

## Скажи курению «нет!»

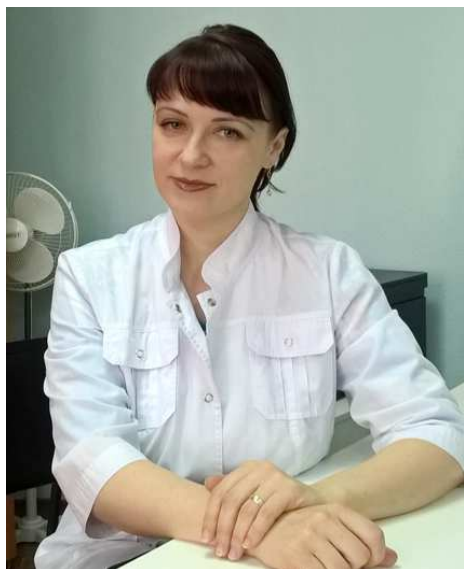
31 мая – Всемирный день без табака

Всемирный день без табака отмечается ежегодно 31 мая. Он провозглашён в 1988 году Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) и в 2018 году пройдёт под девизом «Табак и болезни сердца».

Табакокурение является одним из основных факторов риска развития целого ряда хронических болезней, включая рак, болезни легких и сердечнососудистые заболевания. Несмотря на это, потребление табака широко распространено во всем мире. По статистике, в России курят около 43,9 миллиона человек (39,1 % населения). Возраст начала курения на сегодня составляет 10 лет.

Ежегодно глобальная табачная эпидемия уносит около 6 миллионов человеческих жизней. Более 600 000 человек из числа этих людей не являются курильщиками и умирают в результате вдыхания вторичного табачного дыма. При бездействии с нашей стороны к 2030 году эпидемия будет ежегодно приводить более чем к 8 миллионам случаев смерти.

В ряде стран приняты законы, ограничивающие рекламу табака, устанавливающие круг лиц, которые могут покупать и потреблять табачные изделия, а также регулирующие зоны для курения. Однако несмотря на эти меры, процент курящих людей, в том числе в России, остаётся достаточно высоким. Наша сегодняшняя беседа о табакокурении и его последствиях с кандидатом медицинских наук, врачом-пульмонологом Анной Алексеевной Хоменя.



*– Анна Алексеевна, курение – что это? Вредная привычка, зависимость или болезнь?*

– Сегодня мы всё дальше отходим от того, чтобы называть курение вредной привычкой. Это, без сомнения, зависимость, как психологическая, так и физическая, она была признана Всемирной организацией здравоохранения заболеванием еще в 1992 году. Никотиновая зависимость может быть выражена в разной степени. При низкой степени зависимости человек, как правило, может бросить курить самостоятельно и

достаточно легко, а в случае формирования зависимости средней или высокой степени нередко требуется серьёзная медикаментозная помощь.

*– Что происходит в организме человека при курении?*

– Кроме никотина, в сигарете содержится огромное количество вредных веществ - более 4-х тысяч, и все они способны оказать неблагоприятное воздействие на здоровье человека. О том, что курить вредно, вроде бы, знают все, однако, в чём конкретно этот вред выражается, далеко не каждый может сформулировать. Никотин вызывает формирование зависимости и повреждение стенок сосудов, другие компоненты обладают канцерогенным действием, вызывают гипоксию и т.д. Курение ведёт не только к развитию рака лёгких и хронической обструктивной болезни лёгких (ХОБЛ), но и способствует развитию патологических изменений во всех органах и системах человека. Отсюда выше риск сердечнососудистых заболеваний, поражение желудочно-кишечного тракта, проблемы в репродуктивной сфере, органах зрения, и др. Патологические процессы, обусловленные курением, развиваются не всегда мгновенно, поэтому для молодых людей вред курения кажется отдалённым, призрачным. На самом деле негативное влияние табакокурения на здоровье возникает уже после двух выкуренных сигарет в неделю. То есть, человек, выкуривающий две сигареты в неделю, по определению ВОЗ, уже является регулярным курильщиком и подвергает свое здоровье опасности.

– *Каковы наиболее распространённые причины курения?*

– Причины достаточно разнообразные. Есть **шесть основных мотиваций**, которые в той или иной степени присутствуют у человека, начинающего курить.

**Игра с сигаретой.** Эта мотивация чаще всего свойственна молодым людям. Им не столь важен факт поступления никотина в организм (здесь нет никакой зависимости), как антураж, который сопровождает процесс курения – демонстрировать дорогие сигареты, модные зажигалки, умение выпускать дым кольцами и т. д. Эти же люди склонны к использованию кальянов и к вэйпингу.

