

Вред курения. Насколько вреден жевательный и нюхательный табак? Что такое снус и насколько он вреден? Насколько силен вред курения трубки или сигар? Какой вред курения можно получить, если курить бидис или кальян? Какие виды рака, кроме рака лёгких, вызывает курение? Как бросить курить? Что такое никотинозамещающая терапия, и какие препараты в ней применяются? Какие препараты помогают бросить курить? Какой ущерб наносится экономике США от выкуривания одной пачки сигарет? Когда на пачках впервые появились наклейки о том, что вред курения проявляется в летальном исходе? Когда и какую рекламу табака стали запрещать? Где разрешено и запрещено курить?

Первую часть статьи читайте здесь: ["Вред курения: вопросы и ответы. Часть 1."](#)

Какие меры принимаются для того, чтобы защитить людей от вреда курения?

Табачные этикетки

Представители как государственного, так и частного секторов активно работают над снижением числа курильщиков в стране и сокращением числа людей, страдающих от заболеваний, вызванных курением. С 1966 года на каждой пачке сигарет печатается предупреждение Министерства здравоохранения США о том, что вред курения может проявиться в летальном исходе, а с 1987 такие предупреждения появились также на этикетках жевательного и нюхательного табака. В 2001 году 7 крупнейших американских компаний, занимающихся производством сигар, составили 5 вариантов текстов, информирующих курильщиков о вреде курения, и теперь печатают эти тексты на этикетках сигар – их содержание примерно такое же, как и у предупреждений Министерства здравоохранения на сигаретных пачках.

Реклама

Первая попытка сократить вред курения была предпринята в 1971 году, когда по решению Конгресса была запрещена реклама сигарет по телевидению и радио, а в 1987 году – реклама жевательного табака. Одна из крупнейших антитабачных компаний США, American Legacy Foundation, в сотрудничестве с правительством многих американских штатов проводит антитабачные кампании, которые включают различные формы антитабачной пропаганды (ролики на телевидении и радио, рекламные щиты и т.д.). Некоторые табачные компании разрабатывают свои собственные концепции пропаганды, которые имеют вид антитабачных, но на самом деле скорее содержат скрытую рекламу табачных изделий.

Новые законы, ограничивающие рекламу табачных изделий

В октябре 2009 года вступило в силу Постановление о предотвращении курения в семьях и контролем над употреблением табачных изделий. Согласно этому постановлению, Управление по контролю за продуктами и лекарствами США получает право регулировать процесс реализации табачных изделий. Чтобы ограничить вред курения, одной из целей нового постановления стало ограничение маркетинговых акций табачных компаний и рекламы табачных изделий. Отныне запрещены цветные рекламные плакаты табачной продукции и экспозиции табачных изделий в магазинах. В рекламе табачных продуктов разрешены только чёрный и белый цвета. С 2010 года запрещено размещение рекламы табачных изделий в радиусе 300 метров от школ и детских площадок.

Налоги

За последние несколько лет значительно возросли акцизы на сигареты и другие табачные изделия. Предполагается, что высокие цены на сигареты могут повлиять на решение молодых людей начать курить, а также стать причиной, побуждающей курильщиков избавиться от своей вредной привычки, в результате полностью преодолев вред курения. С конца 2009 года федеральный налог на сигареты составляет \$1,01 на каждую пачку. Объем налогов, взимаемых властями штатов, составляет от 7 центов в Южной Каролине до \$3,46 в Род-Айленде.

Запреты на курение

Во всех 50 штатах США, а также в округе Колумбия, существуют законы, запрещающие курить в некоторых общественных местах, в целях предотвратить вред курения, наносимый другим людям при пассивном курении. Сфера применения этих законов варьируется от ограничений курения рядом с правительственными зданиями до полных запретов курения в общественных местах и офисных зданиях. Полностью запрещено курить в правительственных зданиях, принадлежащих учреждениям исполнительной власти, в том числе в Белом доме. Что касается зданий Конгресса и различных судебных зданий, курение в них не запрещено на законодательном уровне, но ограничено другими требованиями. Запрет на курение введён также в некоторых других офисах правительственных учреждений. Курить запрещено в самолетах всех внутренних рейсов США.

