие
- Подышать глубоко
- Представить себя на пляже
- Подумать - “я спокоен”

Утренняя рутина

- Встать с “другой” ноги
- Сказать себе “Я могу сделать это сегодня”
- Принять ванну вместо душа

Фармакотерапия

- **Никотиновый пластырь**
- **Никотиновая жвачка**
- **Назальный ингалятор**
- **Буккальный ингалятор**
- **Vupropion**

Никотин-замещающая (НЗ) фармакотерапия

- Предотвращает симптомы отмены**
 - поддерживает уровень никотина в плазме на уровне комфортных концентраций**
- Дает пациентам время сломать привычку и психологическую зависимость**

Пластырная НЗ Терапия

Сильно курящие (>10 сигарет в день)

- **Nicoderm (OTC) 24/16 часовые**

-21mg x 6 недель, 14mg x 2 недели, 7 mg x 2 недели

- **Habitrol RX) 24 часовые**

-21mg x 6 недель, 14mg x 2 нед., 7 mg x 2 нед.

- **Nicotrol (OTC) 16 часовые**

-15 mg x 6 недель

- **Другие пластыри (OTC) 24 часовые (> 15 сигарет в день)**

-22 mg x 6 недель

Пластырная НЗ Терапия

Слабокурающие

- 10 сигарет в день или меньше

- Nicoderm 14mg x 6 нед., затем 7mg x 2 нед,
7 mg x 2 недели

- Nicotrol не рекомендован

- 5 сигарет в день или меньше

- Никотин замещающая терапия не
необходима

**- Другие пластыри (<15 сигарет в
день)**

- 11 mg x 6 недель

Пластырная НЗ Терапия

Консультирование пациентов

- Наклеивайте сразу после распаковки**
- Меняйте место наклеивания нового пластыря каждый день (кожа должна быть сухая, чистая и без волосяного покрова) (Nicotrol - убирайте во время сна, применяйте при пробуждении)**
- Не используйте повторно один и тот же участок кожи в течение 7 дней.**
- Мойте руки после контакта с пластырем.**

Продолж. Пластырная НЗ Терапия консультирование пациентов

- **Не используйте, если продолжаете курить, жевать табак или нюхать табак или, если используете другие продукты с никотином**
- **Не оставляйте пластырь более, чем на 24 часа.**

Продолж. Пластырная НЗ Терапия

консультирование пациентов

Побочные эффекты

- яркие сновидения
- местные кожные реакции - сыпь, зуд, покраснение и т.д.

- до 50% пациентов имеют кожные реакции

- чаще при использовании 24 часовых средств

- < 5% прекращают терапию

Доза НЗ жевательной резинки

Nicorette 2 mg (если курит < 25 сиг/д.)

1-6 недели 1 шт. каждые 1-2 часа

7-9 недели 1 шт. каждые 2-4 часа

10-12 недели 1 шт. каждые 4-8 часа

Nicorette 4 mg (если курит > 25 сиг. в день)

Использовать выше приведенное расписание.

Консультирование по НЗ Терапии жевательной резинкой

- Использование неадекватного количества в день или использование недостаточного количества недель лечения может привести к возврату

- Используйте жев. резинку по фиксированному расписанию

- Используйте по меньшей мере 1 резинку каждые 1-2 часа (>9 в день).

- Использ. 3 мес., постепенно снижая.

- Не превышайте 24 жев.рез. в день

Продолж. НЗ Терапия жев. резинкой консультирование пациентов

- Используйте резинку правильно

- жуйте медленно до появления едкого вкуса
- затем поместите за десну
- жуйте медленно и прерывисто, меняя места помещения за деснами в течение 30 минут
- Избегайте приема пищи и питья за 15 минут до и во время использования резинки.

Nicorette

Предостережения при использовании

- **Неправильное использование может привести к раздражению рта, икоте, диспепсии и челюстной боли**
- **Может застрять в зубах и зубных протезах**

Букальный ингалятор

- Состоит из двух частей и включает никотиновый картридж

- Картридж = 10 mg никотина

- Один впрыск = 1/10 - 1/8 mg никотина - соответствует дыму 1 сиг

- 6-16 картриджей/день

- через 12 недель начинать снижать

- использовать не более максимум 6

месяцев

- Побочные эффекты: кашель, раздражение

ротоглотки

Назальный Ингалятор

Назальный ингалятор

(Nicotrol NS 10 mg/ml)

- Доза - один впрыск содержит **0.5 mg**

- Один или два впрыска в каждую ноздрю каждый час поначалу, при необходимости чаще

- не превышать 5 доз в час или 40 доз в день.

- Продолжительность терапии 8 недель, затем постепенное снижение в течение 4-6 недель

Vipproprion (Zyban)

- **Механизм действия: может повышать нейромедиаторы**
- **Начинайте прием за неделю до отказа**
- **150 mg Q день x 3 дня, затем 150 mg BID**
- **7-10 недель терапии, затем DC (не снижая)**
- **Побочные эффекты: сухость во рту, бессоница, возбудимость**
- **Абсолютные противопоказания:
Эпилептические нарушения**
- **Относительные противопоказания:
Тревожность, PTSD, Булемия, Анорексия**

Bupropion (Zyban)

- Взаимодействие с лекарствами

- tricyclic antidepressants (снижение
эпилептического порога)

- MAOI (гипертонический криз)

- Эффективность - 6 месячные показатели абстиненции

- bupropion SR 150 mg BID 26.9%

- bupropion SR 150 mg QD 27.5%

- placebo 15.7%