**Расслабление.** Этот тип курительного поведения характерен для людей, которые склонны к курению в компании, на отдыхе, в кафе, ресторанах.

**Стимуляция.** Сигарета в данном случае выкуривается, чтобы собраться. Например, когда необходимо выполнить какую-то сложную задачу или большой объём работы, когда нужна повышенная концентрация внимания. Эти три вышеперечисленные мотивации довольно хорошо поддаются терапии, такие люди могут бросить курить достаточно легко и, как правило, без медикаментозной помощи.

**Поддержка при нервном напряжении** – одна из самых часто встречающихся мотиваций, когда человек не может справиться со стрессом собственными силами, конструктивными методами. В условиях нашей сегодняшней действительности этот тип курительного поведения свойственен, к сожалению, очень многим, в том числе и совсем молодым людям. Люди, использующие сигарету как способ борьбы со стрессом,

безусловно, быстрее становятся зависимыми, и с ними сложнее работать в плане отказа от курения.

***– Вредно ли курение кальяна?***

– При курении кальяна человек вдыхает, примерно, в 40 раз больше дыма, чем при выкуривании одной обычной сигареты. Как правило, курение кальяна – это целый ритуал, достаточно продолжительный по времени, и вред от него намного больше. Кальян – устройство общего пользования, и при несоблюдении правил гигиены при его курении есть риск передачи различных инфекций, таких как герпес, стафилококковые инфекции и т. п.

***– Как бороться с табакокурением? Обязательно ли человек должен сам захотеть отказаться от сигареты?***

– Обязательно должен захотеть этого сам. Наличие мотивации к отказу от курения – основной залог успеха работы в этом направлении. Если человек категорически не желает бросать курить, то любые усилия докторов, общественности, запретительные меры будут малоэффективны. Любая зависимость характеризуется тем, что человек понимает факт её наличия и, как правило, выражает желание от неё отказаться. Но сделать это не всегда бывает просто.

С теми, кто настроен бросить курить, необходимо работать комплексно, какой-то одной мерой здесь не обойтись. В сфере законодательства основными документами, регламентирующими все, что связано с курением табака, на сегодняшний день является Рамочная Конвенция ВОЗ по борьбе против табака, а также федеральный закон №15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака». В условиях нашей страны достаточно эффективными мерами борьбы с табакокурением можно считать различные варианты ценовой политики на табачные изделия. Но наиболее действенным методом, с моей точки зрения, было бы формирование престижного образа некурильщика в обществе. Курение должно стать немодным, некрасивым и перестать являться символом какой-то свободы и независимости (мы-то как раз и говорим, что это зависимость), должно морально порицаться общественностью. Усилия медицинских работников тоже очень важны и для разъяснения вреда, и для обследования курильщиков, и для помощи в отказе от курения. Но самый главный призыв к молодым некурящим людям – не начинайте курить! Бросить бывает очень сложно, не начать – гораздо легче.

***– У многих сегодня сложилось мнение, что электронные сигареты способны избавить человека от никотиновой зависимости и помогают отказаться от табакокурения. Так ли это?***

– Общественное мнение на этот счёт и восприятие этого процесса несколько не соответствуют тому, как изначально он был запланирован. Производители электронных сигарет никогда не позиционировали свои изделия как средства отказа от курения. К сожалению, многие люди считают их именно таковыми.

Электронные сигареты производят те же самые табачные компании, которые перешли на данный вид изделий в связи с развернувшейся борьбой с табакокурением во всём мире. Официальная политика таких компаний: мы не привлекаем новых курильщиков, мы предлагаем более безопасную альтернативу тем, кто уже курит. На самом же деле электронные сигареты и различного вида испарители как раз и привлекают новых потребителей. Сначала человек может использовать их без никотина, а затем с никотином, содержание которого может с каждым разом увеличиваться. Совершенно доказан факт, что зависимость при использовании электронных испарителей возникает быстрее и является более выраженной. Здесь мы видим новую опасность, которая может прийти на смену обычным сигаретам.

– *Существуют ещё и мифы, связанные с курением. Постараемся их развеять. Миф первый: сигарета снимает стресс и успокаивает.*

– Для никотина свойственно двухфазное действие на рецепторы: сначала стимуляция, а затем угнетение. Из-за этого при выкуривании сигареты появляется ощущение облегчения эмоционального состояния, однако оно кратковременное и через некоторое время сменяется тревожностью и желанием закурить вновь.

