



# Паління, коли у Вас патологія легень

Якщо Ви живете з патологією легень, але продовжуєте палити, Ви не одинокі. Велика кількість людей, які живуть з патологією легень продовжують палити, тому що вони не бажають покинути паління або знаходять це занадто важким.

Ніколи не запізно покинути паління, навіть у випадку, якщо у Вас діагностовано патологію легень. Багато досліджень показали, що припинення паління є дуже корисним для людей, які мають патологію легень і це може дійсно допомогти різними іншими методами лікування для будь-якої патології легень.

Результати публікацій будуть засвідчувати, що припинення паління, особливо якщо у Вас уже існує захворювання легень, підкреслюють деякі ризики для продовження паління, пояснюючи деякі причини, чому люди продовжують палити, рекомендують, яким чином обговорювати паління з своїм лікарем, отримати інформацію про найбільш ефективні методи припинення паління.

## Чому мені краще покинути палити?

Припинення паління є одним з самих позитивних кроків, які Ви можете зробити назустріч своєму здоров'ю. Якщо Ви маєте легеневі захворювання та палите, припинення паління є життєво необхідною частиною лікування Вашого захворювання.

Науковці дослідили, що припинення паління має багато переваг, особливо для дітей, які мають захворювання легень.

### Безпосередні переваги

- Легенева функція буде покращуватись рівень диоксиду вуглецю повернеться до нормального протягом 24 годин
- Багато Ваших симптомів, в тому числі кашель, задишку або свистяче дихання зникнуть або значно зменшаться
- Якщо Ви хворієте на астму або ХОЗЛ, Ви будете відчувати кращий лікувальний вплив Вашого медикаментозного лікування, включаючи бронхолітики (ліки, які розширюють бронхи) та кортикостероїди (ліки, які зменшують запалення в легенях і дихальних шляхах)
- Якщо Ви хворієте на астму або ХОЗЛ, Ви виявите, що ви відчуваєте менше загострень вашого стану, і що вам потрібно менше звернень в лікарню

### Довготривалі переваги

- Ваше здоров'я буде загалом покращуватись
- Ви будете менш схильним до легеневих інфекцій
- Ви будете менш схильним до розвитку будь-якої форми раку, включаючи рак легень
- Якщо Ви хворієте на рак легень, Ви будете мати менший ризик ускладнень при проведенні хіміотерапії, радіотерапії та хірургічних методів лікування
- Якщо Ви хворієте на рак легень, буде менша вірогідність захворіти на рак іншої локалізації, а також буде менша вірогідність рецидиву раку
- Якщо Ви хворієте на ХОЗЛ, ризик розвитку раку легень вищий. Покинувши паління, Ви знижуєте цей ризик
- Ви вірогідно будете жити довше
- Ви менш вірогідно будете мати розвиток нових захворювань та загострення існуючих проблем, в тому числі серцево-судинних захворювань та патології дихальної системи
- Ви загальмуєте темп зниження функції легень

Після того, як Ви покинете паління, кашель може спочатку стати гіршим, що є симптомом початку відновлення легень. Звісно ж, Ви маєте відчувати покращення протягом 4 тижнів, хоча іноді це може тривати довше

## ► Як паління може зашкодити стану моїх легень?

Паління може викликати розвиток багатьох захворювань, включаючи астму, ХОЗЛ, рак легень та туберкульоз, а також паління може погіршити перебіг цих захворювань.

Куріння викликає стрімке зниження функції легень, і наслідки від продовження куріння можуть зупинити переваги будь-якого лікування, призначеного для лікування Вашого захворювання.

Ми знаємо, що припинення паління повністю, а не зменшення кількості вичурених сигарет є єдиним способом, щоб уповільнити стійкий прогресуючий перебіг функції легень і симптомів.



"Куріння зробило перебіг мого ХОЗЛ набагато гірше. У мене є постійний кашель і я живу в страху виникнення легеневої інфекції, яка може призвести до летального результату. Я також не можу більше ходити пішки, ніж кілька ярдів, не маючи задишки. Це обмежує моє соціальне життя.

"Тим не менше, мені вдалося скоротити від куріння 40 сигарет в день, до 10, і сподіваюся продовжувати палити менше і менше."

**Елейн Морріс, Великобританія, хто має ХОЗЛ і палить протягом 50 років**

## ► Чому б я не зміг покинути палити?

Ви не можете кинути палити, або, можливо, знайшли це важким для виконання.

Ось деякі причини, про які люди говорять, і які Ви можете знайти у себе:

- Особливо сильне звикання, тобто Ви, можливо, палите протягом багатьох років, і / або палите велику кількість сигарет в день
- Куріння є частиною вашої звички і рутини
- Ваше оточення і соціального життя, тобто ваші друзі та родина можуть курити
- Відсутність сили волі, впевненості в собі та / або мотивації
- Ізоляція та нудьга
- Психічні розлади, тобто депресія, стрес і занепокоєння
- Переконавання, що, оскільки у вас вже є захворювання легень, це занадто пізно, щоб кинути палити
- Ви отримуєте задоволення від куріння
- Ви не отримуєте достатньої підтримки з боку системи охорони здоров'я
- Ви не отримуєте правильного типу або правильної дози ліків, які мають допомогти кинути палити

"Я спостерігала, як моя мати вмирає у віці 58 років в результаті паління, і я досі продовжують курити. Я покинула палити разом із моїми друзями, але це тривало всього п'ять днів.

