

Получите максимум от Вашего лечения от рака: Бросьте курить

Get the best from your cancer treatment: Quit smoking

Для тех, кто курит или потребляет табак до или во время лечения от рака

Прочтите эту брошюру, чтобы узнать, как:

- Как курение и употребление табака до и во время лечения от рака влияют на ваше здоровье
- Почему вы должны бросить курить до или во время лечения от рака
- Как ваша медицинская команда может помочь вам бросить курить
- Ресурсы и программы, которые помогут вам бросить курить

Информация, приведенная в данной брошюре, может помочь Вам:

- Бросить курить сигареты, сигары и трубку
- Отказаться от потребления табака (перестать его жевать или нюхать)



Как курение и употребление табака до и во время лечения от рака влияют на ваше здоровье

Курение и потребление табака до и во время лечения от рака может:

- Замедлить заживление ран
- Увеличить время восстановления организма
- Снизить эффективность лечения
- Усилить побочные эффекты лечения

Команда Ваших врачей готова Вас поддержать. Никогда не поздно отказаться от вредной привычки.

Почему следует отказаться от курения до и во время прохождения лечения от рака

Если я брошу курить во время лечения от рака, чем мне это поможет?

Бросьте курить и прекратите потребление табака во время лечения от рака, чтобы:

- Помочь своему организму лучше реагировать на лечение
- Способствовать скорейшему заживлению ран
- Облегчить некоторые побочные эффекты лечения
- Снизить риск рецидива рака
- Снизить риск возникновения у Вас другого вида рака

Может ли курение и потребление табака повысить риск возникновения у меня рака, несмотря на то, что у меня и так рак?

Да. Если у Вас рак, курение и потребление табака может вызвать:

- Его рецидив
- Развитие раковых опухолей в других частях Вашего организма

Это может произойти, даже если Ваш первый случай заболевания раком не был вызван курением или потреблением табака.

Как именно курение и потребление табака вызывает рак и прочие заболевания?

Сигареты и табачные изделия содержат множество вредных химических элементов, которые могут:

- Вызывать аномальные изменения в росте и функционировании клеток Вашего организма
- Нанести вред многим органам
- Ослабить Вашу иммунную систему

Ни одна из форм табака не является безопасной.

Как команда моих врачей может помочь мне отказаться от курения и потребления табака?

Ваши врачи и лечащий Вас медперсонал готовы Вас поддержать. Они:

- Расспрашивают Вас о Вашей привычке курить и потреблять табак
- Расскажут Вам о том, как курение и потребление табака отрицательно влияют на Ваше здоровье и план лечения
- Предложат ресурсы или программы, которые могут быть Вам полезны
- Помогут Вам принять решение и сохранить мотивацию бросить курить

Никогда не поздно поговорить с кем-либо из лечащих Вас врачей или медицинских работников об отказе от курения.

Как спланировать отказ от курения и потребления табака?

Многим людям бывает нелегко бросить курить или отказаться от потребления табака. Это может не получиться с первой попытки. У Вас больше шансов бросить курить, если Вам в этом помогают.

Бросить курить и отказаться от потребления табака можно разными способами. Выбор подходящего способа зависит от Вашего здоровья, Ваших привычек и прочих потребностей. Тем, кто болен раком, проще бросить курить, если они получают различные виды помощи. Эти виды помощи являются эффективными до, во время и после прохождения лечения от рака.

К ним относятся:

- **Предоставление консультаций – при личном общении, по телефону или через Интернет.** Консультации могут облегчить процесс отказа от курения. Они могут помочь Вам справиться со стрессом, понять, почему Вы курите, а такжеправляться с перепадами настроения.
- **Лекарства.** Существуют различные виды лекарств, которые можно использовать для того, чтобы было легче подавлять желание курить иправляться с симптомами отказа от курения. В некоторых случаях расходы на такие лекарства могут подлежать компенсации (полностью или частично).

Для получения информации о подходящих для Вас видах помощи поговорите со своими врачами и воспользуйтесь ресурсами, перечень которых приведен в конце этой брошюры.

Чем Вам могут помочь родные и друзья?

Решение о том, чтобы бросить курить или прекратить потреблять табачные изделия, каждый принимает самостоятельно, когда он к этому готов.

Чтобы поддержать близкого человека:

- Спросите его, чем Вы можете ему помочь
- С пониманием относитесь к его потребностям
- Будьте готовы выслушать его
- Не обвиняйте его и не давите на него
- Следите за тем, чтобы он не попадал в ситуации, в которых он становится пассивным курильщиком

Ресурсы и программы, которые помогут Вам бросить курить

Вот дополнительная информация, которая поможет вам бросить курить и употреблять табачные изделия.



