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

Выгодность исходной версии: обычная | Доказательность A · 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