



К Всемирному дню отказа от курения «Калининградка» вместе с Московским областным клиническим наркологическим диспансером в рамках нашего совместного проекта «Здоровый Королёв – город без зависимостей» подготовили полезный материал.



#### ВИТАЛИЙ ХОЛДИН

• Главный внештатный специалист, психиатр-нарколог Минздрава Московской области

Каждый раз, прикуривая сигарету, человек делает выбор. Часто этот выбор кажется незначительным, минутной слабостью, способом снять стресс или просто привычным ритуалом. Но за этой минутой слабости скрывается многолетний, необратимый процесс разрушения самого ценного, что у нас есть, – способности дышать. Одна из самых серьёзных угроз для курильщиков – хроническая обструктивная болезнь лёгких, или ХОБЛ. Разбираемся с наркологом, как курение связано с этим заболеванием, как распознать его симптомы и что делать, чтобы защитить себя и близких.

Табачный дым содержит много токсичных веществ и канцерогенов, из-за чего курение наносит вред всем органам и системам организма.

#### Что важно знать:

Ежегодно от последствий употребления и воздействия табачного дыма умирают более 8 млн человек.

Даже однократное воздействие дыма вызывает сосудистые изменения у некурящих.

Риск рака лёгкого у курильщиков в 10–20 раз выше, чем у некурящих.

У курящих также повышен риск рака гортани, пищевода, поджелудочной железы, мочевого пузыря.

Курение удваивает риск инфаркта и инсульта, ускоряет атеросклероз и тромбообразование.

Курение действует как «медленный убийца»: ежедневное воздействие никотина и токсинов вызывает переход от обратимых изменений к хроническим болезням и преждевременной смерти.

#### КАК КУРЕНИЕ ПРИВОДИТ К ХОБЛ?

Хроническая обструктивная болезнь лёгких – это прогрессирующее заболевание, при котором нарушается проходимость дыхательных путей. В России ХОБЛ занимает одно из лидирующих мест среди причин

## КОГДА КАЖДЫЙ ВДОХ – БОРЬБА: НЕВИДИМАЯ ЦЕНА КУРЕНИЯ



СОЗДАНО В @GIGACHAT\_BOT

инвалидности и смертности. Главный фактор риска – курение. Табачный дым, содержащий тысячи вредных веществ, постоянно обжигает и разрушает нежную ткань лёгких. В ответ на постоянное раздражение в лёгких начинается хроническое воспаление. Организм пытается защитить себя, но эта защита выходит из-под контроля:

Стенки бронхов утолщаются и отекают. Мышцы вокруг бронхов сжимаются, вызывая спазм.

Альвеолы (воздушные мешочки) теряют свою эластичность, слипаются и разрушаются.

В результате воздух становится всё труднее проходить через лёгкие, человек начинает испытывать постоянную одышку. Риск развития ХОБЛ напрямую зависит от стажа и интенсивности курения.

#### СИМПТОМЫ, КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ ИГНОРИРОВАТЬ

Главная опасность ХОБЛ – болезнь развивается медленно и незаметно. Многие курильщики годами не обращают внимания на первые признаки грозного заболе-

вания, списывая кашель и одышку на возраст или усталость. Однако есть симптомы, которые должны насторожить, рассказывает нарколог.

«Стоит насторожиться, если утренний кашель с мокротой стал вашим постоян-

ным спутником – это классический признак, который часто называют «кашлем курильщика», и он уже выходит за рамки нормы. Постепенно к нему добавляется одышка: если в начале развития заболевания она возникает только после подъёма по лестнице или быстрой ходьбы, то со временем нехватка воздуха может ощущаться даже в покое. Дыхание при этом часто становится шумным, сопровождаясь свистом и хрипами, что говорит о сужении бронхов. Ослабленные постоянным воздействием дыма лёгкие также теряют способность эффективно бороться с вирусами и бактериями, делая организм более восприимчивым к частым простудам и инфекциям», – рассказал Холдин.

Крупные исследования доказывают: любители электронных сигарет сталкиваются с риском ХОБЛ значительно чаще тех, кто никогда не курил. Необратимые изменения в лёгких могут начаться уже через считанные месяцы. В этом виноваты не только никотин, но и ароматизаторы. При нагревании они превращаются в яд, разрушающий клетки лёгких на уровне ДНК.