Как сообщают представители Министерства здравоохранения США, законы, которые запрещают курить в закрытых помещениях – это единственный способ предотвратить вред курения и уберечь некурящих людей от пассивного курения на работе и в других общественных местах.

Может ли жевательный и нюхательный табак стать безопасной для здоровья альтернативой сигаретам?

Есть несколько видов табака, употребление которого не предполагает курения. Прежде всего, это жевательный и нюхательный табак, а также табак, который кладётся в рот и рассасывается. Однако употребление табака в любом виде связано с серьёзным риском для здоровья. Несмотря на то, что жевательный и нюхательный табак менее вреден, чем сигареты, его никак нельзя назвать безопасным.

Уровень содержания никотина в этих видах табака обычно выше, чем в сигаретах – таким образом, те, кто жуёт и глотает табак, получают такую же дозу никотина, как и те, кто курит обычные сигареты и получает вред курения, вдыхая смертельно опасные вещества. Самые опасные и вредные канцерогены, обнаруженные в жевательном табаке – это табачные нитрозамины, концентрация которых в табаке в 100 раз превышает уровень допустимой концентрации этих веществ в пищевых продуктах (беконе, пиве и т.д.). В результате лабораторных исследований было установлено, что табачные нитрозамины вызывают рак лёгких у подопытных животных, даже если вводятся непосредственно в организм путем инъекций, а не вдыхаются.

Экстракт, который образуется из жевательного табака при его разжевывании, также содержит вредные вещества, которые осаждаются на слизистой оболочке ротовой полости, что приводит к развитию язвочек и белых пятен (в медицине это называется лейкоплакия, или дистрофическое изменение слизистой оболочки). При регулярном и длительном употреблении жевательный табак может стать причиной развития рака ротовой полости.

Те, кто употребляет жевательный и нюхательный табак, подвергают себя риску развития рака ротовой полости, глотки, пищевода, желудка и диафрагмы. К другим вредным последствиям употребления этих видов табака относится постоянный неприятный запах изо рта, потемнение зубов и пломб, пародонтит, кариес, разрушение и выпадение зубов, а также остеопороз челюстной кости. Кроме того, употребление нюхательного и жевательного табака приводит к развитию гипертонии и повышает риск сердечных заболеваний.

Что такое снус? Вреден ли он для здоровья?

Снус – это табачный продукт, который впервые появился в Швеции. Снус часто

содержит различные специи и фруктовые экстракты и упаковывается обычно в небольшие пакетики, похожие на чайные. Иногда снус продается без упаковки, на развес. Он имеет вид влажного порошка и, так же, как жевательный табак, кладется в рот и рассасывается.

В процессе изготовления снуса табачные листья, из которых он производится, подвергаются термической обработке, поэтому в снусе содержится меньше табачных нитрозаминов, которые являются вредными канцерогенными веществами (см. предыдущий раздел "Может ли жевательный или нюхательный табак стать безопасной для здоровья альтернативой сигаретам?"). Например, жители Швеции, употребляющие снус, реже болеют различными видами рака, чем курильщики, которые получают вред курения вдыханием ядовитого дыма. Именно поэтому многие думают, что снус совершенно безопасен. Однако у тех, кто жуёт снус, часто развивается рак диафрагмы. Кроме того, любители снуса часто страдают от язв и других воспалений в ротовой полости. Также существует предположение, что употребление снуса повышает риск заболевания раком ротовой полости, хотя официальных медицинских данных, подтверждающих это, пока нет.

Производители табачных изделий в США не обязаны предоставлять отчёт об ингредиентах, содержащихся в их продукции, поэтому определить, насколько американский снус похож на классический шведский, не представляется возможным без проведения дополнительных исследований. Снус – это относительно новый для американского рынка продукт, поэтому вредные последствия его употребления для здоровья пока остаются малоизученными. Однако можно с полной уверенностью заявить, что снус не является безопасным для здоровья способом заменить сигареты.

