

Бросить курить полезно в любом возрасте!

Среди пожилых людей немало курильщиков со стажем. И многие из них убеждены: бросать поздно, да и опасно, мол, за столько лет организм привык к никотину, без него обойтись уже не сможет, только хуже будет.

Развеять это заблуждение, а также рассказать о том, к чему приводит пагубная привычка, мы попросили С.Н. Белкину, врача-пульмонолога пульмонологического отделения медицинского объединения «Новая больница», г. Екатеринбург.



- Светлана Николаевна, насколько соответствует действительности мысль о том, что многолетним курильщикам, особенно пожилым людям, отказ от курения ничего хорошего не принесет?

- Оздоровить свои органы дыхания, бросив курить, полезно в абсолютно любом возрасте. Ведь курение - это постоянное воздействие бронхолегочной системы с канцерогенами, токсичными смолами, аммиаком,

которые пагубно влияют на здоровье. Немало заболеваний связаны именно с курением: сердечно-сосудистые, хроническая обструктивная болезнь лёгких, онкологические процессы - по статистике, в 90% возникновение рака лёгких связано именно со стажем курения. Поэтому решение бросить вредную привычку, принятое в любом возрасте, - лучший вклад в своё здоровье.

- Некоторые опасаются, что после отказа будут чувствовать себя хуже...

- Это в корне неверное мнение. Действительно, в первые недели после отказа от курения может обостриться уже имеющееся заболевание легочной системы, к примеру, бронхит. Бронхам нужно время, чтобы перестроиться на работу без воздействия никотина, восстановить слизистую. В это время кашель может усиливаться. Но неприятные ощущения будут длиться в пределах, самое большее, месяца, потом человек отметит заметные улучшения здоровья: кашель пойдет на спад, будет меньше отходить мокроты, уменьшится одышка.

- Говоря о вреде табака, нельзя забывать о пассивном курении, с которым сталкиваются родные и близкие курящего человека. Чем это опасно для них?

- Раньше было распространено курение прямо в помещении - на кухне, в жилой комнате. Человек курит, а те, кто находится рядом, вынужден вдыхать так называемый боковой дым, который, между прочим, в четыре раза более канцерогенный, чем тот, который курильщик получает через сигарету. Такой дым более токсичный, он горячий, и стоящий рядом с курильщиком человек, вдыхая его, получает тот же риск развития рака лёгких. Кстати, и между

затяжками сам курильщик вдыхает дым от тлеющей сигареты, так что для него это - процесс непрерывного вредного воздействия токсичного дыма. И на открытом воздухе пассивное курение несет вред окружающим. Так что, уважаемые дедушки и бабушки, если у вас есть пагубная привычка, не курите в жилище в присутствии родных, особенно внуков, если заботитесь об их здоровье.

- Человек принимает решение курение в прошлом. С чего начать?

- Каждый бросает курить по-своему, главное - стремиться к этому. Лучше всего обрести какую-то мотивацию – цель, ради которой человек отказывается от сигарет. Можно сделать это резко, одномоментно. Если очень тяжело морально, или есть физиологическая зависимость от никотина, то отказываться от него следует поэтапно, но все же как можно быстрее. К примеру, сокращать количество сигарет, которые человек выкуривает за день, и постепенно от них отказаться полностью. Поможет и специалист по отказу от курения, который назначает фармакологическую поддержку - специальные пластыри, жевательную резинку, спреи. Но нужно помнить, что эти средства тоже имеют ряд противопоказаний. Необходима и поддержка близких. Хорошо, если отказ от курения будет коллективным - вместе с курящими соседями, с коллегами по работе. Потому что если в окружении кто-то будет курить, конечно, это будет очень сильно мешать человеку, решившему отказаться от вредной привычки.

- Давайте скажем пару слов по поводу заменителей сигарет: электронных, паровых курительных устройств. Они на самом деле менее вредны?

- Сегодня уже есть исследования на эту тему. Имеются данные о том, что модные заменители сигарет реже провоцируют возникновение рака легких или хронической обструктивной болезни легких. Но вот за счёт того, что они приятнее пахнут, их можно использовать и дома, люди курят их гораздо чаще. В обычной сигарете количество никотина отмерено, выкурил и какое-то время больше это вредное вещество не получаешь. А у электронной сигареты такого понятия нет, она кажется бесконечной, в ней может быть несколько сотен доз. Поэтому многие воспринимают ее как игрушку, как модное устройство. За счёт этого сильно увеличивается риск сердечно-сосудистых заболеваний, потому что фактически доз никотина получается гораздо больше, чем от простой сигареты. Получается, что от одних проблем со здоровьем уходим, зато другие себе нарабатываем.

- Человек твердо решил: бросаю! Как не сорваться, не вернуться к этой привычке снова? Нужна железная сила воли?

- Ну, если очень сильно тянет покурить, можно воспользоваться упомянутыми заменителями - спреем, например. Важно понимать, что срывы в процессе отвыкания могут быть из-за стресса, который человек пережил дома или на работе. Понервничал, по привычке схватился за сигарету. Но это не значит, что можно с легкостью вернуться к курению: не получилось, ну, и не буду стараться... Нет, важно вспомнить, ради чего было принято решение отказаться от сигарет. Одна сигарета не перечёркивает всего, что уже было

сделано на пути к жизни без табачного дыма. Срыв случился - ничего страшного, не нужно себя корить за это. Просто снова начинаем придерживаться принятого решения, помня о мотивации, которая направила нас по верному пути: «Я больше не буду, здоровье важнее!». И еще раз повторю: бросить может каждый и в любом возрасте!

Наталья Березнякова