Телемедицина Онтарио

Позвоните по бесплатному номеру, чтобы вам помогли бросить курить. Получите поддержку от специалиста по поддержке, 24 часа в сутки, 7 дней в неделю.

Телефон: 1 866 797 0000



Амбулаторные аптеки

Узнайте у своего аптекаря, как программа «Отказ от курения» (Smoking Cessation Program) может помочь Вам бросить курить. Среди предлагаемых услуг – предоставление консультаций (лично, по телефону или по электронной почте) с использованием специальных методик, общения с психотерапевтом и (при необходимости) лекарств, чтобы помочь Вам бросить курить.

Амбулаторная аптека Онкологического центра Принцессы Маргарет

610 University Avenue, Главный Этаж – Комната M633

Toronto, ON M5V 2M9

Телефон: 416 946 6593

Аптека для амбулаторных пациентов больницы общего профиля Торонто (Toronto General Hospital Outpatient Pharmacy)

Toronto General Hospital, 585 University Avenue,

1st Floor, Norman Urquhart Building

Toronto, ON M5G 2N2 Телефон: 416 340 4075

Амбулаторная аптека Западной Больницы Торонто

399 Bathurst Street, Главный Атриум

Toronto, ON M5T 2S8

Телефон: 416 603 5686



Клиника по борьбе с никотиновой зависимостью Центра по вопросам зависимостей и психического здоровья (Nicotine Dependence Clinic, Centre for Addiction and Mental Health)

Предлагает лечение и услуги специалистов, направленные на то, чтобы помочь Вам бросить курить и потреблять табачные изделия. Среди предлагаемых услуг – предоставление индивидуальных консультаций и анализ состояния Вашего здоровья, групповая терапия и консультации касательно лекарств, которые могут помочь Вам бросить курить. Кроме того, Вы можете иметь право в течение шести месяцев в год проходить бесплатную никотинозамещающую терапию в рамках программы «СТОП».

175 College Street, Toronto, Ontario, M5T 1P7

Телефон: 416 535 8501, доб. 77400

Веб-сайт: www.nicotinedependenceclinic.com



Телефонная служба помощи курильщикам (Smoker's Help Line) Канадского онкологического общества (Canadian Cancer Society)

На этом сайте Вы найдете номера телефонов служб поддержки и онлайновые ресурсы, которые помогут Вам бросить курить, в каком бы уголке Онтарио Вы ни проживали. Зарегистрируйтесь на веб-сайте или посетите портал www.quitmap.ca, чтобы найти поддержку в вашем сообществе.

Веб-сайт: www.smokershelpline.ca



Бросьте курить, чтобы наладить свое лечение от рака (Онлайн-обучение)

Получите доступ к 5-минутному электронному курсу обучения о том, как отказ от курения улучшает ваше лечение от рака.

Веб-сайт: www.theprincessmargaret.ca/quitsmoking



Библиотека для пациентов и их семей (Patient and Family Library)

Посетите эту библиотеку и попросите предоставить Вам дополнительную информацию о том, как бросить курить или отказаться от потребления табака.

Princess Margaret Cancer Centre, 610 University Avenue, Main Floor Lobby
Toronto, ON M5G 2M9

Телефон: 416 946 4501, доб. 5383



Портал ответов о раке «Cancer Answers» от фонда «Принцесса Маргарет»

Портал ответов о раке «Cancer Answers» предоставляет высококачественную информацию про рак, которой вы можете доверять. Найдите дополнительную информацию о том, как бросить курить или употреблять табак.

Веб-сайт: https://www.uhn.ca/PrincessMargaret/search/Pages/cancer_answers.aspx

Организация University Health Network старается поддерживать актуальность образовательных брошюр для пациентов, но некоторая информация может меняться. Пожалуйста, обратитесь в любую из организаций, перечисленных в брошюре, чтобы убедиться в правильности приведенных сведений или получить более подробную информацию о предлагаемых такой организацией услугах.

Развитие ресурсов, направленных на просвещение пациентов, поддерживается фондом Princess Margaret Cancer Foundation.

Для получения дополнительной информации о здоровье посетите веб-сайт UHN, посвященный просвещению пациентов, по адресу www.uhnpatienteducation.ca. Свяжитесь с нами, чтобы оставить отзыв или запросить эту брошюру в другом формате, например, оформленную крупным шрифтом или в электронном формате: электронная почта pfep@uhn.ca.

© 2022 University Health Network. Все права защищены. Эти сведения предназначены для использования исключительно в информационных целях и не заменяют собой консультацию профессионального врача, постановку диагноза или лечение. Проконсультируйтесь со своим врачом о Вашем конкретном заболевании и состоянии. Разрешается распечатать одну копию данных материалов для использования исключительно в личных, некоммерческих целях..