Какой вред курения наносится от трубки или сигар?

Многие считают, что курение сигар более элегантно и изысканно, чем курение обычных сигарет, и при этом не так вредно для здоровья. Однако в одной большой сигаре содержится столько же табака, сколько в целой пачке сигарет.

В сигарах были обнаружены те же самые канцерогенные вещества, которые содержатся в сигаретах, при этом концентрация никотина в одной сигаре такая же, как в нескольких сигаретах. Поэтому, вред курения сигар ничем не меньше, чем вред курения обычных сигарет. При вдыхании сигарного дыма никотин поступает в организм так же быстро, как при затяжке сигаретой. Если курильщик не вдыхает дым в лёгкие, вредные вещества оседают в ротовой полости и в итоге всё равно попадают в организм. Никотиновая зависимость развивается одинаково быстро у тех, кто вдыхает дым при курении и у тех,

кто не вдыхает.

Курение сигар приводит к развитию рака лёгких, губ, языка, ротовой полости, глотки, гортани, пищевода, а также может стать причиной рака диафрагмы и поджелудочной железы. Те, кто курит сигары, получают вред курения ничем не меньше, чем некурящие люди и значительно чаще заболевают раком ротовой полости, гортани и пищевода по сравнению с ними. Что касается риска развития рака лёгких, то у тех, кто курит сигары, он ниже, чем для тех, кто предпочитает обычные сигареты, однако всё равно намного выше, чем у некурящих.

У тех, кто глубоко вдыхает дым при курении сигар и выкуривает несколько сигар в день, возрастает риск сердечных заболеваний и появления хронических проблем с лёгкими.

Люди, которые курят трубку, часто заболевают раком лёгких, глотки, пищевода, гортани, поджелудочной железы, ободочной и прямой кишки. Кроме того, вред курения проявляется в том, что у них возрастает риск внезапной смерти от сердечного приступа, инсульта, а также хронических лёгочных заболеваний. Вероятность развития всех этих болезней у тех, кто курит трубку, примерно такая же, как у тех, кто курит сигары.

Таким образом, сигары и трубка ни в коем случае не могут считаться безопасной заменой сигаретам.

Насколько вредны такие табачные продукты, как ароматизированные сигареты, бидис и кальян?

За последние несколько лет различные виды ароматизированного табака завоевали большую популярность, особенно среди молодых людей. Сигареты, ароматизированные гвоздикой, также известные как кретек, бидис – ароматические сигареты-самокрутки, импортируемые из Индии, а также кальян предпочитают те, кому хочется чего-нибудь нового и необычного. Все эти табачные изделия представляют собой отличное "поле для экспериментов" молодёжи с табаком. Такие изделия позиционируются как экологически чистые, натуральные продукты, не наносящие вреда, и по сравнению с которыми вред курения обычных сигарет просто чудовищен. Это побуждает молодых людей, которые, возможно, и не собирались начинать курить, попробовать эти табачные продукты. Однако на самом деле все эти табачные изделия не менее вредны, чем сигареты, кроме того, их употребление связано с другими побочными эффектами, губительными для

здоровья.

С октября 2009 года импорт и реализация в США сигарет из ароматизированного табака запрещены законом. Это не значит, что курить такие сигареты нельзя, однако их продажа в США теперь считается нарушением закона. Табачные компании уже работают над созданием небольших ароматизированных сигар, которые могут выступить адекватной заменой сигарет с ароматизаторами.

Гвоздичные сигареты

Сигареты, ароматизированные гвоздикой, или кретеком, в основном поставляются в США из Индонезии. В их состав входит от 60% до 70% табака и от 30% до 40% молотой гвоздики, гвоздичного масла и других добавок. Вред курения химических веществ, которые содержатся в этой пряности, проявляется у курильщиков кретека как астма и другие заболевания лёгких.

Распространено ошибочное мнение о том, что гвоздичные сигареты – это безопасная альтернатива обычным сигаретам, но на самом деле они ничуть не менее вредны. Лабораторные исследования показали, что содержание никотина, смол и окиси углерода в кретеке даже выше, чем в обычных сигаретах.

