

# Немедикаментозное лечение от курения

# Диета



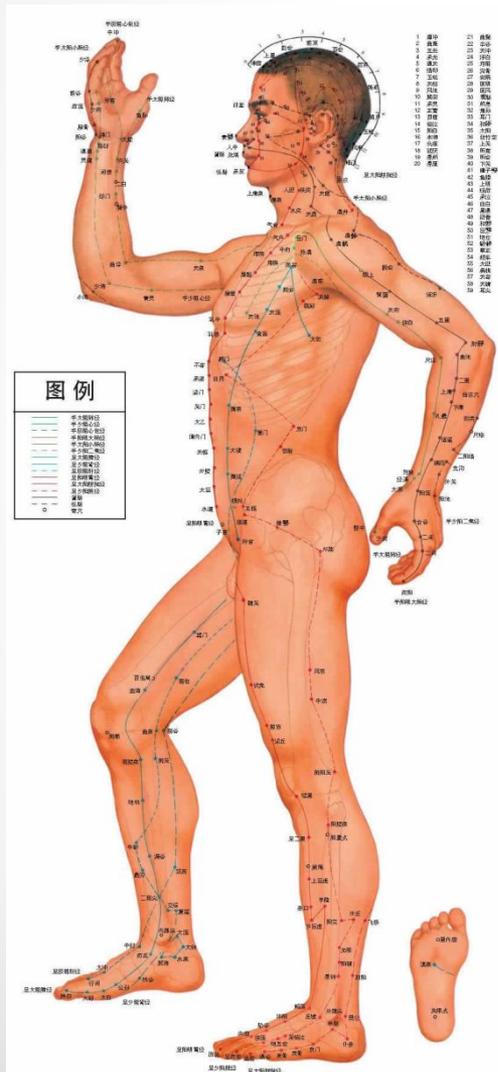
- Они не приводят к значимому улучшению показателей отказа от сигарет. В то же время существуют доказательства положительного эффекта интенсивных физических упражнений у бросающих курить женщин.

# Гипнотерапия

- Не выявлено преимуществ этого метода по сравнению с другими поведенческими психотерапевтическими методиками. Из-за отсутствия адекватного плацебо весьма затруднителен контроль неспецифической эффективности гипнотерапии.



# Акупунктура



- Её эффективность при лечении табачной зависимости по долгосрочным показателям отказа от курения не отличается от таковой для плацебо. При сопоставлении активной и контрольной (с произвольной локализацией точек действия) акупунктуры различий в их эффективности также не было выявлено.

# Жевательная резинка



- **Жевательная резинка с никотином** теперь продается без рецепта. Содержание никотина в ней составляет 2 или 4 мг; эффективность зависит от соблюдения показаний при назначении. С помощью жевательной резинки в плазме и тканях поддерживается примерно такой же уровень никотина, как при выкуривании пачки сигарет в день. Отменять лечение можно как постепенно, так и резко. Из недостатков следует отметить горький вкус жевательной резинки, что может привести к несоблюдению предписаний врача, и недостаточное поступление никотина в организм при низкой эффективности жевания.

# Пластырь



- Пластырь с никотином выпускается в трех дозировках, которые назначают последовательно, от большей к меньшей, на период от 2 до 3 мес. У больных с ИБС некоторые врачи начинают лечение с низкой дозы никотина. Пластырь имеет следующие преимущества перед жевательной резинкой:
- удобен в применении и требует лишь однократной замены в течение суток;
- обеспечивает непрерывное поступление в организм постоянной дозы никотина.
- Исследования показали, что пластырь с никотином позволяет добиться успеха вдвое чаще, чем изолированная рациональная психотерапия.

# Аэрозоль

- Аэрозоль с никотином для интраназального введения устраняет желание курить за считанные минуты, так как через слизистую носа никотин всасывается быстрее, чем при введении его другими путями.



# Ингалятор



- Ингалятор с никотином - самый новый из препаратов никотина. Внешне ингалятор напоминает сигарету, и обращение с ним практически полностью повторяет процесс курения с той только разницей, что никотин из ингалятора всасывается в слизистой рта и в легкие не попадает.

Спасибо за внимание

