

Курение: вредная привычка или опасная зависимость?

Самой природой заложено, что биологические существа избегают любого дыма. Поэтому табакокурение, впрочем, как и курение кальянных смесей, вейпов и электронных сигарет, — противоестественно для человека. Отказаться от пагубной привычки удастся немногим. Еще Марк Твен саркастически подметил: «Бросить курить очень просто. Я делал это тысячи раз!» О том, как выбраться из никотиновой зависимости, беседуем с Натальей Эсауловой, врачом-пульмонологом, кандидатом медицинских наук — Наталья Александровна, давайте определимся: курение — это вредная

привычка или опасная зависимость?

— Коварство табачного дыма заключается в том, что помимо различных канцерогенных соединений он содержит еще и никотин. Именно это психоактивное вещество вызывает временное чувство удовольствия, а при регулярном употреблении приводит к формированию сильной зависимости — как фармакологической, так и поведенческой. Говорить пациентам, которым не удастся отказаться от табакокурения, что у них отсутствует сила воли, — неэтично. Дело не в желании. Врачи приравнивают курение к заболеванию, и лечить его необходимо соответствующими методами.



— Стали ли сегодня меньше курить?

— Социально активные люди в возрасте от 20 до 50 лет стараются вести такой образ жизни, в котором находится место спорту, полезным увлечениям, правильному сбалансированному питанию. Среди этой категории населения курящих стало заметно меньше. Однако по-прежнему сохраняется большой процент табакозависимых в возрасте 60+. Работать с ними гораздо сложнее, они уверены: «Если мы бросим курить, обострятся все наши болезни». Разумеется, это заблуждение. Наша задача — сформировать устойчивую внутреннюю мотивацию. Во время беседы с пациентами мы часто делаем акценты на экономической и личной составляющей отказа от курения. Вдумайтесь, за 10 лет курения человек мог бы на потраченные на сигареты деньги приобрести автомобиль среднего класса.

— Можно ли считать кальяны, вейпы, электронные сигареты более «здоровой» альтернативой курению табака?

— Нет, поскольку мы не устраняем психологическую зависимость. К тому же, кальяны — это аппараты общего пользования с нулевой инфекционной безопасностью. Важно полностью выбраться из курительного плена, и чтобы сделать это, достаточно осознать: курение является ведущим, но при этом устранимым фактором риска большинства неинфекционных заболеваний:

органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, онкологических и репродуктивных. Но даже это, увы, не всегда является мотивацией в вопросе отказа от пагубной привычки для заядлых курильщиков. С пациентами без мотивации мы работаем с помощью «Стратегии снижения вреда от курения сигарет».

— А значительное увеличение продолжительности жизни?

— К сожалению, все накопленные врачами знания о вреде курения оказывают на пациента минимальное влияние. Важным моментом для курильщика является осознание того, что из-за его табачного пристрастия опасности подвергаются окружающие, близкие ему люди — дети, пожилые родители. Другими словами, наиболее уязвимые категории населения. Желание обезопасить своих любимых является наиболее действенным инструментом.