Биди

Бидис, или биди – это ароматизированные сигареты, которые импортируются в США из Индии. Их сворачивают вручную, а затем перевязывают яркими нитками. При изготовлении бидис используются необработанные табачные листья. В последнее время бидис стали очень популярны у американских курильщиков, во многом благодаря тому, что в них добавляются различные ароматические экстракты (клубничный, ванильный, лакричный или виноградный), а также потому, что они дешевле обычных сигарет. Кроме того, в некоторых случаях употребление бидис вызывает эффект, похожий на действие марихуаны и гашиша.

Несмотря на то, что в бидис меньше табака, чем в обычных сигаретах, уровень содержания в них никотина и других вредных веществ (смол, аммиака и окиси углерода) намного выше. Бидис тоньше обычных сигарет, поэтому при их курении требуется в среднем в три раза больше затяжек, чем при употреблении обычных сигарет. Кроме того, в бидис нет фильтра, что также усиливает вред курения бидис на организм.

Вред курения бидис для здоровья не меньше, чем вред курения обычных сигарет – если не больше. У тех, кто курит бидис, намного возрастает риск сердечного приступа, заболевания хроническим бронхитом и некоторыми видами рака по сравнению с некурящими.

Кальян

Курение кальяна (наргиле) распространено среди жителей Ближнего и Среднего Востока. При курении кальяна используется ароматизированный табак (шиша), дым от которого вдыхают через длинную трубку. Кальян получил широкое распространение в США, особенно среди студентов университетов и колледжей, которые часто курят кальян на вечеринках, садясь в круг и передавая трубку друг другу по очереди. Производители кальянов и кальянного табака утверждают, вред курения кальяна практически отсутствует, и что кальян – это безвредная замена сигарет, так как содержание табака в кальянной смеси невысокое, а вода, которая используется в кальяне, отфильтровывает все вредные вещества. Но это неправда – при курении кальяна большинство токсинов все равно попадают в организм курильщика. В дыме кальянного табака содержится столько же никотина, окиси углерода, смол и других, опаснейших для здоровья химических соединений, сколько в сигаретном дыме. В результате научных исследований установлено, что курение кальяна приводит к развитию некоторых видов раковых заболеваний. Кроме того, курение кальяна связано с другими угрозами для здоровья. Так, например, вред курения кальяна может проявиться в том, что курильщики заражаются инфекционными заболеваниями через трубку, из которой затягиваются, или в результате употребления необработанного кальянного табака.

Любой способ курения табака опасен для здоровья. Даже, несмотря на то, что некоторые табачные продукты менее вредны по сравнению с другими, абсолютно все табачные изделия содержат никотин, который вызывает у курильщика зависимость. Не следует думать, что можно курить без вреда для здоровья.

Что я могу сделать, чтобы избавиться от вредных для здоровья последствий курения?

Если вы употребляете табачные изделия или же занимались этим в прошлом, вам следует сообщить об этом своему лечащему врачу, чтобы он дал вам рекомендации относительно предотвращения или снижения степени тяжести негативных последствий курения. Известно, что вред курения проявляется в повышенном риске развития некоторых сердечных заболеваний, поэтому вам необходимо регулярно проходить

медицинское обследование и, при необходимости, лечение, чтобы максимально обезопасить своё здоровье. Также нужно следить за тем, чтобы вред курения не проявился у вас как язвы или другие воспаления в ротовой полости и, заметив их, сразу же обращаться к терапевту или дантисту. Специалисты Американского общества по борьбе с раковыми заболеваниями советуют включить осмотр ротовой полости в программу комплексного медицинского осмотра у врача. Регулярный осмотр ротовой полости позволяет выявить изменения в тканях и лейкоплакию на ранней стадии, что даёт возможность предотвратить развитие рака ротовой полости.

