



**РОПНИЗ**  
Российское общество профилактики  
неинфекционных заболеваний



# Азбука пациента



**Синдром зависимости от табака** – это комплекс поведенческих, когнитивных и соматических симптомов, который возникает после неоднократного использования табака или никотина и обычно включает сильное желание принять его; трудности в контроле его употребления; упорное продолжение его использования, несмотря на пагубные последствия; предпочтение употребления табака или никотина в ущерб другим видам деятельности и выполнению обязанностей; возрастание допустимых пределов употребления и иногда состояние абстиненции.

**Синдром отмены табака** - это группа симптомов различного характера и различной тяжести, возникающих в результате полного или частичного удаления из организма никотина после постоянного употребления.

В основе развития обоих заболеваний лежит взаимодействие никотина с альфа-4-бета-2-ацетилхолиновыми рецепторами головного мозга, вызывающее развитие никотиновой зависимости, что объединяет эти два заболевания в одну группу МКБ-10 F17 - «Психические расстройства и расстройства поведения, связанные с употреблением психоактивных веществ» и определяет одинаковые патогенетические подходы к их лечению.



**Критерии синдрома зависимости от табака в МКБ-10 включают в себя 3 и более симптома из ниже перечисленных 6 симптомов, наблюдающиеся на протяжении 12 месяцев:**

1. Существует постоянное желание к приему табачных продуктов
2. Безуспешные попытки сократить или контролировать использование никотина. Никотин часто принимается в больших количествах или в течение более длительного периода, чем предполагалось
3. Синдром отмены, а) критерии отмены, характерные для никотина; б) никотин или близко связанные вещества принимаются для облегчения или предотвращения симптомов отмены
4. Повышение толерантности, проявляющееся, а) в отсутствии тошноты, головокружения и других характерных симптомов, несмотря на использование значительных количеств никотина; б) недостаточном эффекте, наблюдаемом при продолжительном использовании одного и того же количества табачных продуктов
5. Много времени тратится на деятельность, необходимую для приобретения никотиносодержащих продуктов; из-за потребления никотина уменьшается или прекращается социальная, профессиональная или развлекательная активность
6. Использование никотина продолжается, несмотря на имеющиеся признаки вредных последствий, которые, скорее всего, были вызваны или усугубляются из-за никотина



## Азбука пациента

### Синдром зависимости от табака: как отказаться от пагубной привычки

**Критерием синдрома** отмены табака является наличие любых двух из следующих симптомов и признаков, возникающих после частичного и полного отказа от употребления табачных продуктов:

- Сильное желание употребить табачные продукты
- Бессонница
- Общее недомогание или слабость
- Повышение аппетита
- Дисфория
- Усиление кашля
- Раздражительность или беспокойство
- Трудности с концентрацией внимания

## Информация для мотивирования пациента к отказу от табака

### «5 ШАГОВ К УСПЕХУ»

#### Шаг 1 — Получение информации:

Внимательно изучите научные данные о влиянии курения табака (сигарет, папирос, сигар, трубок, кальяна, самокруток и т.д.), потребления ЭСДН и ЭСНТ на здоровье. Не пренебрегайте доказанными фактами, т.к. они получены в результате строгих научных исследований.

#### Научные исследования доказали:

- Курение табака поражает практически каждый орган курящего человека. Это приводит к развитию болезней и потере здоровья
- Отказ от курения снижает риск развития заболеваний и смерти, связанных с курением табака, и значительно улучшает здоровье
- Сигареты с низким содержанием смолы и никотина не являются безопасными
- Список заболеваний, вызываемых курением табака, постоянно увеличивается, теперь в него включены также рак шейки матки, поджелудочной железы, почек и желудка, аневризма аорты, лейкемия, катаракта, пневмония и болезни десен

#### Курение табака вызывает развитие рака:

- Курение табака вызывает развитие рака ротовой полости, гортани, глотки, легкого, пищевода, поджелудочной железы, почек и мочевого пузыря, желудка, шейки матки, острого миелоидного лейкоза
- В большинстве случаев причиной развития рака легкого является табакокурение. Риск развития рака легкого у курильщиков увеличивается в 20 раз по сравнению с некурящими. Курение табака является причиной 90% смертей от рака легкого у мужчин и 80% — у женщин
- Курение сигарет, сопровождающееся злоупотреблением алкоголя, является причиной развития рака гортани
- Курение сигарет с низким содержанием смолы не снижает риск развития рака легкого и других органов

