

Лекарства, которые помогают бросить курить

Вызывают ли привыкание никотиновые пластыри и жвачки, как перестать получать удовольствие от сигарет и какие препараты подходят беременным женщинам

Дата публикации: 31.05.2014

Первоисточник: <http://ldzh.ru/content/stop-smoking>

Бросить курить нелегко, но это того стоит. Уже через месяц [улучшится](#) цвет лица, спустя полгода пройдет кашель, и всего один год потребуется, чтобы риск сердечно-сосудистых заболеваний и сердечного приступа снизился вдвое в сравнении с курильщиком. Кажется, что справиться с вредной привычкой не под силу? Существует три группы препаратов, которые увеличат ваши шансы на успех.

Некоторые лекарства, помогающие бросить курить, содержат небольшие количества никотина, другие не дают получать удовольствие от курения. Но все они работают лучше, если используются как часть программы, которая включает в себя три основных пункта:

1. Установить дату.
2. Придумать способы бороться с ситуациями, которые стимулируют желание закурить (неприятности на работе и дома, вечеринки).
3. Обратиться к врачу. Среди препаратов есть и безрецептурные средства, но все же лучше сначала проконсультироваться со специалистом, он поможет выбрать лекарство, расскажет о побочных эффектах, которые возможны именно в вашем случае.

Заместительная терапия

Пластыри, ингаляторы и жвачки относятся к средствам никотинзаместительной терапии (НЗТ) и призваны бороться с неприятными последствиями отказа от курения — синдромом отмены (абстиненцией) и тягой, сильным желанием закурить вновь. Все эти средства содержат никотин, но в значительно меньшем количестве, чем сигарета, и в организм он попадает без смол, окиси углерода и других ядовитых веществ, которые присутствуют в табачном дыме и вызывают рак. Никотин [не увеличивает](#) риск развития онкологических заболеваний.

При использовании пластыря никотин поступает в кровь через кожу, жвачка и ингалятор обеспечивают доступ через слизистую. Нет доказательств, что тот или иной тип НЗТ действует лучше других, более того, эти препараты можно комбинировать. Некоторые курильщики применяют пластырь как основное средство (каждый день или через день), а жевательную резинку используют, чтобы облегчить внезапную тягу к курению, — это популярная и действенная стратегия.

Существует миф, что средства НЗТ вызывают зависимость так же, как курение, и, избавившись от одной привычки, тут же приобретаешь новую. Но главная проблема НЗТ состоит в том, что многим не хватает терпения и силы воли использовать препараты вовремя и достаточно

долго для того, чтобы бросить курить. Большинству людей требуется от 8 до 12 недель, прежде чем можно будет начать снижать дозу препарата, а затем и полностью отказаться от его применения.

Использование НЗТ может вызывать побочные эффекты: раздражение кожи (если вы используете пластыри), нарушение сна, яркие, цветные сновидения, расстройство желудка и головокружение. Обычно они выражены слабо или умеренно, но при сильных симптомах нужно обратиться к врачу, возможно, дозировку препарата следует скорректировать.

Антидепрессанты

Препарат бупропион первоначально был разработан для лечения депрессии, но потом было обнаружено, что он также помогает людям бросить курить. Правда, не совсем понятно, как это происходит. Считается, что тяга к табаку снижается за счет увеличения уровня определенных химических веществ в мозгу.

Как правило, бупропион назначают за 1–2 недели до того дня, когда вы планируете отказаться от курения. Препарат нельзя принимать бесконтрольно (как и все антидепрессанты), но можно совмещать со средствами НЗТ. К распространенным побочным эффектам относятся сухость во рту, бессонница, головная боль. Важно знать, что в редких случаях препарат увеличивает риск припадков, поэтому не подходит для людей, которые страдают эпилепсией, биполярным расстройством, алкоголизмом, циррозом печени или получают инсулин.

Нортриптилин, антидепрессант более раннего поколения, иногда также используют в качестве средства от никотиновой зависимости, но назначают лишь в том случае, если другие средства не помогают. У некоторых людей прием нортриптилина вызывает проблемы со зрением и мочеиспусканием, аритмию, сухость во рту.

Спецсредство

Варениклин не содержит никотин и был специально разработан, чтобы помочь людям бросить курить. Этот препарат воздействует на никотиновые рецепторы мозга, и во время его использования вы не получаете удовольствие от курения. Лекарство помогает справиться с симптомами абстиненции и тягой.

Как и бупропион, варениклин обычно назначают заранее, за неделю до отказа от курения, курс лечения длится от трех месяцев до полугода. Потенциальные побочные эффекты включают в себя тошноту, головную боль, бессонницу и цветные сны. В первые дни лечения врачи иногда рекомендуют отказаться от вождения. В редких случаях прием варениклина вызывает подавленное настроение и суицидальные мысли. Остается неясным, связаны ли эти явления непосредственно с воздействием препарата, или это последствия отказа от курения. Для большинства людей прием варениклина безопасен, тем не менее о смене настроения, подавленности и других выраженных симптомах нужно обязательно рассказать врачу.

Электронные сигареты

Можно ли считать электронные устройства безопасной альтернативой обычным сигаретам? Ответить на этот вопрос однозначно пока нельзя. [Электронные сигареты](#) появились совсем недавно, их эффективность и безопасность изучается, но работа еще не закончена, и опубликованные исследования в основном носят предварительный характер.

Электрические устройства, которые имитируют настоящие сигареты, производят не дым, а потенциально менее вредный пар. Некоторые из них содержат никотин, он поступает в организм вместе с паром, но к средствам НЗТ электронные сигареты не относятся и даже не являются лекарствами. Это означает, что контролирующие органы не проверяют содержание никотина в электронной сигарете, придется просто поверить надписи на этикетке. Было установлено, что некоторые устройства содержат токсические химические вещества, а самое главное, до сих пор неизвестно, можно ли бросить курить с помощью электронных сигарет.

Беременность

Если вы беременны, откажитесь от курения как можно скорее. В этом случае не рекомендуется принимать антидепрессанты или варениклин, а вот использование средств НЗТ допускается. Конечно, никотин вреден для ребенка, но больший риск представляет воздействие угарного газа, который может привести к развитию гипоксии плода (острой нехватке кислорода). Отказ от сигарет с помощью заместительной терапии не является идеальным решением, но хотя бы снижает риски, связанные с курением.

Средства, помогающие избавиться от никотиновой зависимости, не панацея. Препараты действительно работают и уменьшают тягу к курению, но вам всё равно придется приложить немало усилий, чтобы придерживаться режима и не сдаваться.

Автор: Марианна Мирзоян, редактор проекта «Лекарства для жизни».