

DOI: <https://doi.org/10.17816/KMJ679942>

# Какие способы лучше всего помогают людям отказаться от бездымного табака? (Перевод на русский язык резюме на простом языке Кокрейновского систематического обзора)

## АННОТАЦИЯ

Эта публикация является переводом на русский язык резюме на простом языке Кокрейновского систематического обзора: «Какие способы лучше всего помогают людям отказаться от бездымного табака?». Оригинальная публикация: Livingstone-Banks J, Vidyasagan AL, Croucher R, Siddiqui F, Zhu S, Kidwai Z, Parkhouse T, Mehrotra R, Siddiqui K. Interventions for smokeless tobacco use cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews. 2025. Issue 4. Art. No.: CD015314. DOI: 10.1002/14651858.CD015314.pub2

## Interventions for smokeless tobacco use cessation

### ABSTRACT

This publication is the Russian translation of the Plain Language Summary (PLS) of the Cochrane Systematic Review: Livingstone-Banks J, Vidyasagan AL, Croucher R, Siddiqui F, Zhu S, Kidwai Z, Parkhouse T, Mehrotra R, Siddiqui K. Interventions for smokeless tobacco use cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews. 2025. Issue 4. Art. No.: CD015314. DOI: 10.1002/14651858.CD015314.pub2

#### Основные положения

- Консультации, краткие советы, варениклин и никотиновая заместительная терапия — всё это может быть эффективным способом помочь людям отказаться от употребления бездымного табака.

- Нам нужны дополнительные исследования в странах Южной и Юго-Восточной Азии, где бездымный табак используют наиболее часто и отличается наибольшим разнообразием форм.

**Что такое бездымный табак?** Бездымный табак — это табак, который не курят, а употребляют путём жевания, нюхания или удерживания во рту. Более 300 млн человек во всём мире используют бездымный табак, при этом наибольшее распространение он получил в Южной и Юго-Восточной Азии. Существует множество разновидностей бездымного табака, отличающихся формой (например, в виде пробок, листовых вкладышей или порошков). Их часто сочетают с различными дополнительными ингредиентами, такими как лист бетеля, орех ареки, гашёная известь и ароматизаторы. Это означает, что некоторые виды бездымного табака могут быть более вредными или больше вызывать привыкание, чем другие.

**Что может помочь людям отказаться от употребления бездымного табака?** Существует целый ряд потенциальных средств для отказа от курения бездымного табака, и большинство из них уже используются для помощи людям, стремящимся прекратить его употребление. К ним относятся такие средства, как никотиновая заместительная терапия (которая представлена в форме жевательной резинки, пластыря или пастилок), варениклин, бупропион

и цитизин. Другие виды поддержки при отказе от курения, не связанные с лекарствами, могут включать консультации, брошюры по самопомощи или советы медицинского работника. В этом обзоре мы рассматриваем все виды помощи при отказе от бездымного табака.

**Что мы хотели выяснить?** В отличие от курения, существует меньше данных о том, как лучше всего бросить употреблять бездымный табак. Поэтому мы хотели собрать воедино самую свежую информацию, чтобы выяснить, какие формы поддержки при отказе от курения могут помочь людям отказаться от бездымного табака. Поскольку различные виды бездымного табака отличаются друг от друга, мы также хотели выяснить, есть ли различия в том, насколько эффективны средства для отказа от курения для разных видов бездымного табака.

**Что мы сделали?** Мы провели поиск исследований, в которых рассматривали любые способы помочь людям отказаться от употребления бездымного табака. Мы хотели узнать, сколько людей прекратили употреблять табак по крайней мере через шесть месяцев после начала исследования, и включили только те исследования, в которых лечение людей было выбрано случайным образом. Этот тип исследований обычно даёт наиболее надёжные доказательства об эффектах лечения.