Обязательно обратитесь к врачу, если у вас появились следующие симптомы:

- Изменение кашля (к примеру, вы стали отхаркивать больше мокроты, чем обычно)
- Появление нового типа кашля
- Кровохарканье
- Охриплость голоса
- Одышка
- Свистящее дыхание
- Головные боли
- Боли в груди
- Потеря аппетита
- Снижение веса
- Снижение общего тонуса организма (постоянное чувство усталости)
- Частые или хронические заболевания дыхательных путей

Любой из этих симптомов может быть признаком того, что вред курения вам нанесён уже немалый и что, возможно, вы стали обладателем рака лёгких или других серьёзных лёгочных заболеваний, именно поэтому при появлении любого из них необходимо как можно скорее обратиться к врачу. Несмотря на то, что у рака лёгких есть определенные симптомы, которые нельзя не заметить, многие больные игнорируют их до тех пор, пока болезнь не переходит в крайнюю стадию, при которой раковые клетки захватывают уже не только лёгкие, но и другие органы тела.

Не забывайте, что для курильщиков возрастает риск развития других видов рака, в зависимости от того, какой способ курения табака они предпочитают. Вы можете узнать о том, какие виды онкологических заболеваний вызывают различные формы курения, в других разделах статьи (к примеру, в разделе "Курение сигар"). Возможно, вы находитесь под влиянием и других факторов, провоцирующих развитие онкологических заболеваний, однако курение также не стоит списывать со счетов.

Если вы беспокоитесь о том, насколько сильный вред курения наносится вашему здоровью, то как можно скорее посетите своего лечащего врача. Чем лучше вы заботитесь о своём здоровье, чем чаще проходите медицинские обследования, тем раньше можно будет выявить серьёзные заболевания, вызванные курением, и тем выше будут шансы на их полное излечение. Однако оптимальный вариант для тех, кто беспокоится о здоровье и о том, насколько сильный вред курения наносится лёгким и другим органам, то это бросить курить вообще.

Какова роль табачной промышленности в экономике?

Табачные компании являются одними из самых успешных и прибыльных в стране – их доходы составляют миллиарды долларов ежегодно. Однако то, насколько сильно вред курения проявляет себя в деле уничтожения нации намного значимее, чем доходы от продаж сигарет.

- США ежегодно тратит 196 миллиардов долларов на лечение людей с заболеваниями, вызванными употреблением табачных изделий. Эта цифра включает также потери для экономики от смерти людей работоспособного возраста.

- В период с 2000 по 2004 год затраты государства на медицинские услуги для курильщиков, страдающих от различных болезней, причиной которых стало курение табака, в среднем составляли 100 миллиардов долларов в год. Таким образом, в 2004 году на каждого взрослого курильщика приходилось около \$2247 дополнительных медицинских расходов по сравнению с расходами на здоровье некурящих людей.

- Потери для экономики США, вызванные смертью людей трудоспособного возраста от заболеваний, вызванных курением, составили в период с 2000 по 2004 гг. в среднем 97 миллиардов долларов ежегодно.

- На каждую пачку сигарет, проданную в 2004 году, приходилось \$5.50 медицинских расходов на лечение заболеваний, связанных с курением, и \$5.32 убытков от смерти трудоспособных работников. Таким образом, каждая проданная пачка сигарет обходится американской экономике в \$10.82.

Правда ли, что отказ от курения продлевает жизнь?

Правда. Бросить курить никогда не поздно. Чем скорее курильщик осознает вред

курения, наносимый его организму, и расстанется со своей вредной привычкой, тем ниже будет для него вероятность заболевания раком и возникновения других проблем со здоровьем. Уже в течение нескольких минут после того, как человек выкуривает свою последнюю сигарету, организм начинает приходить в норму.

- Через 20 минут после того, как вы бросите курить, частота пульса и кровяное давление снижаются. (Влияние курения на густоту артериальной крови и амплификацию пульсового артериального давления, Махмуд А. Фили Дж. 2003. Гипертония:41:183.)