"Я можу протриматись протягом трьох тижнів без куріння, коли я перебуваю в лікарні. Я завжди говорю собі не курити знову, але як тільки я йду в супермаркет, я купую сигарети".

**Елейн Морріс, Великобританія, має ХОЗЛ і палить протягом 50 років**

## ► Яку підтримку я можу очікувати від мого лікуючого лікаря?

"На жаль, в області, де я живу, система охорони здоров'я не бере участі в профілактиці або обізнаності про тютюнопаління. Мені ніколи не було запропоновано покинути палити, коли я відвідував лікаря, і мені не надавалася інформація про відповідні курси або семінари".

**Александро Гальєго, Іспанія, має астму і курив протягом 34 років**

Більшість фахівців охорони здоров'я будуть регулярно запитувати про те, чи Ви палите, однак, якщо ні, то ви не повинні відчувати себе ніяково з цього приводу.

Лікуючий лікар повинен надати вам дружню та незасуджуючу пораду, коли справа доходить до відмови від куріння. Якщо ви відчуваєте, що це не так, то ви можете розглянути консультацію іншого лікаря.

Перше, що зробить Ваш лікуючий лікар, це те, що він поставить Вам кілька запитань. Наприклад, він може запитати, як довго Ви палите, скільки сигарет Ви викурюєте протягом дня, як швидко після пробудження Ви палите першу сигарету, будь намагалися Ви колись покинути паління, чим і як мотивовані Ви покинути палити. Це допоможе йому зрозуміти, як Ви залежите від нікотину, і допоможе йому адаптувати свою підтримку для того, щоб збільшити ваші шанси покинути палити.



Вони також можуть зробити кілька коротких тестів, які можуть показати Вам наслідки куріння для легень. Наприклад, вам може бути запропоновано, щоб видихнути в пристрої, які можуть виявити рівні окису вуглецю у Вашому тілі, або Вам може бути запропоновано пройти спірометричний тест, тест функції легень, який покаже Вам, наскільки добре ваші легені працюють.

Наступним кроком для лікуючого лікаря є намітити підтримку, яку він може запропонувати Вам покинути палити і допомогти Вам розробити план. На даному етапі, він може рекомендувати Вам встановити дату. Він також запланує деякі подальші призначення для телефонних дзвінків, так що Вони допоможуть надати Вам регулярну підтримку.

## ► Який найбільш ефективний шлях покинути палити?

Дослідження за участю багатьох тисяч людей з усією очевидністю показує, що найбільш ефективним способом кинути палити поєднання ліків і консультування.

### Медикаменти

Низка доказів підтверджує, що замісна терапія нікотином (включаючи пластирі, жувальну гумку, пастилки, мікротаблетки, інгалятори назальні та ротові), а також ліки, які зменшують потяг до паління (вареніклін та бупропріон) ефективно допомагають покинути паління людям, які мають захворювання легень. В залежності від Ваших індивідуальних обставин

### Консультування

Вам можуть запропонувати спеціалізовані консультації за принципом один-на-один або групову консультацію з припинення куріння. Це консультування (близько 4-6 візитів), надасть Вам як поради та потрібну Вам мотивацію, щоб допомогти покинути курити, такі як способи впоратися зі стресом і побічних ефектів після припинення паління.



"Коли я врешті-решт вирішив покинути палити, у мене була медсестра, яка допомогла мені. Вона ніколи не палила, але й не засуджувала. Вона запитала, чи могла б вона чимось допомогти, який був мій план, що я збираюся робити далі, і так далі, та підтримала мене через нього".

**Ян Коулі, Великобританія, має ХОЗЛ і покинув палити після 44 років куріння**

## ► Рекомендуємо переглянути:

- Європейська Легенева Фаундація, сторінка паління тютюну: [www.europeanlung.org/en/lungdisease-and-information/risk-factors/tobacco-smoking](http://www.europeanlung.org/en/lungdisease-and-information/risk-factors/tobacco-smoking)
- SmokeHazz: [www.smokehazz.eu](http://www.smokehazz.eu)
- Люди, які покинули паління: [www.exsmokers.eu](http://www.exsmokers.eu)
- Відвідайте сайт охорони здоров'я вашої країни та отримайте більше інформації про доступні сервіси для припинення паління



**ELF** EUROPEAN  
LUNG  
FOUNDATION



**ERS** EUROPEAN  
RESPIRATORY  
SOCIETY  
every breath counts

ELF was founded by the European Respiratory Society (ERS), with the aim of bringing together patients and the public with respiratory professionals to positively influence respiratory medicine. ELF is dedicated to lung health throughout Europe, and draws together the leading European medical experts to provide patient information and raise public awareness about respiratory disease.

Цей матеріал був створений за допомоги Доктора Карлоса Хіменеса Руїза, Професора Стефана Андреаса, Доктора Кеїра Льюїса, Джанет Коулі, Елейн Морріс та Алехандро Геллего.