

# ВІДМОВА ВІД КУРІННЯ ВАЖЛИВА ДІЙТЕ ВЖЕ СЬОГОДНІ

ВАМ ДІАГНОСТУВАЛИ  
РАК?

## ВІДМОВА ВІД КУРІННЯ ВАЖЛИВА

Щоб допомогти вам кинути курити, ми  
видамо направлення на послуги гарячої  
лінії відмови від куріння в Мічигані.

Очікуйте на дзвінок із номера  
1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

БЕЗПЛАТНО для всіх пацієнтів із раком:

### Безплатні засоби

- На період до чотирьох тижнів  
надаються нікотинові пластирі,  
жувальні гумки чи льодяники, які  
допоможуть вам кинути палити.

### Безплатні послуги наставника

- Чотири консультації телефоном.
- Висококваліфікований  
консультант телефонуватиме вам  
і забезпечуватиме підтримку на  
шляху відмови від куріння.

### Безплатна постійна підтримка

- Додаткова допомога в періоді  
між консультаціями наставника  
надається цілодобово та без  
вихідних:
  - телефоном
  - в SMS
  - електронною поштою

MICHIGAN CANCER CONSORTIUM  
PO Box 30195  
Lansing, MI 48909

[www.michigancancer.org](http://www.michigancancer.org)

Джерело інформації в цій брошурі:  
[smokefree.gov](http://smokefree.gov)  
<http://www.michigan.gov/tobacco>

MOQC  
MICHIGAN ONCOLOGY  
QUALITY CONSORTIUM

Blue Cross  
Blue Shield  
of Michigan  
A nonprofit corporation and independent licensee  
of the Blue Cross and Blue Shield Association

MCC  
Michigan Cancer Consortium  
Your Michigan Cancer Information Resource

# ДЛЯ ВАС НІКОЛИ

НЕ ПІЗНО КИНУТИ  
КУРИТИ

## ФАКТИ ПРО ВІДМОВУ ВІД КУРІННЯ

Факт. Рішення позбутися шкідливої звички – найважливіше для вас. Відмова від куріння дає вам контроль над певними заходами в рамках лікування та підвищує шанси на виживання.

Факт. Імовірність виживання для людей, яким діагностували хворобу та які продовжують курити, знижується, при цьому результати протипухлинного лікування можуть бути незадовільними, побічні ефекти на фоні лікування більш вираженими, а якість життя нижчою.

Факт. Переваги відмови від куріння суттєво перевищують дискомфорт під час боротьби з нікотиновою залежністю.

Факт. Є кілька препаратів, які допомагають упоратися з нікотиновою залежністю та підвищують шанси її позбутися.

Факт. Лікарі й інші учасники команди з надання медичних послуг гарантують підтримку, інформують вас і можуть призначити препарати, які сприяють ефективній відмові від куріння.

## НЕБЕЗПЕКИ ПОСТІЙНОГО КУРІННЯ

- Лікування раку менш ефективне
- Більше побічних ефектів після хірургічної операції та триваліше відновлення
- Більше побічних ефектів на фоні хіміотерапії, як-от інфекції, проблеми в роботі серця та легень
- Більше побічних ефектів на фоні променевої терапії, зокрема ускладнень у коротко- та довгостроковій перспективах
- Зростання ймовірності рецидиву раку
- Підвищення ризику розвитку інших серйозних хвороб, як-от захворювань серця та легень, або раку іншого органа

## ВІДМОВА ВІД КУРІННЯ ВАЖЛИВА ДІЙТЕ ВЖЕ СЬОГОДНІ

Співробітники гарячої лінії відмови від куріння в Мічигані допоможуть скласти план дій для відмови від куріння. Ознайомтеся з порадами нижче

- Уже зараз визначтеся з датою, коли ви кинете курити, до початку лікування раку.
- Обговоріть із постачальником послуг оптимальний підхід.
- Виберіть компаньйона. Заохотьте близьку людину також кинути курити.
- Скажіть родині/колегам, що ви відмовляєтеся від куріння, і попросіть про допомогу.
- Позбавтеся всіх тютюнових виробів удома.
- Подумайте про труднощі відмови від куріння, особливо в перші кілька тижнів:
  - уникайте факторів, які провокують до куріння;
  - змініть звички, пов'язані з курінням;
  - знайдіть нове захоплення.