- Через 12 часов уровень окиси углерода в крови снижается до нормального. (Доклад Министерства здравоохранения США, 1988, стр. 202)

- В период от 2 недель до 3 месяцев у вас улучшается кровообращение и нормализуется деятельность лёгких. (Доклад Министерства здравоохранения США, 1990, стр.193, 194,196, 285, 323)

- В период от 1 до 9 месяцев вы перестанете кашлять и чувствовать одышку; ресничный эпителий легких (крошечные клетки, похожие на волосы, функция которых состоит в выведении слизи из лёгких) начинает нормально функционировать, из лёгких выводится больше слизи и мокроты, они очищаются, что снижает риск лёгочных инфекций. (Доклад Министерства здравоохранения США, 1990, стр. 285-287, 304)

- Через год риск развития у вас ишемической болезни сердца становится на 50% меньше, чем у курильщиков. (Доклад Министерства здравоохранения США, 1990)

- В течение 5-15 лет риск инсульта становится таким же, как у некурящего человека. (Доклад Министерства здравоохранения США, 1990)

- Через 10 лет риск смерти от рака легких становится на 50% меньше, чем у тех, кто продолжает курить. Снижается риск заболевания раком ротовой полости, глотки, пищевода, диафрагмы, шейки матки, поджелудочной железы. (Доклад Министерства здравоохранения США, 1990, стр. 131, 148, 152, 155, 164,166)

- Через 15 лет вероятность ишемической болезни сердца становится такой же, как у некурящего человека. (Доклад Министерства здравоохранения США, 1990)

Какие улучшения в состоянии организма будут заметны сразу же

после того, как я брошу курить?

Разумеется, если вы бросите курить, то некоторые изменения в состоянии здоровья и организма в целом станут заметны в ближайшее время. День за днём вред курения будет отступать, и ваше самочувствие будет меняться к лучшему.

- Вы станете лучше чувствовать вкус еды.
- У вас улучшится обоняние.
- Вы избавитесь от неприятного запаха изо рта, а также от запаха табака, который впитывается в одежду и волосы.
- У вас перестанут желтеть зубы и ногти.
- Вы перестанете задыхаться, поднимаясь по лестнице или занимаясь другой физической активностью, например, работой по дому.
- У вас улучшится цвет кожи, пропадёт бледность.
- Вы почувствуете прилив энергии, которая теперь не тратится на борьбу вашего организма с опаснейшими табачными ядами.

Кроме того, бросив курить, вы избавитесь от риска преждевременного старения и развития пародонтоза.

Что, если я буду курить в течение некоторого времени, а затем брошу?

Курение начинает оказывать негативное влияние на здоровье сразу же, как только вы прикуриваете свою первую сигарету, а зависимость от никотина развивается невероятно быстро, почти мгновенно. Согласно результатам научных исследований, никотин – такой же сильный наркотик, как героин, кокаин и алкоголь. Зависимость от никотина – самая распространенная форма наркомании среди жителей США. Лучше не начинать курить вообще и не привыкать к курению, чем начинать курить с твёрдым намерением когда-нибудь бросить. Вред курения может оказаться для вас настолько сильным, что вы так и не сможете этого сделать до самой смерти. Так же, как алкоголь, героин и кокаин, никотин вызывает сильнейшую физическую и психическую зависимость, именно поэтому бросить курить достаточно сложно, но с помощью правильно подобранных методов всё же можно.

Когда человек, бросивший курить, но не полностью осознавший вред курения, снова закуривает, даже через несколько лет воздержания от курения, его организм реагирует на поступление никотина так же, как и в то время, когда он курил регулярно. Поэтому велика вероятность того, что этот человек вновь станет курильщиком. Не думайте, что

вы сможете немного покурить, а потом бросить, когда сами захотите – это не так просто, как кажется.

Как бросить курить?

Бросить курить довольно тяжело, и многие курильщики пробовали бросать много раз, прежде чем их попытки избавиться от вредной привычки увенчались успехом. Есть много способов побороть вред курения и избавиться от никотиновой зависимости. Некоторые люди с сильной волей могут просто взять и перестать курить раз и навсегда, например, выбрав для этого День борьбы с курением в США (третий четверг ноября) или какую-нибудь другую значимую для них дату.

