

Международный день отказа от курения. (Информационное письмо).

Факт, известный со школьной скамьи: в 1492г. Христофор Колумб открыл Америку и познакомил европейцев с табаком. Возможно, современники Колумба не подозревали, какую опасность таит в себе табакокурение, но уже в 1604г. король Англии Яков I опубликовал памфлет «О вреде табака», в котором написал, что курение – это «обычай, отвратительный для глаз, ненавистный носу, вредный мозгу, опасным легким».

База данных доказательной медицины начала пополняться результатами исследований о пагубном влиянии курением и развитием рака легкого была впервые научно доказана в 1938г. исследователями Кельнского университета Джона Хопкинса (R. Pearl, 1938). С этого времени исследования о влиянии табака на здоровье человека стали набирать силу. Значительная роль в формировании общественного мнения о вреде употребления табака принадлежит средствам массовой информации. Международный день отказа от курения отмечают по инициативе Американского онкологического общества с 1977г. в третий четверг ноября.

Курение рассматривается в первую очередь как фактор риска, способствующий формированию хронических неинфекционных заболеваний. Табачный дым оказывает негативное влияние на все органы и системы человеческого организма, однако едва ли не самый большой вред курение причиняет нижним дыхательным путям. Имеются веские доказательства связи курения и таких заболеваний респираторной системы, как хроническое обструктивное заболевание лёгких (ХОЗЛ) и рак лёгких. Кроме того, курение повышает риск развития бронхиальной астмы, интерстициальных заболеваний лёгких, острых респираторных инфекций.

Риск развития ХОЗЛ у курильщиков в 6,15 раза, у бывших курильщиков – в 3,45 раза выше, чем у некурящих лиц. Повышение риска развития ХОЗЛ и его быстрое прогрессирование у курильщиков объясняется тем, что курение оказывает выраженное влияние на все основные звенья патогенеза этого заболевания: усиливает хроническое воспаление и оксидантный стресс, усугубляет дисбаланс в системе протеолиз-антипротеолиз. На фоне курения происходит целый ряд патологических изменений бронхолёгочной системы, которые лежат в основе ХОЗЛ: повреждение мерцательного эпителия и нарушение мукоцилиарного клиренса, гиперплазия слизистых желез бронхов, развитие воспалительного процесса в слизистой оболочке бронхов, фиброз, гипертрофия гладкой мускулатуры бронхов, повреждение альвеол.

Отказ от курения замедляет прогрессирование ХОЗЛ, повышает качество жизни пациентов и поможет увеличивать её продолжительность.

Прекращение курения необходимо на любой стадии ХОЗЛ, к тому же в настоящее время существует немало лекарственных средств и методов, позволяющих решить эту проблему.

Нельзя забывать о том, что курение является важнейшим фактором риска развития онкологических заболеваний. Тенденция к началу курения в раннем возрасте, которая сегодня наблюдается во многих странах мира, приводит к значительному сокращению жизни. Недавние исследования, проведенных в США, показали, что в популяции 15-летних юношей до достижения ими 70-летнего возраста болезни, связанные с табакокурением, будут являться причинами смерти в 3 раза чаще, чем наркотики, СПИД, алкоголь и дорожно-транспортные происшествия в совокупности.

Табачный дым содержит колоссальное количество (более 3 тысяч) химических соединений, 60 из которых являются канцерогенами, способными повредить генетический материал клетки и вызвать развитие опухоли. На сегодня установлено, что примерно у 10% всех курильщиков в дальнейшем развивается рак. Согласно данным украинских популяционных исследований, онкологические заболевания развиваются у 15-20% людей, выкуривающих более 2 пачек сигарет в день. Приблизительно 85% больных раком лёгкого являются курильщиками. С табакокурением связано около 30% смертей от всех онкологических заболеваний.

Тот факт, что к курению приобщено значительное число детей и подростков, вызывает особое беспокойство. Установлено, что у 80% курящих привычка к табакокурению сформировалась в возрасте до 15 лет; в ряде случаев к курению приобщаются дети младшего школьного возраста.