#### Курение табака вызывает развитие сердечно-сосудистых заболеваний:

- Риск смерти от коронарной болезни сердца у курящих людей увеличивается в 4 раза
- Несмотря на лечение, 25% мужчин и 38% женщин умирают в течение года после инфаркта миокарда, если продолжают курить
- Курение табака приводит к развитию атеросклероза, сужению артерий
- Курение табака приводит к развитию коронарной болезни сердца
- Курение сигарет со сниженным содержанием смолы и никотина не снижает риск развития коронарной болезни сердца
- Курение табака является причиной развития инсульта
- Курение табака вызывает развитие аневризмы аорты (утончение и раздутие аорты в области желудка)



## Азбука пациента

### Синдром зависимости от табака: как отказаться от пагубной привычки

#### Курение табака вызывает развитие болезней легких:

- Курение табака поражает бронхи и легкие, приводя к развитию смертельной хронической обструктивной болезни легких
- Вероятность развития инфекционных заболеваний легких у курящих людей значительно выше, чем у некурящих
- Курящие беременные женщины наносят вред легким своего младенца
- Курение в подростковом возрасте приводит к недоразвитию легких и снижению их функции уже в молодом возрасте
- Курение табака приводит к развитию хронического кашля, хрипов в легких и бронхиальной астмы у детей и подростков
- Курение табака приводит к развитию хронического кашля и хрипов в легких у взрослых людей

#### Курение табака приводит к нарушению репродуктивной функции у женщин:

- Курение табака приводит у женщин к снижению фертильности
- Курение женщинами во время беременности увеличивает в 4 раза риск развития внезапной детской смерти
- Курение во время беременности приводит к развитию предлежания плаценты и отслойки плаценты. Эти нарушения могут привести к преждевременным родам
- Никотин и угарный газ, содержащиеся в табачном дыме, приводят к снижению доставки кислорода тканям плода
- Курение во время беременности снижает развитие плода и приводит к снижению веса новорожденного

#### Курение табака приводит к снижению здоровья курящего человека:

- Курящие люди являются менее здоровыми, чем некурящие
- После хирургических операций у курящих людей чаще развиваются осложнения, связанные с плохим заживлением ран и респираторными заболеваниями
- У курящих женщин в период менопаузы чаще развивается остеопороз (снижение плотности костной ткани)
- У курящих людей увеличивается риск развития переломов костей
- Курение табака в 50% случаев является причиной развития периодонтита, серьезных инфекций десен и потери зубов
- Курение табака может вызвать развитие импотенции у мужчин
- Курение табака увеличивает в 3 раза риск развития катаракты, приводящей к развитию слепоты
- Курение табака увеличивает риск развития пептической язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. В тяжелых случаях это заболеваний может привести к смерти

#### **Шаг 2 — Оцените свое здоровье:**

Внимательно изучите научные данные о влиянии курения табака (сигарет, папирос, сигар, трубок, кальяна, самокруток и т.д.), потребления ЭСДН и ЭСНТ на здоровье. Не пренебрегайте доказанными фактами, т.к. они получены в результате строгих научных исследований.



## Азбука пациента

### Синдром зависимости от табака: как отказаться от пагубной привычки

#### **Ваше здоровье начнет улучшаться в ту самую минуту, когда Вы бросите курить:**

- Через 20 минут ваш пульс и давление понизятся
- Через 24 часа у Вас уменьшится риск инфаркта
- Через 2 дня к Вам вернется нормальное ощущение вкуса и запаха
- Через 2-3 недели функция ваших легких придет в норму, улучшится кровообращение и Вам станет легче ходить
- Через 1 год риск инфаркта станет вдвое меньше и через 15 лет снизится до уровня некурящих людей
- Через 5 лет: риск заболевания раком полости рта, горла и пищевода сократится вдвое, риск инсульта и инфаркта станет практически таким же, как у некурящего человека (через 5—15 лет)
- Через 10 лет ваш риск умереть от рака легкого станет практически таким же, как у некурящего человека
- После отказа от курения табака снижается риск смерти от хронической обструктивной болезни легких
- Риск развития рака мочевого пузыря снижается в 2 раза через несколько лет после отказа от курения табака
- Если женщина бросает курить во время первого триместра беременности, то риск рождения ребенка с малым весом снижается до уровня некурящей женщины

#### **Шаг 3 — Определите для себя причины для отказа от табака:**

##### **1. Жить более здоровой жизнью**

Ваше здоровье начнет улучшаться сразу же после отказа от курения табака.

