

31.05.2019

■ ДАТА

Брось сигарету!

Какие цифры заставят пересмотреть вредные привычки

Сегодня - Всемирный день без табака. Провозглашенный в 1988 году Всемирной организацией здравоохранения, он отмечается ежегодно 31 мая в целях популяризации здорового образа жизни и помощи в отказе от курения. Всемирная организация здравоохранения утверждает: от связанных с ним заболеваний (а это не только проблемы с легкими, но и патологии сердца, сосудов, онкология) каждый год умирает около 5 млн. человек. Эти огромные цифры дают повод задуматься, пересмотреть свои привычки и наконец отказаться от них.



Создавайте мотивацию

Во всем мире 63 % неинфекционных заболеваний обусловлены употреблением табака. ВОЗ сообщает о более чем 25 заболеваниях, течение которых ухудшается под воздействием курения, - сердечно-сосудистые, легочные и онкологические, есть серьезные научные доказательства, что инфаркт и рак легких напрямую связаны с курением. Пагубная привычка осложняет течение болезней, грозит патологиями внутриутробного развития и даже смертью плода. Большую опасность табак представляет для неокрепшего детского организма.

Прекращение курения приводит к снижению риска смерти от сердечно-сосудистых заболеваний на 50 %, в то время как пожизненный прием дорогостоящих гипотензивных препаратов только на 25 - 35 %, а статинов на 25 - 42 % снижает риск смерти.

В борьбе с курением одна из заповедей врача: «Лечите каждого курильщика. Создавайте мотивацию тем, у кого ее еще нет». Но даже при хорошей осведомленности о вреде табакокурения немногие стремятся

избавиться от никотиновой зависимости. Либо человек не осознает всей тяжести последствий употребления табака для своего здоровья или считает, что болезнь его не коснется, либо привычка курить настолько сильна, что нет возможности от нее отказаться.

Бросить курить: что делать?

Есть множество способов отказа от курения, попробуйте выбрать.

Сам. Собрался, решил, бросил. Дешево и сердито. Но не всегда и не для всех применимо.

Спорт. Полезное занятие может предупредить тягу к курению, депрессию, нервозность, стресс, прибавку в весе и даже повысить самооценку.

Врач. Порекомендует, поможет и поддержит.

Занятия индивидуально или в группе, психологическая поддержка помогают в отказе от курения.

Лекарства. Есть препараты, помогающие бросить курить, но лучше, чтобы их рекомендовал и назначил врач.

Не лекарства - иголки, электромагнитные волны, электропунктура - все работает, помогая преодолеть синдром отмены, а порой и предупредить его.

■ ЦИФРЫ

По статистике, в России курит каждая 10-я женщина и 50 - 60 % мужчин. Эта пагубная страсть убивает половину курильщиков, ежегодно гибнут более 300 тысяч человек от болезней, связанных с потреблением табака, при этом трое из четверых умирают в возрасте 35 - 69 лет. Доля заболеваний, вызванных курением, в общей массе болезней составляет 30 % для мужчин и 4 % для женщин. Риск преждевременной смерти от ишемической болезни сердца среди курящих мужчин 40 - 59 лет и женщин 30 - 69 лет втрое превышает аналогичный показатель среди некурящего населения.

По результатам диспансеризации взрослого населения Магаданской области распространенность курения занимает второе место среди всех факторов риска развития хронических заболеваний. Курение выявлено у 30 % мужчин и 15 % женщин. Наиболее распространено оно у мужчин в возрасте 39 - 60 лет и у женщин 21 - 36 лет.

■ БДИ!

Четыре страшные буквы

Чего надо особенно опасаться любителям подымить

Курение почти всегда вызывает заболевание, название которого скрывается за четырьмя буквами ХОБЛ, - хроническую обструктивную болезнь легких, поскольку вдыхание табачного дыма раздражает дыхательные пути и разрушает эластичные волокна в легких. Подробно об этом «МП» рассказал заведующий пульмонологическим отделением Магаданской областной больницы Олег КРИВЕНКО. Вот на что он обратил внимание.

Как предупреждают доктора, если куришь - умрешь от рака, сердечно-сосудистой патологии или ХОБЛ. Именно курение - ведущая причина хронической обструктивной болезни легких, при которой накопление гнойной слизи в легких вызывает болезненный кашель и мучительное затрудненное дыхание. Риск развития ХОБЛ особенно высок среди тех, кто начинает курить в молодом возрасте, поскольку табачный дым значительно замедляет развитие

легких. Также значимыми факторами риска его возникновения являются загрязнение воздуха, сырой и холодный климат, неблагоприятные условия профессиональной деятельности - вдыхание химикатов, пыли и дыма, инфекции, острый затяжной бронхит, болезни легких и даже генетическая предрасположенность.

