

4. Назначьте день отказа от курения и в этот день бросьте сразу, не сокращайте количество сигарет постепенно

Выгодность исходной версии: обычная

Доказательность А · исходная версия

для жизни

бесплатно

мимоходом

много силы воли

Не зависит от страны

Спорно

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Многие собираются сначала курить на несколько сигарет в день меньше, постепенно сокращая их количество до нуля. Но к шестому месяцу среди тех, кто назначил день и бросил сразу, 22% не вернулись к курению, а среди тех, кто сокращал постепенно, — только 15.5%. Поэтому назначьте день и в этот день бросьте сразу.

Затраты

Бесплатно. Просто выберите день в календаре и заранее сообщите семье и коллегам.

Выгода

В Великобритании 697 курильщиков случайным образом разделили на две группы. Одна группа в назначенный день бросила сразу, другая за две недели до этого дня сначала сократила количество сигарет на 75%. Обе группы получали поддержку медсестёр в изменении поведения и использовали средства никотинзаместительной терапии до и после дня отказа от курения. На 4-й неделе в группе, бросившей сразу, 49.0% (95% CI 43.8–54.2, это доверительный интервал) не вернулись к курению, а в группе постепенного сокращения — 39.2% (34.0–44.4), относительный риск — 0.80 (0.66–0.93). К 6-му месяцу в группе, бросившей сразу, — 22.0% (18.0–26.6), в группе постепенного сокращения — 15.5% (12.0–19.7), относительный риск — 0.71 (0.46–0.91). У тех, кто изначально предпочитал сокращать постепенно, доля успешных отказов на 4-й неделе тоже была ниже, чем у тех, кто предпочитал бросить сразу (38.3% против 52.2%).

Примечания

Спорно: Раньше у Cochrane был обзор, специально сравнивавший эти два способа. Его вывод: результаты примерно одинаковы (RR 0.94, 95% CI 0.79–1.13, 10 испытаний, 3760 человек). Но в 2019 году этот обзор был отозван и больше не обновляется. Поэтому сейчас лучшие доказательства даёт описанное выше рандомизированное испытание. Его результаты говорят в пользу отказа сразу. Кроме того, в этом испытании обе группы начинали использовать средства никотинзаместительной терапии ещё до дня отказа от курения. У этого подхода тоже есть доказательства: если начать заранее, а не только в день отказа, вероятность успеха примерно на 25% выше (RR 1.25, 95% CI 1.08–1.44, 9 испытаний, 4395 человек, доказательства умеренной определённости). Поэтому разумный порядок такой: сначала назначить день, за две недели до него начать наклеивать никотиновый пластырь, а в назначенный день бросить сразу.

Источники

Источники исходной версии

1. Lindson-Hawley N, Banting M, West R, Michie S, Shinkins B, Aveyard P (2016). Gradual Versus Abrupt Smoking Cessation: A Randomized, Controlled Noninferiority Trial. *Annals of Internal Medicine*, 164(9), 585–592. doi.org/10.7326/M14-2805
2. Theodoulou A, Chepkin SC, Ye W, et al. (2023). Different doses, durations and modes of delivery of nicotine replacement therapy for smoking cessation. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 6, CD013308 (提前用尼古丁替代品那一段) . doi.org/10.1002/14651858.CD013308.pub2