– *Миф второй: курение помогает сбросить лишний вес.*

– От сигарет не худеют. Худеют от физических нагрузок и правильного питания. При отказе от курения, если человек не изменяет свои пищевые привычки, вес прибавляется в размере 2 – 3-х, максимум 5-ти килограммов, а затем в течение четырёх месяцев возвращается в норму. Набор веса связан не с самим фактом отказа от курения, а с несколькими моментами, его сопровождающими. Первый момент. Отказываясь от сигареты, человек начинает её чем-то заменять, чаще всего «заедать». Для этого непроизвольно люди выбирают сладкую, высококалорийную пищу, способствующую выработке в нашем организме эндорфинов, гормонов удовольствия. Вторым моментом. У курильщиков снижена чувствительность вкусовых и обонятельных рецепторов, при отказе от курения чувствительность рецепторов восстанавливается, и пища начинает казаться более вкусной. В связи с этим человек увеличивает её потребление, отчего и набирает килограммы.

– *Миф третий: мой дед курил и жил до 90 лет.*

– В нашем организме действуют различные системы, защищающие его от неблагоприятных воздействий окружающей среды. Если мы говорим о воздействии табачного дыма, наибольшее значение имеют антиоксидантная и антипротеазная системы. Однако степень активности этих систем у всех людей разная. Те, у кого они работают хорошо, могут действительно курить, дожить до 90 лет и не болеть. А те, у кого активность данных систем недостаточна, с высокой долей вероятности будут подвержены заболеваниям, связанным с курением, прежде всего с ХОБЛ. Проблема в том,

что заранее определить, насколько активны механизмы антипротеазной и антиоксидантной защиты в организме каждого конкретного человека, не представляется возможным. Если у дедушки они работали отменно, то не факт, что у внука они будут работать так же, здесь не угадаешь. И потом, наши предки отличались значительно более крепким здоровьем, чем большинство представителей нынешнего поколения.

В целом же курильщики живут на 10 – 15 лет меньше, чем могли бы прожить, не куря. И теряют они не годы с низким качеством жизни в старости, а обеспечивают себе более низкое качество жизни (страдая различными заболеваниями) в молодом возрасте.

**– Миф четвёртый: отказ от курения – большой стресс для организма и потому нельзя резко бросать курить.**

– Это курение большой стресс для организма. Бросать курить нужно сразу, как только пришла в голову такая мысль, и чем раньше, тем лучше. Одномоментный отказ от курения прогностически более благоприятен в плане невозврата к курению. Ведь здесь проблема заключается в том, чтобы не начать курить заново. Считается, что человек бросил курить, когда с момента последней выкуренной им сигареты прошло минимум 6 месяцев.

**– Может ли курильщик со стажем улучшить своё состояние, бросив курить?**

– Да, конечно. Независимо от того, как долго и сколько курил человек, отказ от курения оказывает положительное воздействие на его организм, прибавляет ему несколько дополнительных лет жизни, затормаживает падение функции лёгких. Считается, что если человек бросает курить в возрасте до 30 лет, то вероятность развития у него ХОБЛ будет минимальной.

**– Говорят, что пассивное курение более вредно для организма человека, чем активное. Насколько это верно?**

– Утверждение достаточно спорное. Здесь справедливо сказать – не менее вредно. Вдыхая табачный дым, пассивный курильщик получает всё то же самое, что и активный. Чаще всего от пассивного курения страдают дети курящих родителей. Например, в моче ребёнка, живущего в квартире, в которой один из родителей выкуривает одну пачку сигарет в день, обнаруживается такое количество котинина (метаболита никотина), как если бы ребёнок сам выкуривал 2 – 3 сигареты в день.

**– Что бы вы как врач посоветовали читателям нашего портала по поводу курения?**

– Для людей, которые ещё не начали курить, хочется пожелать: никогда не начинайте курить, ни в каких вариантах! Тем, кто уже курит, думаю, следует разобраться в причинах, побуждающих их к курению, понять, почему этого делать не нужно, и попробовать бросить курить самим, либо обратиться за

помощью к специалисту, который обязательно поможет. Официально это может быть любой врач, но чаще всего врач-нарколог и врач-пульмонолог. Курящим хочется также порекомендовать не использовать лекарственные средства, помогающие бросить курить, без назначения врача. Самостоятельное их применение зачастую не дает желаемого эффекта. К тому же, большинству курящих людей медикаментозная поддержка не требуется. Стоит только осознать причину для отказа, заручиться поддержкой родных, друзей, лечащего доктора - и всё получится.

*– Спасибо за беседу.*

*Беседовала Алла Ладан*