КУРЕНИЕ: МИФЫ и ПРАВДА

Оренбургский областной центр медицинской профилактики запускает информационно-профилактический проект «Эстафета здоровья». В мае традиционно отмечается Всемирный день отказа от табака, поэтому просветительская акция последнего весеннего месяца посвящена борьбе с вредной и опасной привычкой–курением.

Вокруг никотиновой зависимости существует множество мифов. Их готов развенчать главный внештатный пульмонолог Министерства здравоохранения Оренбургской области Амиржан Кулбаисов.

**- Многие курильщики считают: «вред курения научно не доказан». Что бы Вы им на это ответили, доктор?**

**-** Это диаметрально противоположно. Вред курения как раз доказан многочисленными исследованиями во всем мире. Они посвящены пагубному влиянию табачного дыма не только на дыхательную, но и на сердечно-сосудистую и иные системы. К сожалению, обывательское мнение складывается из-за недостатка информированности населения.

- **Правда ли, что легкие курильщика с большим стажем становятся похожи на мешок пылесоса?**

- Когда к нам приходят курильщики с признаками хронического заболевания легких, где табакокурение является одной из ведущих причин, конечно, картина вырисовывается печальная. Нас обоснованно пугает здоровье этого пациента, который уже переходит к категории больного. Хроническая обструктивная болезнь легких напрямую связанна с табачным дымом. Это заболевание во всем мире по смертности людей перешло с 12-го на 4-ое место. Рак легких также является проявлением пагубного влияния табачного дыма.

**- Каждый курильщик должен знать правду: что же он вдыхает вместе с табачным дымом?**

**-** Табачный дым содержит около 5 тысяч химических соединений. Это смолы, формальдегиды и даже радиоактивный полоний и калий. Через дыхательную систему они легко всасываются в кровь, накапливаются в самых жизненно важных органах, приводя к нарушению их функций. Никотин – наркотик и сильный яд. Обладает в три раза большей токсичностью, чем мышьяк.Человек, выкуривая сигарету, «забрасывает» в себя столько тяжелых металлов и бензапирена, как если бы он несколько часов поглощал выхлопные газы*.* Представляете, какой удар получает организм?

**- Опасно ли пассивное курение, когда мы находимся рядом с дымящим?**

**-** Абсолютно опасно. И большую тревогу вызывают дети, которые вынуждены дышать дымом, когда курят родители.Взрослые должны понимать, что ребенок тоже вдыхает табачное облако. При этом, табачный дым может вызвать у людей, имеющих предрасположенность к каким-либо заболеваниям, развитие той или иной болезни. Вот в чем драматизм. А потом мы удивляемся, откуда появляются злокачественные образования, включая рак легкого, у детей и женщин.

- **Распространено мнение, что электронная сигарета не наносит вреда здоровью. Что скажете, доктор?**

- Это суррогат, искусственные заменители, которые также вредны для организма. И когда люди говорят, что это – хорошая альтернатива, я отвечу: искать альтернативу плохому не надо. Скажу про электронную сигарету – да, это парообразователь, но картридж, который заправляют в устройство, содержит никотин, хотя и в малых дозах.Это не позволяет избавиться от зависимости. Поэтому новомодные курительные устройства во всем мире приравнены к табакокурению.

**- Побороть зависимость от никотина для многих непреодолимая проблема. Желание есть, а воли нет. Что бы Вы порекомендовали?**

-Если вы пришли к решению избавиться от вредной привычки, лучше обратиться за помощью к специалистам –докторам, психологам. Есть статистика: 40% курящих пациентов бросили курить после первого же визита к врачу. Все-таки мнение человека в белом халате весьма мотивирует. А,например, одного моего пациента мотивировало к отказу от табака рождение внука. Другого, с 50-летним стажем курения – инфаркт миокарда. Понимая, что его жизнь на грани опасности, он забыл про сигареты и начал заниматься физкультурой…Невольно задаешься вопросом: а что же мешало тебе это сделать гораздо раньше?