

## **Вера Кухта: «Сигарета - это настоящая фабрика по производству токсических веществ».**



Ежегодно в третий четверг ноября в большинстве стран мира отмечается Международный день отказа от курения. О том, насколько вредна это пагубная привычка и как от нее избавиться Центру медицинской профилактики рассказывает заведующий отделом межведомственных связей и комплексных программ профилактики БУЗОО "ОЦМП" Вера Кухта.

**- Вера Евгеньевна, сколько омичей сегодня подвержены курению? Растет ли количество курящих в нашем регионе или, наоборот, уменьшается? Повлиял ли запрет на курение табака в общественных местах, ресторанах?**

**Вера Кухта:** - В последнее время наблюдается тенденция снижения числа потребителей табака как в стране, так и в нашем регионе. По результатам анализа, в 2018 году в государственных учреждениях здравоохранения Омской области выявлено 50319 потребителей табака. Это на 10 % меньше аналогичного периода 2017 года.

Закону «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака», принятого в 2013 году нужно отдать должное. Документ запретил курение в общественных местах, рекламу табачных изделий, частично ограничил торговлю табака. По данным Министерства здравоохранения Российской Федерации уже в 2014 году количество курильщиков среди наших соотечественников сократилось с 36% до 33%, а спустя пять лет после принятия закона – до 29%. Не последнюю роль в этом сыграла и активная профилактика табакокурения среди населения с привлечением служб здравоохранения, образования, молодежной политики.

**- Почему курить вредно?**



**Вера Кухта:** - О том, что курить вредно, каждый знает со школьной скамьи. Курение табака является одним из факторов риска развития хронического бронхита, онкологических заболеваний дыхательной системы, сердечно-сосудистых заболеваний. По данным Всемирной организации здравоохранения курение сигарет в 25% случаев является причиной заболеваний сердца, в 75% случаев — причиной бронхита и эмфиземы, и в 90% — причиной смерти от рака лёгких. Облитерирующие эндартерииты (поражение сосудов нижних конечностей) кроме как у курильщиков, почти не встречаются, и лечатся только ампутацией ног.

Дым табака содержит более 3500 химических веществ и соединений. Сигарета - это настоящая фабрика по производству токсических веществ, 250 из которых вредны для здоровья: никотин, окись углерода, цианистый водород, канцерогенные вещества (бензол, хлористый винил, бензапирен, различные «смоли», формальдегид, никель, кадмий и др.)

К примеру, никотин, нарушает тонус стенки сосуда, способствуя её повреждению, спазмам и образованию тромбов в кровеносных сосудах. Окись углерода, соединяясь с гемоглобином, образует карбоксигемоглобин, который блокирует перенос кислорода к органам и тканям – возникает кислородное голодание. Бензапирен обладает выраженной гематотоксичностью (повреждает клетки крови) и является мутагеном, который легко повреждает ДНК клеток, приводит к развитию злокачественных опухолей. И это, пример воздействия на организм только трех веществ, а их великое множество.

### **- Насколько вредно курение для женского организма?**

**Вера Кухта:** - Женский организм более восприимчив к табаку. Риск развития заболеваний легких, сердца и сосудов у женщин в 2-3 раза выше, чем у мужчин. Сочетание курения с приемом оральных контрацептивов увеличивает риск получения инфаркта миокарда практически в десятки раз. Курение способствует более раннему наступлению менопаузы, ухудшению состояния кожи, ногтей и волос, появлению глубоких морщин. Табачный дым оказывает негативное влияние на способность женщины к зачатию и рождению здорового ребенка вследствие действия на женские половые клетки – яйцеклетки.

Но наибольший вред своему здоровью женщина причиняет при курении во время беременности. У курящих беременных женщин повышается риск выкидышей в 2 раза. Повышается вероятность преждевременных родов, замедления роста и повышение врожденных аномалий плода. После рождения у ребенка курящей мамы может быть задержка развития.

В идеале, планируя беременность, женщине рекомендуется бросить курить как минимум за полгода до зачатия. Считается, что за это время женский организм сможет восстановиться от действия токсических веществ сигарет.

### **- Расскажите о вреде пассивного курения. Правда ли что находящиеся рядом с курильщиком люди также вредят своему здоровью?**



**Вера Кухта:** - Вред курения для людей, находящихся в одном помещении с курильщиком, возникает из-за того, что он вынужденно поглощает вещества, выделяемые так называемым «боковым потоком» дыма. Основной поток дыма поступает в легкие курильщика, а та часть дыма, которая выделяется в атмосферу, вдыхается всеми, кто находится поблизости.

Вред от пассивного курения может отражаться на организме немедленно, или спустя какое-то время.

Некурящие члены семей курильщиков подвержены высокому риску развития рака легких, сердечно-сосудистых заболеваний. Их дети предрасположены к респираторным заболеваниям. Пассивное курение провоцирует развитие бронхиальной астмы. Ни вентиляция, ни проветривание помещения, в котором курят, не могут снизить воздействие табачного дыма до уровней, которые считаются допустимыми.

