

Влияние курения на органы дыхания

#ТЫ
СИЛЬНЕЕ,
КОГДА СВОБОДНО
ДЫШИШЬ



В последние годы антитабачная кампания в России набирает обороты, что дает свои благие плоды. Количество никотинозависимых медленно, но верно уменьшается. Но поскольку Россия – одна из самых курящих стран мира, эта проблема долго еще будет оставаться актуальной. Какие мифы придумывают для себя курильщики? Чем плохи хорошие фильтры у сигарет? Что

такое ХОБЛ и чем она так страшна? Об этом мы поговорили с заведующей пульмонологическим отделением Омской клинической больницы, главным внештатным пульмонологом Министерства здравоохранения Омской области **Еленой Подгурской**.

- Елена Петровна, в России с недавних пор бороться с курением стали на законодательном уровне. По вашему мнению, такая стратегия приводит к положительным результатам?

- Конечно, присоединение России к рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака и принятый в 2013 году ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» сыграли свою роль, и количество курящих стало снижаться. Но, к сожалению, наша страна по-прежнему находится на одном из первых мест в мире и по распространению табакокурения, и по количеству выкуриваемых за год сигарет (в пересчете на душу населения). У нас курит около 40% всех жителей. Из них порядка 55-60% - мужчины.

- С курением связано очень много мифов. Например, любители никотина успокаивают себя тем, что если курить по сигаретке в день, то никакого особого вреда и не будет.

- Естественно, это заблуждение. Часто больные, у которых была диагностирована хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ), говорят на приеме: «Как же так? У меня сосед 30 лет дымит как паровоз и чувствует себя здоровым, а я позволял себе курить лишь изредка и заболел». Тут, конечно, имеет значение генетический фактор. Действительно, есть курильщики, которым повезло с генетикой, но их немного - не больше 10%. Зато если у человека есть предрасположенность, уже не столь важно, какова частота потребления сигарет. Здесь каждая сигарета будет пагубно влиять на организм. Если взять статистику, то увидим, что курящие люди в 10 раз чаще болевают болезнями органов дыхания, ЖКТ, сердечно-сосудистой системы. Та же ХОБЛ сопутствует курению в 90% случаев! Еще один значимый фактор –

профессиональный. Риск заболеть возрастает, если человек не только курит, но и работает на вредном производстве.



Кстати, сейчас хроническая обструктивная болезнь легких «помолодела». Раньше она появлялась к 40-45 годам, теперь у нас встречаются пациенты, которым 25-30 лет. Баловаться курением они начинали в подростковом возрасте.

- Еще одна отговорка, которую часто можно услышать: «Что мне теперь бросать? Я всю жизнь курил, и теперь-то уж точно ничего не поделаешь и не исправишь»...

- Неоднократно проводились исследования, подтверждавшие тот факт, что независимо от возраста человека и его стажа курильщика отказ от сигарет скажется благоприятно на здоровье. Заболевания, конечно, никуда не денутся, но перестанут прогрессировать. В ряде случаев наблюдается улучшение состояния. Например, реже случаются обострения ХОБЛ. Бросить курить никогда не поздно!

- Курильщика не так-то просто переубедить. Он, услышав призыв бросить, может парировать: «Ну, я лично забочусь о своем здоровье - курю дорогие сигареты с двойным фильтром из легкой серии».

- Неважно, легкие они или обычные, дешевые или нет. Это очередной миф, что при курении таких сигарет человек получает меньшую дозу вредных веществ. Да, есть сигареты, где никотина содержится меньше, но курильщик, перейдя на них, просто начинает потреблять больше табака, возможно, сам того не осознавая. Сейчас производители табачной продукции стали делать хорошие фильтры, но это даже хуже. Раньше был грубый табак с грубыми частицами проникавшими в трахею, в крупные бронхи. Какие-то из этих частиц можно было откашлять. Сегодня через фильтры в организм человека проникают мелкодисперсные частицы, которые проникают в мелкие бронхи, альвеолы, что еще страшней и опасней.

- Через сколько лет развивается ХОБЛ?

- Как правило, через 10-20 лет после того, как человек начал курить. Но хроническая обструктивная болезнь легких очень коварна. Она не выявляется ни на флюорографии, ни на рентгенографии. Ей свойственно развиваться медленно, незаметно, исподволь. Часто люди спохватываются, когда ситуация уже запущена, когда возникают осложнения. Фактически ХОБЛ можно считать системным заболеванием, в который вовлекаются практически все органы. Это связано с тем, что при ХОБЛ развивается гипоксия – недостаточное обеспечение кислородом организма. Дистрофия наступает во всех органах и системах. Если брать заболевания, становящиеся причиной смерти, то на данный момент ХОБЛ находится на четвертом месте в мире, но к 2020 году, согласно прогнозам ВОЗ, переместится на третье место.

- Но все же есть какая-то симптоматика?

- Это может быть привычный кашель по утрам, снижение толерантности к физической нагрузке, появление одышки, частые простуды – уже повод для того, чтобы обратиться к терапевту. А уже участковый врач даст при необходимости направление к пульмонологу. Что же касается диагностики хронической обструктивной болезни легких, то это, прежде всего, спирография.

- Конечно, страх заболеть преследует почти всех курильщиков. Но многие и рады бы бросить, да не получается.



- Был у нас пациент, выкуривавший по три пачки в день на протяжении 20 лет. Но однажды он сказал себе: «Да что я, не мужчина?». И в один момент бросил. Это, кстати, привело к тому, что его ХОБЛ затормозился, качество жизни улучшилось. Я всегда рассказываю эту историю тем, кто

сетует, что не может отказаться от никотиновой зависимости. Все зависит от силы воли и желания. В первую очередь, должно быть личное побуждение к отказу от курения. Человек должен внутренне созреть, найти в себе мотивацию. Все остальное – никотиносодержащая терапия, беседы с врачом, помощь родственников и друзей - лишь дополнительные инструменты. К слову, в Омске при Центрах здоровья есть кабинеты по борьбе с табакокурением. Можно обратиться к специалистам, работающим в них.

Кроме того, можно воспользоваться телефонными линиями помощи в отказе от курения:

Всероссийская горячая линия 8-800-200-02-00 (звонок для жителей РФ бесплатный);

Региональная горячая линия 8(3812) 344-003 (Омская область).

Можно подключиться к бесплатному сервису для мобильных телефонов «Бросаем курить!», отправив СМС со словом некурю на номер 5253.