

# Табакокурение и электронное курение

SAN FRANCISCO  
HEALTH PLAN



Here for you

Табакокурение и электронное курение (курение электронных сигарет) вызывает табачно-никотиновую зависимость и влечет за собой серьезные проблемы со здоровьем.

Чтобы жить дольше и сохранить здоровье, важно меньше курить. Отказ от курения сигарет и вейпов значительно снижает риск развития ишемической болезни сердца, заболеваний кровеносных сосудов, легочных заболеваний, рака и инсульта. А еще вы сэкономите деньги, почувствуете прилив энергии и оградите своих близких от воздействия окружающего табачного дыма.

Существуют полезные ресурсы и способы, которые помогут бросить курить. Воспользуйтесь бесплатными услугами, чтобы бросить курить, доступными вам по программе Medi-Cal. Поговорите со своим лечащим врачом (РСП\*) о том, что решили бросить курить или начать курить меньше.

*\*Ваш РСП — это ваш лечащий врач, сиделка или фельдшер, отвечающий за оказание вам медицинских услуг.*



## Какую помощь можно получить



**Медицинскую** – Ваш РСП может назначить вам никотинозамещающую терапию (NRT), и препараты вы можете забрать в аптеке. Получить препараты NRT бесплатно можно по программе Medi-Cal. Форма выпуска препаратов для NRT может быть разной: жевательная резинка, пластырь, пастилки, спрей, ингалятор.



**Консультативную** – Вы можете получить до 8 консультаций в год, которые вам доступны бесплатно по программе Medi-Cal. Помощь может быть оказана индивидуально, в группе или по телефону. Поговорите со своим РСП, чтобы зарегистрироваться.



**Обучение по телефону** – Позвоните в программу Kick It California по номеру телефона **1(800) 300-8086** и получите бесплатную помощь, чтобы бросить курить. Коучи программы — специалисты, которые помогают людям в прохождении этого процесса. Можно обратиться к коучу, который разговаривает на вашем языке. Заходите на сайт **kickitca.org** чтобы узнать подробнее.



**Программа СМС** – Отправьте СМС с текстом QUIT SMOKING или QUIT VAPING на номер **66819** и получите рекомендации и поддержку в режиме 24/7. Подросткам в возрасте от 13 до 17 лет программа **SmokefreeTXT** предлагает ежедневную поддержку, чтобы помочь им бросить курить. Отправьте СМС с текстом QUIT на номер **47848**.



**Бесплатные приложения** – Получайте помощь в режиме 24/7 на вашем смартфоне через такие приложения, как QuitGuide или quitSTART. Они предоставляют помощь с учетом ваших привычек в курении, настроения, мотивации бросить курить и целей. Подробнее об этом смотрите на сайте **smokefree.gov**.



**Amazon Alexa** – Произнесите: «Алекса, открой Бросить сигарету/Бросить вейп» («Alexa, open Stop Smoking/ Stop Vaping»). Программой руководит Институт медицины в UC San Diego, и в сервисе Alexa его специалисты обучат вас навыку «the Stop Vaping Coach». Можно получить рекомендации по тому, как отказаться от вейпа, и это может пригодиться на тот случай, когда вы бросаете привычку курить, но сталкиваетесь с трудностями. Вы также можете записаться на беседу с коучем по борьбе с курением из Kick It California.



**Поддержка от родных и друзей** – Скажите своим близким, что вы бросаете курить. Попросите их помочь и поддержать вас. Объединитесь с другом или с супругом, чтобы вы вдвоем начали бросать курить.

Чтобы получить подробную информацию, звоните в Отдел обслуживания участников по номеру **1(415) 547-7800**, или заходите на сайт **sfhp.org/ru/health-ed**

Телефонная служба сестринской поддержки **1(877) 977-3397** | Побеседовать с врачом **sfhp.org/ru/teladoc**

## Польза отказа от курения для здоровья

Вы можете почувствовать, что отказ от курения сигарет и вейпа дается трудно, особенно в первую неделю. Но люди могут бросить курить навсегда, а преимущества отказа от табака быстро растут! Когда вы отказываетесь от курения, организм способен сам себя исцелить. На самом деле, исцеление происходит быстро.

| Время после курения            | Как организм исцеляется                                                             |                                                                                                                            |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Через <b>20 минут</b>          |    | Снижаются частота сердечных сокращений и артериальное давление.                                                            |
| Через <b>12 часов</b>          |    | Кровь насыщается кислородом.                                                                                               |
| Через <b>3 дня</b>             |    | Организм очищается от никотина.                                                                                            |
| В течение <b>1 недели</b>      |   | Симптомы отказа — головная боль, перепады настроения и чувство голода — будут слабее выражены или совсем пройдут.          |
| <b>2 недели —<br/>3 месяца</b> |  | Улучшается работа легких и системы кровообращения (по которой кровь прокачивается от сердца к легким и получает кислород). |
| <b>1–12 месяцев</b>            |  | Уменьшатся кашель и одышка. Легкие еще больше очистятся, что снизит риск инфекционных заражений.                           |
| <b>1–2 года</b>                |  | Значительно снизится риск инфаркта миокарда.                                                                               |
| <b>5–10 года</b>               |  | Снизится риск рака ротовой полости, горла и гортани (дыхательного горла). Снизится риск инсульта.                          |
| <b>10 лет</b>                  |  | Риск рака легких снизится в два раза по сравнению с курильщиком. Снизится риск рака мочевого пузыря, пищевода и почек.     |
| <b>15 лет</b>                  |  | Риск ишемической болезни сердца будет такой же, как у не курящего.                                                         |

Существует множество способов бросить курить — для кого-то одни эффективнее, чем другие. Поговорите со своим РСР о том, какой способ подойдет вам лучше всего. Когда вы решили бросить курить, выберите дату отказа от курения в течение ближайшего месяца.