Не существует универсального способа преодолеть вред курения и бросить курить, который подходит всем без исключения. Чтобы бросить курить навсегда, чаще всего требуется комплексная программа, включающая несколько этапов:

- постоянная работа над собой, составление индивидуального плана (например, каждый день выкуривать на 1 сигарету меньше) и чёткое следование ему
- посещение терапевтических групп
- консультации со специалистами (очные или по телефону доверия)
- возможно, применение никотинозамещающих препаратов или других лекарственных средств (см. далее)

Также курильщикам часто приходится немного поменять свой образ жизни и привычки, чтобы иметь возможность более эффективно справиться с тягой к сигаретам. Некоторые посещают собрания анонимных курильщиков и находят их весьма полезными. Для успешной борьбы с зависимостью от сигарет лучше всего сочетать 2 или более методов лечения.

Что такое "никотинозамещающая терапия"?

Никотинозамещающая терапия (НЗТ) – это использование лекарственных препаратов, которые помогают курильщику преодолевать вред курения и облегчают проявления так называемого "синдрома отмены". С помощью этих препаратов в организм курильщика по-прежнему поступают небольшие дозы никотина, однако без других вредных веществ, которые образуются в процессе курения (смол и т.д.). Существуют никотиновые пластыри, жевательные резинки, ингаляторы, назальные спреи и таблетки для рассасывания. Управление по контролю за продуктами и лекарствами США одобрило

эти препараты. Исследования специалистов Управления показали, что применение никотинозамещающих лекарственных средств действительно способно помочь желающим бросить курить. Никотиновые пластыри, жевательные резинки и таблетки продаются в США без ограничений, однако, чтобы приобрести ингалятор или назальный спрей, требуется рецепт врача.

Никотинозамещающие препараты помогают курильщику преодолевать вред курения и справляться с физиологическими проявлениями синдрома отмены, которые возникают после того, как он перестаёт употреблять табачные изделия. Для наиболее эффективных результатов следует совмещать никотинозамещающую терапию с консультациями у психолога (поведенческой терапией), которые помогут преодолеть психологическую зависимость от сигарет. Более подробную информацию о подобных программах вы можете получить в Американской ассоциации по борьбе с раковыми заболеваниями.

Не всем можно использовать никотинозамещающие препараты. Людям с некоторыми хроническими заболеваниями, а также беременным женщинам следует применять подобные препараты только под наблюдением врача. Впрочем, если вы собираетесь навсегда побороть вред курения и окончательно бросить курить, в любом случае стоит сообщить об этом вашему лечащему врачу – возможно, он сможет посоветовать оптимальные для вас формы терапии.

Лучшее время для начала приёма никотинозамещающих препаратов – это период, когда вы только начинаете бороться с никотиновой зависимостью. Многие курильщики спрашивают, можно ли начинать приём препаратов, содержащих никотин, в то время, когда они еще курят. Результаты медицинских исследований, в которых участвовали курильщики, принимающие никотиносодержащие препараты и одновременно употреблявшие табачные изделия, пока не позволяют сделать однозначный вывод о том, безопасно ли совмещение сигарет и никотинозамещающей терапии. Дело в том, что вред курения может только усилиться. Если вы собираетесь начать приём препаратов, содержащих никотин, но при этом ещё и курите, нужно быть полностью уверенным в том, что вы не превысите обычную для вас дозу никотина – иначе могут возникнуть серьёзные проблемы с сердцем и кровообращением. Совмещать курение и никотинозамещающую терапию лучше всего под наблюдением врача.

Есть ли другие лекарства или вакцины, помогающие бросить курить?

Да. Некоторые препараты, которые не содержат никотин, также достаточно эффективны при борьбе с курением.