А популярный миф о том, что вейп может бросить курить, опасен вдвойне: со- вмещение пара и дыма катастрофически перегружает дыхательную систему.

Главный и самый эффективный способ профилактики ХОБЛ – полный отказ от курения. Каждый день без сигарет – это реальный шанс остановить разрушение бронхов, снизить риск развития болезни и сохранить способность дышать полной грудью на долгие годы.

Бросайте курить и будьте здоровы!

АННА КОСИЦЫНА

ВНИМАНИЕ! КУРЕНИЕ ТАБАЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ НАНОСИТ БОЛЬШОЙ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ!

К сожалению, полностью излечить ХОБЛ невозможно. Повреждения лёгких носят необратимый характер. Поэтому ключевую роль играет профилактика. Учитывая удивительные способности организма к восстановлению, уже через несколько месяцев после отказа от курения функция лёгких начинает улучшаться.

Важно избегать и пассивного курения. Не курите сами и не позволяйте курить в вашем присутствии, особенно рядом с детьми. Также важно больше двигаться на свежем воздухе. Физическая активность укрепляет дыхательную мускулатуру.

#### А ЧТО НАСЧЁТ ВЕЙПОВ?

«Свежие научные данные не оставляют сомнений: вейпы и электронные сигареты серьёзно увеличивают риск развития ХОБЛ. Вдыхание пара провоцирует воспаление в лёгких, разрушает альвеолы и ускоряет поражение бронхов, причём этот процесс может идти даже быстрее, чем при курении обычных сигарет», – рассказывает Холдин.

Крупные исследования доказывают: любители электронных сигарет сталкиваются с риском ХОБЛ значительно чаще тех, кто никогда не курил. Необратимые изменения в лёгких могут начаться уже через считанные месяцы. В этом виноваты не только никотин, но и ароматизаторы. При нагревании они превращаются в яд, разрушающий клетки лёгких на уровне ДНК.

А популярный миф о том, что вейп может бросить курить, опасен вдвойне: со- вмещение пара и дыма катастрофически перегружает дыхательную систему.

Главный и самый эффективный способ профилактики ХОБЛ – полный отказ от курения. Каждый день без сигарет – это реальный шанс остановить разрушение бронхов, снизить риск развития болезни и сохранить способность дышать полной грудью на долгие годы.

Бросайте курить и будьте здоровы!

АННА КОСИЦЫНА

Ежегодная прививка от гриппа и вакцинация от пневмококковой инфекции помогут избежать тяжёлых осложнений.

Для миллионов людей, страдающих хроническими заболеваниями, такими как ХОБЛ, обычная вирусная инфекция может стать фатальной. Поэтому вакцинация является не просто рекомендацией, а жизненно важной необходимостью. Вирус гриппа вызывает острое воспаление в дыхательных путях, что наносит мощный удар по ослабленным лёгким. Для пациентов с ХОБЛ или бронхиальной астмой заражение гриппом многократно повышает риск развития тяжёлых осложнений, в первую очередь – вирусной и вторичной бактериальной пневмонии. Воспалительный процесс вызывает резкое обострение хронических заболеваний, приводит к дыхательной недостаточности и может потребовать экстренной госпитализации. Ежегодная прививка от гриппа позволяет иммунной системе «запомнить» наиболее вероятные штаммы вируса и встретить врага во всеоружии, значительно снижая риск самого заболевания и, что важнее, тяжесть его течения.

Пневмококк (*Streptococcus pneumoniae*) – одна из главных причин развития внебольничной пневмонии. Эта бактерия часто выступает в роли «второй волны» атаки: когда организм ослаблен гриппом, пневмококк вызывает тяжёлое воспаление лёгких. Вакцинация от пневмококковой инфекции формирует специфический иммунитет к наиболее распространённым и агрессивным штаммам этого возбудителя. Для людей из групп риска, включая пациентов с ХОБЛ, это является надёжной страховкой от самых опасных последствий.

Таким образом, прививка от гриппа предотвращает первичное вирусное повреждение, а вакцинация от пневмококка блокирует развитие самого грозного бактериального осложнения – пневмонии. Своевременная иммунопрофилактика помогает избежать тяжёлых обострений, госпитализаций, прогрессирования ХОБЛ и сохранить высокое качество жизни даже в разгар эпидемического сезона. Перед вакцинацией необходимо проконсультироваться с врачом-пульмонологом или терапевтом.