## Как подготовиться к дню отказа от курения



Выполните какие-нибудь из следующих шагов, которые помогут вам подготовиться к дню отказа от курения. Зайдите на сайт **American Cancer Society**, чтобы узнать об этом подробнее.



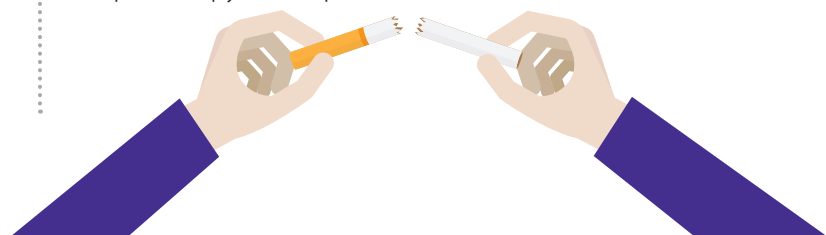
- **Выберите дату**, с которой вы бросаете курить, и отметьте ее в календаре.
- **Скажите своим друзьям и** и близким о дне, когда вы бросаете курить.
- **Составьте список** 5 главных причин, по которым вы бросаете курить. Пусть этот список будет под рукой и каждый день попадается на глаза.
- **Уберите все сигареты**, пепельницы и вейпы в доме, в машине и на рабочем месте.
- **Запаситесь пероральными заместителями** (жевательной резинкой без сахара, леденцами, зубочистками или нарезанной соломкой морковкой).
- **Выберите тот способ, который вам лучше всего подходит** — чем вы будете пользоваться: NRT, получите консультации по телефону, пройдете курс? В ближайшее время поговорите со своим PCP и узнайте, как зарегистрироваться.
- **Создайте систему поддержки**. Это может быть групповая программа, круг друзей или родственник, который бросил курить и готов помочь вам.
- **Вспомните свои предыдущие попытки бросить курить**. Определите, что для вас служит провоцирующими факторами, и запланируйте, как будете с ними справляться по мере их возникновения.

## В день отказа от курения

- **Будьте чем-нибудь заняты** — сходите на прогулку, потренируйтесь или проведите время в местах, где запрещено курить, например в библиотеке или в кинотеатре.
- **Пейте больше воды**. Это способствует выведению химических веществ из организма.
- **Если вы выбрали NRT**, начните принимать препарат.
- **Сходите на занятие курса по отказу от курения** или выполните план по работе над собой.
- **Всеми силами** избегайте **ситуаций**, в которых возникает острое желание схватить сигарету или вейп.
- **Избегайте людей, которые курят сигареты или вейп**.
- **Пейте меньше спиртного**, а лучше совсем не пейте.
- **Создайте новый ритуал**; возьмите какой-нибудь новый маршрут до работы, вместо кофе пейте чай, ешьте в новом заведении или попробуйте какое-нибудь новое блюдо.
- В конце дня **поощрите себя** за то, что воздерживались от курения.

**В день отказа от курения может возникнуть острое желание взять сигарету или вейп — это нормально.** Помните, искушение пройдет — неважно, поддались вы ему или нет. Воспользуйтесь следующими советами на случай искушения:

1. **Отложите на 10 минут**. При необходимости повторите.
2. **Практикуйте глубокое дыхание**. Закройте глаза, медленно вдохните через нос и выдохните через рот. Представьте, как ваши легкие наполнились чистым прозрачным воздухом.
3. **Пейте воду** медленно, маленькими глотками.
4. **Сделайте что-нибудь другое**. Некоторые действия провоцируют острое желание. Встаньте и походите.



Чтобы получить подробную информацию, звоните в Отдел обслуживания участников по номеру **1(415) 547-7800**, или заходите на сайт **sfhp.org/ru/health-ed**

Телефонная служба сестринской поддержки **1(877) 977-3397** | Побеседовать с врачом **sfhp.org/ru/teladoc**



## Мой план отказа от курения сигарет/вейпа

Воспользуйтесь **образцом плана «Отказ от курения сигарет/вейпа»**, чтобы помочь себе или своему близкому составить план отказа от курения.



Зайдите на сайт программы **Kick It California** и скачайте план



### Мой план

Главная причина, по которой я бросаю курить: \_\_\_\_\_

**Провоцирующие факторы** (моменты, когда мне хочется курить)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

**Стратегии** (что я буду делать вместо курения)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

День моего отказа от курения: \_\_\_\_\_

Источники:



*"Health Benefits of Quitting Smoking Over Time"*  
American Cancer Society  
**cancer.org**



*"Making a Plan to Quit and Planning Your Quit Day"*  
American Cancer Society  
**cancer.org**



*"My Quit Vaping Plan"*  
Kick It California  
**kickitca.org**

Чтобы получить подробную информацию, звоните в Отдел обслуживания участников по номеру **1(415) 547-7800**, или заходите на сайт **sfhp.org/ru/health-ed**

Телефонная служба сестринской поддержки **1(877) 977-3397** | Побеседовать с врачом **sfhp.org/ru/teladoc**