Бупропион (велбутрин) сначала использовался как антидепрессант, но позже специалисты Управления по контролю за продуктами и лекарствами выяснили, что этот препарат может помочь преодолеть вред курения и облегчить никотиновую зависимость (для бросающих курить препарат выпускается под названием "Зибан"). Это лекарство не содержит никотин и отпускается только по рецепту врача. Зибан можно принимать как сам по себе, так и в комбинации с никотинозамещающими препаратами. В отличие от препаратов, содержащих никотин, Зибан следует начать принимать за 1-2 недели до того, как вы бросите курить.

Не так давно были изобретены лекарственные препараты, которые помогают курильщикам (или бывшим курильщикам) преодолевать вред курения и, в конце концов, справиться со своей пагубной привычкой путём блокирования приятных физических ощущений от курения. При приёме этих лекарств никотин перестаёт оказывать стимулирующее воздействие на мозг, либо отключая мозговые рецепторы, подверженные действию никотина, либо предотвращая поступление никотина в мозг.

Один из препаратов, оказывающий подобный эффект и одобренный Управлением по контролю за продуктами и лекарствами – это варениклин (чантикс). Варениклин выпускается в форме таблеток, которые следует принимать дважды в день, причём начинать приём нужно не менее, чем за неделю до того дня, на который вы запланировали окончательный отказ от курения. Попадая в организм, препарат воздействует на мозговые рецепторы, в результате чего вы перестаёте получать удовольствие от курения на физическом уровне, что помогает справиться с симптомами синдрома отмены. Согласно результатам клинических исследований, применение варениклина увеличивает шансы полностью побороть вред курения и бросить курить навсегда примерно в два раза. Варениклин – относительно новый лекарственный препарат, и пока нет данных о том, можно ли сочетать его с никотинозамещающей терапией, однако компания-производитель предупреждает о том, что одновременное применение варениклина и препаратов, содержащих никотин, может привести к развитию побочных эффектов, в частности, тошноты и головных болей.

Для тех, кому не удалось бросить курить с помощью никотинозамещающих препаратов, бупропиона и варениклина, а также тех, кто не может принимать эти препараты по состоянию здоровья, существуют другие препараты, помогающие преодолеть вред курения, одобренные Управлением по контролю за продуктами и лекарствами, однако не предназначенные исключительно для тех, кто бросает курить. К примеру, нортрипидин применяется при лечении депрессий, а клофелин – для снижения кровяного давления. Оба этих препарата отпускаются только по рецепту, и лечение

этими препаратами должно проводиться под наблюдением специалистов во избежание развития серьёзных побочных эффектов. Однако результаты исследований показали, что применение этих лекарств может помочь бросить курить, хотя они и не входят в официальный список препаратов для лечения никотиновой зависимости.

В настоящее время проводятся клинические исследования других лекарственных средств, в том числе римвабанта, который также выпускается в таблетках, а также вакцин, которые вводятся в организм серией уколов. Предварительные результаты исследований свидетельствуют о высокой эффективности этих лекарств – они производят впечатление безопасных и действительно способны помочь курильщикам побороть вред курения и, наконец-то, избавиться от этой вредной привычки. Однако для получения одобрения от Управления по контролю за продуктами и лекарствами необходимы дальнейшие анализы и клинические эксперименты. Если в результате анализов будет сделан вывод об эффективности этих препаратов, то в ближайшие несколько лет они поступят в продажу.

Следует помнить о том, что лекарственные средства действуют на всех людей по-разному, поэтому тем, кто бросает курить с помощью медикаментов, следует попробовать несколько препаратов для выявления наиболее эффективного, а также сочетать приём нескольких лекарств, если это не запрещено врачами.

Куда я могу обратиться за помощью?

Бросить курить трудно, но вы обязательно сможете это сделать! Более 47 миллионов американцев всё-таки побороли вред курения и бросили курить навсегда, и теперь в США больше бывших курильщиков, чем тех, кто всё ещё курит. Многие организации предлагают информационные брошюры, консультации специалистов и другие формы помощи тем, кто решил бросить курить, а также информацию о том, куда можно обратиться за помощью. Также вы можете спросить совета у своего лечащего врача, дантиста или в медицинской страховой компании.

Источник материала для статьи: ["Questions About Smoking, Tobacco, and Health"](#) .