**Что мы нашли?** Мы нашли 43 исследования с участием 20 346 человек, в которых проверяли способы помощи людям в отказе от употребления бездымного табака. Тридцать три исследования были проведены в Северной Америке, два — в Скандинавии, пять — в Индии, одно — в Пакистане и ещё одно — в Турции. Одно исследование

проведено в трёх странах: Бангладеш, Индия и Пакистан. В ходе исследований были протестированы следующие различные виды средств, помогающих бросить курить.

- Никотиновая заместительная терапия, варениклин и бупропион (все эти лекарства часто используют для того, чтобы помочь людям бросить курить).

- Консультации, в ходе которых медицинский работник или квалифицированный консультант обсуждает, почему и как человек должен отказаться от употребления табака.

- Краткие советы, когда кто-то даёт короткий совет (менее 15 мин) о вреде табака и о том, почему бросить курить — хорошая идея.

#### **Каковы результаты нашего обзора?**

- Консультации, вероятно, помогают отказаться от употребления бездымного табака большему числу людей, чем минимальная поддержка или её отсутствие. На каждые 100 человек, получивших консультацию, от 23 до 34 могут успешно бросить курить по сравнению с 16-ю, получившими минимальную поддержку или не получившими её вовсе.

- Краткие советы по отказу от курения, вероятно, помогают отказаться от бездымного табака большему числу людей, чем отсутствие поддержки. На каждые 100 человек, получивших краткий совет, от 15 до 22 могут успешно бросить курить, по сравнению с 15-ю, не получившими никакой поддержки.

- Варениклин, вероятно, помогает отказаться от бездымного табака большему числу людей, чем плацебо (фиктивное лечение) или отсутствие лекарств. На каждые 100 человек, получивших варениклин, от 36 до 56 могут успешно бросить курить, по сравнению с 33-ю, получившими плацебо.

- Никотиновая заместительная терапия может помочь большему числу людей отказаться от употребления бездымного табака, чем плацебо или отсутствие лекарств. Из каждых 100 человек, получивших никотиновую заместительную терапию, от 29 до 36 могут успешно прекратить курение, по сравнению с 27-ю, получившими плацебо или не получившими никаких лекарств.

- Бупропион может помочь или не помочь большему числу людей отказаться от употребления бездымного табака, чем плацебо или отсутствие лекарств. На каждые 100 человек, получивших варениклин, от 10 до 28 могут успешно бросить курить, по сравнению с 19-ю, получившими плацебо.

Мы не нашли достаточного числа исследований, посвящённых различным видам бездымного табака, чтобы узнать, влияют ли они на эффективность различных средств для отказа от курения.

**Каковы ограничения этих доказательств?** В найденных нами доказательствах есть некоторые сомнения, которые означают, что мы должны быть осторожны в интерпретации наших результатов. В некоторых исследованиях использовали методы, которые могут повлиять на результаты, сделав их менее надёжными, и мы обнаружили, что по ряду средств отказа от курения у нас недостаточно информации, чтобы исключить возможность того, что они работают больше или меньше, чем мы обнаружили в нашем обзоре.

**Насколько актуальны эти доказательства?** Мы включили результаты исследований, опубликованных к 16 января 2024 года.

#### **Заметки по переводу**

Перевод: Зиганшин Айрат Усманович. Редактирование: Зиганшина Лилия Евгеньевна. Координация проекта по переводу на русский язык: Cochrane Russia — Кокрейн Россия на базе Российской медицинской академии непрерывного профессионального образования (РМАНПО). По вопросам, связанным с этим переводом, пожалуйста, обращайтесь к нам по адресу: [cochraneurussia@gmail.com](mailto:cochraneurussia@gmail.com)

#### **Обзор следует цитировать следующим образом:**

Livingstone-Banks J, Vidyasagaran AL, Croucher R, Siddiqi F, Zhu S, Kidwai Z, Parkhouse T, Mehrotra R, Siddiqi K. Interventions for smokeless tobacco use cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews. 2025. Issue 4. Art. No.: CD015314. DOI: 10.1002/14651858.CD015314.pub2

#### **Ссылки:**

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40232040/>

<https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD015314.pub2/full>

Опубликовано с разрешения правообладателя  
John Wiley & Sons, Ltd