##### **2. Жить дольше**

Курение табака в буквальном смысле слова «съедает Вас заживо». Курильщики, которых убивает табак, умирают примерно на 14 лет раньше, чем те, кто не курит.

##### **3. Освободиться от зависимости**

Никотин является одним из веществ, вызывающих наиболее сильную зависимость, у курящих развивается болезнь — табачная зависимость.

##### **4. Улучшить здоровье тех, кто Вас окружает**

Вторичный табачный дым убивает. Он вызывает рак, болезни сердца, органов дыхательной и пищеварительной систем и другие болезни. Дети, родители которых курят, имеют большую вероятность заболевания бронхитом, бронхиальной астмой, инфекционными заболеваниями ушей и воспалением легких.

##### **5. Сэкономить деньги**

Подсчитайте, сколько денег в год Вы тратите на сигареты или другие табачные изделия, а также зажигалки, кофе и другие атрибуты курения. Вы можете сделать для себя и своей семьи что-то более полезное на эти деньги.

##### **6. Чувствовать себя лучше**

Вы избавитесь от кашля, Вам станет легче дышать, и Вы перестанете все время чувствовать себя плохо. Вы будете также лучше выглядеть — у тех, кто бросил курить, кожа выглядит моложе, зубы — белее, и появляется больше энергии.

##### **7. Улучшить качество жизни**

Ваши одежда, машина и дом не будут иметь неприятного запаха. Еда будет казаться вкуснее.

##### **8. Иметь здорового младенца**

Дети, родившиеся у женщин, которые курят, имеют большую вероятность родиться с низким весом и иметь всю жизнь плохое здоровье.

##### **9. Улучшить свое сексуальное и репродуктивное здоровье**

У мужчин, которые курят, могут появиться проблемы с появлением и поддержанием эрекции. Женщинам, которые курят, труднее забеременеть и сохранить беременность.

#### 10. Перестать ощущать, что Вы «одинокая душа»

Останется все меньше и меньше мест, в которых разрешено курение. Курить табак становится не модно. Многие курильщики уже начали бросать курить. Вы тоже можете бросить курить.

#### Шаг 4 — Принятие решения:

Сосредоточьтесь на причинах, в силу которых Вы хотите бросить курить или употреблять другие табачные продукты. Приготовьтесь к отказу от табака.

#### Шаг 5 — Действие:

Теперь мы вместе будем бороться с Вашей болезнью. Выберите день, в который Вы бросите курить, и мы составим с Вами план Вашего лечения.

##### 1. Со дня отказа от курения — ни одной затяжки!

Выбросьте пепельницы, зажигалки и все сигареты или другие табачные изделия.

##### 2. Не допускайте курения в своей машине и в доме

Это создаст более здоровую атмосферу для других, и также поможет Вам сопротивляться желанию закурить.

##### 3. Обеспечьте себе поддержку и одобрение окружающих

Скажите членам вашей семьи, друзьям и сотрудникам, что Вы бросаете курить, и попросите оказать вам поддержку.

##### 4. Найдите еще кого-то, кто хочет бросить курить

Легче бросать курить вместе с кем-нибудь. Пригласите знакомого курильщика или курящего родственника бросить курить вместе с Вами.

##### 5. Определите, что вызывает непреодолимое желание курить

Алкоголь, кофе и стресс могут вызвать желание курить. Это желание может также вызвать вид курящих — попросите знакомых Вам курильщиков не закуривать при Вас.



#### Не сдавайтесь:

- Большинство людей делали несколько попыток бросить курить, пока они не добились успеха. Если Вы опять начнете курить, не теряйте надежды — сделайте новую попытку.

- Вы не потерпели поражения — Вы узнали, какие факторы и ситуации заставляют Вас закурить.

- Следующая попытка бросить курить будет легче.

- Никогда не поздно бросать курить.

#### **Источник:**

Клинические рекомендации «Синдром зависимости от табака: как отказаться от пагубной привычки»

Кодирование по Международной статистической классификации болезней и проблем, связанных со здоровьем: F17.2, F17.3

Год утверждения (частота пересмотра): 2018

Возрастная категория: Взрослые

Год окончания действия: 2020

ID: 601

Разработчик клинической рекомендации:

- Ассоциация наркологов
- Российское респираторное общество