

Курение способствует развитию тяжёлых заболеваний

«Отказаться от сигарет никогда не поздно», - считает врач-пульмонолог, к.м.н Наталья Эсаулова.



- Наталья Александровна, какой вред наносит курение табака?

- Никотиновая зависимость наносит непоправимый вред организму человека. Клинические исследования показали, что уровень смертности у табакозависимого по сравнению с некурящим человеком возрастает в 25 раз.

Мы проводили диагностику среди курящих пациентов: компьютерную томографию и спирометрию. И обнаружили, что даже у молодых людей, которые курят от полугода до трёх лет, уже есть начальные признаки нарушения эластичности лёгочной ткани и проходимости дыхательных путей. То есть можно сказать, что изменения в лёгких возникают уже на ранних стадиях курения.

Кстати, пассивное курение тоже является канцерогенным, это доказано. Вдыхание табачного дыма опасно, особенно для детей.

- Какие органы и системы ещё страдают от никотина?

Курение – это коварная ловушка для всего организма. Конечно, в первую очередь от курения страдают лёгкие человека. Курильщики подвержены развитию хронической обструктивной болезни лёгких и острых респираторных заболеваний. Очень часто у них возникает бронхоструктивный синдром – это приступы удушья, кашель, нехватка воздуха и т.д.

Сигарета – это химическая фабрика смерти, а курильщики вдыхают химический коктейль, который поражает верхние и нижние дыхательные пути. Он повреждает сердечную мышцу, нарушает детородную функцию. Это системное воздействие на весь организм.

Увеличивается риск развитие сердечно-сосудистых заболеваний: инфаркта миокарда, инсульта. Наиболее негативными последствиями пристрастия к сигаретам являются онкологические заболевания бронхов, легких, трахеи, гортани, пищевода, мочевого пузыря и поджелудочной железы.

- Почему же человек начинает курить?

- По статистике 63% начинают курить по социальным мотивам – «за компанию, чтобы кому-то понравиться», у 41% мотив самовыражения – «чтобы взрослее выглядеть», у 34% - эмоциональные мотивы: расслабиться, снять стресс, 32% - любопытство (это дети, которые начинают курить в подростковом возрасте); и на 8% курящих оказала влияние реклама в фильмах, роликах и СМИ.

- Все знают о вреде курения, но почему люди продолжают рисковать своим здоровьем?

- Дело в том, что никотин - это химическое вещество, которое вызывает очень сильную физическую зависимость. А сам процесс курения вызывает сильную психологическую зависимость. Когда человек привыкает к табакокурению, он считает, что снимает стресс, расслабляется, и это заблуждение приводит к тому, что курильщик продолжает курить.

- Через сколько лет восстановится организм после того, как человек бросит курить?

- Любовь к курению приводит к необратимым изменениям, которые могут отравить жизнь человека. Последствия этой пагубной привычки могут давать знать о себе на протяжении многих лет, так как вред, который наносят сигареты организму человека, не проходит бесследно. Даже если он одумался и бросил.

Но всё-таки в каком бы возрасте человек не отказался от курения, тем самым он профилактирует снижение лёгочных функций. Функции лёгких полностью уже не восстановятся, но и не будет дальнейшего прогрессирования негативных последствий.

- Можно ли бросить курить, постепенно снижая дозу никотина?

- На практике так бросить курить невозможно. Надо бросать курить одномоментно - «здесь и сейчас».

Для тех, кто не готов сразу отказаться от курения существует концепция снижения вреда от курения, её можно использовать как первый мотивирующий шаг к отказу от сигарет.

- Как всё-таки бросить курить?

- Надо очень этого захотеть - должна быть сильная личная мотивация. Она формируется, когда человек понимает, какие последствия могут быть. Если курильщик пытается бросить курить под влиянием общества, то скорее всего у него это не получится.

Если человек хочет, но не может бросить курить, можно обратиться к специалисту. Врач объяснит к каким последствиям может привести пагубная привычка в данном конкретном случае, в соответствии с факторами риска, которые есть у пациента. Например, избыточная масса тела, гипертоническая или язвенная болезнь и т.д. Даже 10 минутный разговор с врачом о вреде курения может очень сильно изменить жизнь человека, и он откажется от этой вредной привычки.

Миллионы людей уже научились жить без сигарет. Бросить курить — важный шаг, который вы можете сделать, чтобы защитить свое здоровье и здоровье своей семьи.