



# Курение старое и новое: помочь бросить

Памятка к лекции врача-психотерапевта Центра профилактики и лечения табачной и нехимических зависимостей МНПЦ наркологии ДЗМ, к.м.н. **Валерия Ивановича Лыкова**

## Курение

- Табак — это единственный легальный продукт, который убивает потребителя при использовании по прямому назначению
- Снижение распространенности курения в России в 2016 г. по ср.с 2009 г.: до 30,9% на 8,5 п.п., у мужчин до 50,9% – на 9,8 п.п., у женщин до 14,3% – на 7,4 п.п.

## Системы организма, на которые воздействует курение

- Дыхательные пути
- Сердечно-сосудистая система
- Пищеварительная система
- Эндокринная система
- Репродуктивная система
- Опорно-двигательный аппарат
- Нервная система
- Кровотворная система
- Иммунная система

## Фактор никотина

- Вред курения зачастую ассоциируется с негативным воздействием токсических компонентов табачного дыма и добавок, содержащихся в табачном продукте
- Никотин – сильнодействующий нейротоксин. В равных количествах никотин более ядовит, чем стрихнин, и обладает в три раза большей токсичностью, чем мышьяк
- Может создаться впечатление, что никотин сам по себе безвреден. Этому способствует популярность никотинзаместительной терапии, в которой он выступает как лечебный фактор
- Смертельной для здорового взрослого человека оказывается доза равная 0,5-1 мг/кг (в среднем около 60 мг) никотина; для ребенка она существенно ниже
- Хотя никотин не является канцерогеном, он может действовать как «фактор, способствующий возникновению опухоли»

## Новые средства курения

- Большинство электронных средств доставки никотина (ЭСДН) не подвергались тестированию независимых ученых, однако ограниченное тестирование вскрыло широкий разброс в характере токсичности состава и выделяемых продуктов
- Способность ЭСДН доставлять никотин в организм пользователя широко варьирует от очень низкой до уровней, сопоставимых с сигаретами и выше. Это зависит от параметров изделий, характера затяжек пользователя и концентрации никотинового раствора



- Достаточно данных, чтобы предостеречь детей и подростков, беременных женщин и женщин репродуктивного возраста относительно использования ЭСДН, поскольку воздействие никотина на плод и подростка имеет долгосрочные потенциальные последствия для развития мозга
- По аналогии с традиционным курением выделяют варианты первичного (непосредственно на организм «курильщика») и вторичного (на людей, находящихся рядом с потребителем) токсического воздействия аэрозоля
- Потенциальная цитотоксичность некоторых растворов из-за высокого числа и концентрации ароматизаторов, что может быть особенно опасно для беременных женщин.
- Аэрозоль обычно содержит канцерогенные и другие токсичные вещества. Их концентрация в среднем на 1-2 порядка меньше чем в табачном дыме. Однако в некоторых брендах уровень содержания вызывающих рак веществ, например формальдегида и акролеина, столь же высок, как и в сигаретном дыме
- Для большинства курильщиков использование ЭСДН обернется сокращением потребления сигарет, а не прекращением курения. Результатом будет использование и ЭСДН, и сигарет

## Как помочь отказаться от курения

- Медикаментозная терапия:
    - ▶ различные варианты заместительной, психотропной (для коррекции сопутствующих психических нарушений), общеукрепляющей, метаболической и ноотропной терапии;
    - ▶ препараты для Назначается для облегчения синдрома отмены и уменьшения выраженности тяги к табакокурению
  - Психотерапия
  - Иглотерапия (включая иглорефлексотерапию)
  - Физиотерапия. Особенно краниальная электростимуляция и прерывистая нормобарическая гипокситерапия
- Никотинзаместительная терапия (НЗТ)
- Назначается для облегчения синдрома отмены и уменьшения выраженности тяги к табакокурению
  - К применению в России разрешены две группы препаратов: собственно никотин-заместительная терапия и частичные агонисты никотиновых рецепторов
  - НЗТ увеличивают вероятность отказа от курения примерно в 1,5-2 раза
  - Основные формы НЗТ: жевательная резинка, ингалятор, назальный спрей, трансдермальная система в виде пластырей, леденцы и таблетки под язык
  - НЗТ, психотерапия и иглотерапия могут использоваться как в режиме монотерапии, так и в комплексном лечении
  - При использовании пероральных заменителей никотина, существует риск поддержания никотиновой зависимости

Афишу и запись мероприятий можно найти на сайте Департамента здравоохранения города Москвы <http://begukvrachu.mosgorzdrav.ru>

Вопросы и предложения отправляйте по адресу [begukvrachu@mos.ru](mailto:begukvrachu@mos.ru)