Диагноз можно заподозрить у пациентов с хроническим кашлем, выделением слизи и мокроты, одышкой, которая усиливается при нагрузках.

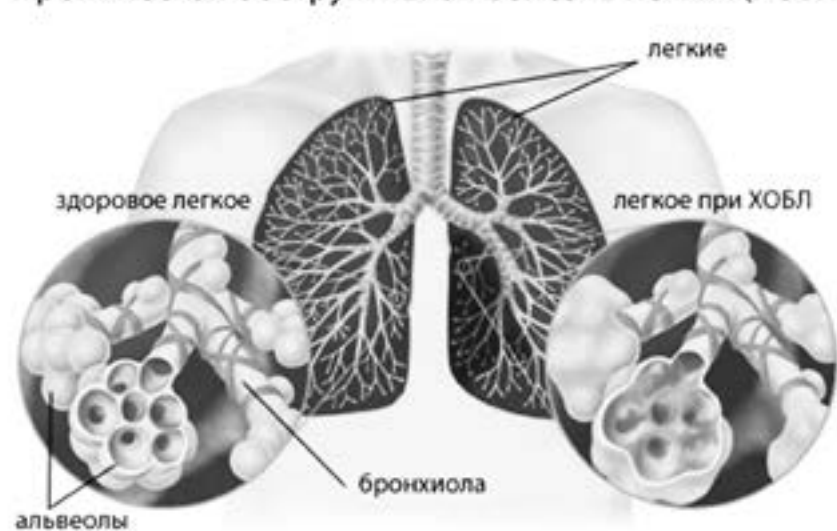
Чтобы узнать, есть ли у вас ХОБЛ, доктор задаст вопросы о состоянии здоровья, послушает легкие, проведет дыхательные тесты, в том числе спирометрию, сделает рентген.

- Хроническая обструктивная болезнь легких - заболевание, которое можно предотвратить и лечить, - рассказал Олег Кривенко. - Но наиболее эффективный способ замедлить развитие ХОБЛ и облегчить симптомы - скорее всего, прекращение курения. Это самая важная вещь, которую вы можете сделать. Не имеет значения, как долго вы курили и насколько повреждены ваши легкие, откажитесь от такой привычки, и это в любом случае поможет замедлить прогрессирование заболевания.

■ В ТЕМУ

ХОБЛ часто сочетается с другими заболеваниями, которые могут существенно ухудшить прогноз. Сердечно-сосудистая патология (включая ишемическую болезнь, сердечную недостаточность, мерцательную аритмию и артериальную гипертензию) является основной патологией, которая сопутствует ХОБЛ. Остеопороз, тревожное расстройство, депрессия и нарушение когнитивной функции также важные сопутствующие заболевания, но часто не диагностируются, ассоциируются с ухудшением состояния здоровья и плохим прогнозом. Рак легких нередко наблюдается у пациентов с ХОБЛ, установлено, что он является наиболее частой причиной смерти. Также у них отмечаются тяжелые инфекции, особенно респираторные.

Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ)



■ СИМПТОМЫ

Если у вас есть один или несколько таких симптомов, вызовите врача:

- одышка, особенно в состоянии покоя или при небольшой физической нагрузке;
- шумное дыхание, хрипы при выдохе;
- кашель с мокротой;
- изменение цвета кожи или ногтей;
- нарушение сна и приема пищи;
- потеря веса;
- ухудшение речи;
- отеки голеней, лодыжек или боль в животе;
- головные боли по утрам, что является признаком нехватки кислорода или накопления углекислого газа в крови;
- повышенная тревожность - если вы чувствуете, что не получаете достаточно кислорода и ощущаете тревогу и панику.

■ ВАЖНО!

Хроническая обструктивная болезнь легких - это патологический процесс, которому свойственно частичное ограничение потока воздуха в дыхательных путях. Эта патология чаще всего диагностируется у пациентов в возрасте 40 лет. Первые симптомы заболевания, которые начинают у себя замечать пациент, кашель и одышка. Часто такое состояние проходит в комбинации со свистами при дыхании и выделениями мокроты. Вначале она выходит в маленьком объеме. Более выраженный характер симптомы приобретают в утреннее время.

Заболевание вызывает необратимые изменения в организме человека, поэтому существует большая угроза для жизни, если лечение назначено не вовремя. Диагноз должен быть подтвержден с помощью спирометрического обследования, его необходимо проходить не реже одного раза в год для динамического наблюдения за функцией легких и своевременной коррекции лечения. Оценка степени тяжести ХОБЛ основана на выраженности симптомов у пациента, уровне риска обострений, степени отклонений спирометрических показателей от нормы и выявлении сопутствующих заболеваний. Соответствующая фармакотерапия позволяет уменьшить проявление симптомов, снизить частоту и тяжесть обострений и улучшить общее состояние здоровья и переносимость физической нагрузки.

Страницу подготовила Вера ДИДЕНКО.