### **- Почему так сложно избавиться от курения - ведь многие не в состоянии справиться с этим самостоятельно?**

**Вера Кухта:** - Курение – сильнейшая физическая и психологическая зависимость. Она

развивается по тем же законам, что алкоголизм и наркомания. Единственное, от никотина нет выраженного опьянения, нет деформации личности и нет социальной деградации, поэтому табакокурение рассматривают как вредную привычку.

Почему сложно избавиться от курения? Во-первых, никотин, попадая в организм, быстро встраивается в обменные процессы и вынуждает курить человека вначале время от времени, а потом постоянно, для поддержания концентрации никотина на организме на определенном уровне. Во-вторых, сигареты, даже после того как перестали выкладываться в открытом доступе в магазинах и супермаркетах, остаются легкодоступным средством для некоторых людей - снять стресс, выделиться, занять себя. Психологически бросить курить сложнее, потому что курение еще до сих пор серьезно не осуждается со стороны общества, как например, наркомания.



Еще одна сторона психологической зависимости от табакокурения - наличие ситуаций, которые «соединились» с курением в одну связку – ритуал курильщика. К примеру, «стресс-сигарета», «алкоголь-сигарета», «кофе-сигарета», «перерыв на работе - сигарета» и другие. Когда человек попадает в привычные для него ситуации-связки, усиливается желание закурить. Такие ситуации еще называют «триггеры» (от английского - «trigger» - спусковой крючок, курок). И у каждого курильщика свой набор триггеров.

**- Сколько времени потребуется для того, чтобы бросить курить? Какие меры поддержки наиболее действующие? Ведь сегодня в аптеках очень много различных средств.**

**Вера Кухта:** - Для многих курильщиков, отказ от курения - это очень сложный процесс: по статистике лишь 5-7 % могут справиться с зависимостью от табака самостоятельно. Нет строго отведенного времени, за которое человек сможет отказаться от табака, для каждого этот период индивидуален. Не важно, сколько времени пройдет со момента последней выкуренной сигареты - месяц, год, пять лет, при возобновлении курения зависимость очень быстро может вернуться.

Существует несколько способов, помогающих бросить курить. Например, применение заместительной терапии - никотиносодержащих средств (никотиновые пластыри, жевательные резинки), они продаются в аптеках. Их основная задача - обеспечить доступ никотина в организм, тем самым защищая человека от неприятного синдрома отмены и действия других токсических веществ, содержащихся в табачном дыме. К методам отказа от курения можно отнести и альтернативные: иглоукалывание, дыхательную гимнастику, гипноз, использование отваров трав. Эффективность методов альтернативной терапии не доказана научно.

**- Чтобы вы посоветовали желающим бросить курить?**

**Вера Кухта:** - Прежде всего, нужно разработать убедительную мотивацию к отказу от курения, причем важно определить, что положительного человек приобретет, если бросит курить. Улучшит состояние своего здоровья, позаботится о здоровье своих близких, сэкономит финансовые средства от покупки сигарет или что-то другое.

Не менее важно влияние некурящего окружения на потребителя табака. Время от времени необходимо напоминать курильщику о вреде табачного дыма для здоровья значимых ему людей, не создавать комфортных условий для курения, не дарить приятных «курильных» аксессуаров (дорогих сигарет, зажигалок, пепельниц), всячески содействовать желанию отказаться от курения.



Действенным считается и назначение дня окончательного отказа от курения. Этот и последующие пара дней должны быть спокойными, не требующими эмоционального напряжения дома или на работе. Желательно прекратить курить сразу. Доказано, что идея снижения вреда курения (уменьшение числа выкуренных сигарет, переход на легкие сигареты, использование электронных сигарет, прекращение курения натошак, прием витаминов и прочее) - это лишь самообман, который только мешает процессу.

Необходимо проанализировать и записать, когда и какие эмоциональные ощущения вызывают желание выкурить сигарету. Важно постараться избегать индивидуальных провоцирующих триггеров, в том числе общества курящих людей, а также убрать из поля зрения все атрибуты курения. В течение первых двух недель отказаться от алкоголя, кофе, острой и соленой пищи, это может спровоцировать срыв.

Преодолению желания закурить помогает переключение внимания: проверка почты на телефоне, звонок кому-то из близких, а также неторопливое глубокое дыхание, жевательная резинка с мятным вкусом, чашка зеленого чая, душ, если это возможно по ситуации.

Если происходит срыв - не надо отчаиваться, при повторных попытках шансы на успех могут возрастать, более того, всегда можно обратиться за помощью в отказе от курения к врачу.

**- Оказывают ли помощь курильщикам, желающим завязать с этой пагубной привычкой в Центре здоровья. Как можно туда обратиться?**

**Вера Кухта:** - Если человек хочет отказаться от табакокурения, можно обратиться в БУЗОО «Наркологический диспансер», Центры здоровья, отделения и кабинеты медицинской профилактики в поликлиниках по месту жительства и получить квалифицированную помощь медицинских специалистов (адреса можно найти на сайте Областного центра медицинской профилактики).

Разработанная врачом индивидуальная программа отказа от курения имеет несколько преимуществ: индивидуальный подход с учетом психологических особенностей человека, стажа курения, состояния здоровья и другие аспекты, такого рода подход в разы повышает шансы на преодоление зависимости от табака. Клиническая эффективность оказания помощи в Школах по отказу от курения достаточно высокая.

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**.