Курение является одним из важных факторов снижения здоровья и адаптационного резерва подростков. Наиболее подвержены влиянию неблагоприятных факторов подростки 13-14 лет. Лица, начавшие курить в подростковом возрасте, ввиду более длительной подверженности этой привычке входят в группу повышенного риска в отношении развития целого ряда заболеваний, в том числе онкологической патологии.

Адекватные меры по борьбе с табакокурением, направленные не только на взрослое население страны, но и на подростков, будут способствовать значительному снижению уровня заболеваемости и смертности от хронических неинфекционных заболеваний.

Все формы употребления табака, включая сигареты, сигары, трубки, употребление жевательного или нюхательного табака, а также влияние продуктов его сгорания на тех, кто не курит (пассивное, или вынужденное, табакокурение), значительно повышают заболеваемость и преждевременную смертность, вызванную более чем 20 разными болезнями.

Большинство исследований показали, что риск возникновения заболеваний зависит от количества выкуриваемых сигарет и

продолжительности курения.

По оценкам экспертов ВОЗ, от болезней, связанных с табакокурением, в мире ежегодно умирают 4млн. людей. Если ситуация не изменится, в 2025 году ежегодные потери от употребления табака будут составлять уже 10млн. лиц. В Украине табакокурение является косвенной причиной каждого пятого случая смерти лиц старше 35-летнего возраста. Снижение содержания никотина и смол в сигаретах может уменьшить риск развития заболеваний, однако этот факт требует дальнейшего изучения. В наше время не существует понятия безопасной сигареты или безопасного уровня курения.

Исследования свидетельствуют, что большинство (65%) взрослых курильщиков хотели бы избавиться от этой привычки и не один раз стремились это делать. Развитие зависимости от никотина – одно из главных препятствий в отказе от курения.

Несмотря на значительную роль специализированных учреждений, опыт стран, которые успешно проводят борьбу с курением, свидетельствует, что основной вклад в отказ от этой привычки вносят медицинские работники лечебно-профилактических учреждений первичного звена. Врачи, фельдшеры, медицинские сёстры, постоянно общаясь с пациентами, могут помочь им, задавая два ключевых вопроса: 1. Вы курите? 2. Вы хотите отказаться от курения?

Учреждения первичной медико-санитарной помощи – оптимальное место для выявления активных курильщиков, формирования мотивации отказа от курения и оказания необходимой медицинской помощи.

Известно, что 2% пациентов прекращают курить уже после первой квалифицированной консультации. Вместе с назначением препаратов, которые способствуют формированию готовности к отказу от курения, предупреждают появление клинических симптомов синдрома отмены или снижают их выраженность, удельный вес курильщиков, отказавшихся от этой привычки, увеличивается до 5-8%. Эти незначительные, на первый взгляд, проценты отказа, означают, что сотни и тысячи людей не будут курить.

В рекомендациях ВОЗ подчёркивается:

- каждый медицинский работник несёт ответственность в борьбе с эпидемией курения;
- прекращение курения – это не только профилактика, его необходимо расценивать как одно из назначений пациенту во время лечения какого-либо заболевания или реабилитации;
- медицинские работники должны быть примером для пациентов в отказе от курения.

Призывая всех курящих прекратить курить и помогая им отказаться от этой привычки, особое внимание следует уделять: подросткам; беременным и женщинам, которые планируют стать беременными; лицам, в семьях которых

есть новорожденные и маленькие дети; лицам с артериальной гипертензией, гиперхолестеринемией, сердечно-сосудистыми заболеваниями, болезнями периферических артерий, органов дыхания и ожидающим оперативного вмешательства.

Существует множество способов отказа от курения: иглорефлексотерапия, гипноз, медикаментозные способы. Появились даже электронные помощники в борьбе с курением. Есть также огромное количество народных методов. Многие курильщики удачно расстаются с табакокурением, рассчитывая лишь на собственные силы.

Нынешний Международный день отказа от курения – лучшее время расстаться с этой пагубной привычкой. Никто из бывших курильщиков никогда не пожалел, что он сумел это сделать.

Харьковский городской центр здоровья