



Лабиринт никотиновой зависимости — выход есть!

начало на с. 1

В честь юбилея А.П. Чехова, не отставая от мировой тенденции, не узнать ли нам через его гениальные произведения и, казалось бы, банальные случаи из повседневной врачебной практики, что же заставляет людей курить? Не заинтересоваться ли у разнополярного контингента больных на предмет их осведомленности о вреде сей привычки? Не предложить ли им действительно эффективный способ борьбы с никотиновой зависимостью? Найденные ответы на эти и многие другие насущные вопросы сегодня перед вами.

Мало кто знает, что к употреблению алкогольных напитков и курению А.П. Чехов всегда относился крайне негативно, но, однако, не без иронии. "Человек, который не курит и не пьет, поневоле вызывает вопрос: а не сволочь ли он?", — любил говаривать писатель. Однако каждый раз, видя проявления какой-либо зависимости, он вспоминал своего спившегося брата Николая. Но, постойте, каким же словом, в таком случае нужно называть тот социальный слой нашего общества и его яркого представителя, который постоянно курит и даже не задумывается — правильно ли он делает? "Собачья жизнь" вынуждает героя курить и пристращаться к алкоголю. Большой убежден, что курить вредно, но для него очевидно, что на все воля Господа и судьбы. Он агрессивно настроен к пропаганде здорового образа жизни, а поэтому, говоря языком классика, "перевешал бы всю эту науку". Пациент бросает окурки куда попало, не вспоминая про урны и пепельницы, а итогом столь опрометчивых поступков являются пожары, влекущие за собой смерти неповинных людей. Тоже сволочь?

На этот вопрос постарался ответить заместитель начальника Управления ГПН ГУ МЧС России по городу Москве, полковник О.Н. Замотаев. По его словам, только в 2009 г. причиной каждого четвертого пожара в столице явилась неосторожность при обращении с огнем, при этом практически в каждом случае погибли люди, количество которых измеряется сотнями, а в 33% случаев пожар повлек за собой тяжелые ожоги и травмы. Рядовому обывателю кажутся скучными наши слова и призывы не курить в помещениях, не захламывать запасные выходы, не бросать окурки в ненадлежащие для того места. Наши запреты и рекомендации не доходят до осознания гражданами, результатом чего за последние 10 лет стали десятки случаев, когда во время пожара в одной квартире одновременно гибнут по 4–5 человек. В этом рассказе пожарного, как и во многих произведениях Чехова, присутствуют нотки трагичного и смешного, горечи и оптимизма, бесперспективности и колоссальных надежд, проявление заботы о людях и любви к ним. Говоря о любви, отдадим должное мастеру слова, который с детства был без ума от Таганрогского театра, а также регулярно посещал МХАТ как зритель и как создатель действия, происходящего на сцене.



А.П. Чехов читает новое произведение труппы МХАТ

Вспомнив про театр, приведем точку зрения главного специалиста по психиатрии и наркологии Комитета по здравоохранению правительства Санкт-Петербурга, профессора А.Г. Софронова: "Как можно, находясь в МХАТе, где такой великолепный буфет, столько прекрасных фотографий, и где можно встретить массу интереснейших собеседников, во время антракта выскочить на улицу, в спешке натянув на себя пальто, и закурить? Как можно после этого поверить, что мужчина выкуривает 2–3 сигареты в день — он курит значительно чаще, а сам находится в постоянном стрессе, если даже в театре снимает его табак. Курение является вредной привычкой лишь до того момента, пока оно не становится зависимостью — это уже называется болезнью, которая должна лечиться, и лечиться правильно. Никотин — одно из многочисленных психоактивных веществ, способное вызывать удовольствие, эйфорию и нейтрализовать разнообразные негативные состояния. В чем проблема курящего человека? — продолжает профессор А.Г. Софронов, — он не знает, насколько тяжелым будет синдром отмены, а также боится, что общество, в котором он находится большую часть времени — общество курящих людей, подобных ему, не примет "театрала" в свои ряды. Отсюда и тревога, и волнения, и депрессия. Отсюда и увеличение числа и кратности выкуренных сигарет. Именно на этом этапе и замыкается порочный психологический круг. Самое первое и самое важное, что необходимо осознать нашему герою и тысячам курящих людей — преодоление любой зависимости, и в том числе и никотиновой, — это огромная радость, радость физическая, радость истинная, это настоящая победа!"

Объяснения нарколога не должны остаться незамеченными, как не остались без внимания судьбы известнейших людей, добившихся победы во многих ипостасях, а во многих ролях, но проигравших бой сигарете. "Четыре месяца боли. Я просто устал... Люди, делайте

что хотите, только не курите...", — сказал на прощание обесилленный болезнью А.Г. Абдулов. И подобные примеры раскаявшихся людей бесчисленны.

Директор евразийской онкологической программы, хирург-онколог НИИ им. Н.Н. Блохина, профессор С. Субраманиан убежден, что очень много онкологических заболеваний связано с табаком. Это и рак легкого, и рак верхних отделов желудочно-кишечного тракта, и рак полости рта, ротоглотки, а также гортани. Сегодня научно доказано, что даже рак мочевого пузыря может быть связан с воздействием на организм никотина и других канцерогенов, содержащихся в сигарете. В структуре всех злокачественных новообразований около 27% занимают болезни раком легкого, из них порядка 97% — курильщики. Безусловно, существуют и другие причины и факторы развития опухоли, однако табак — это зло, которое человек может предотвратить. Мы должны это понимать и верить, что сегодня рак — излечимое заболевание. Желание бросить курить и его максимально раннее воплощение в действительность — вот единственный возможный способ победить роковую болезнь.

"Большинство пациентов и врачей в целом знают о пагубном влиянии никотина на сердце и сосуды, — продолжает дискуссию клинический фармаколог, профессор РГМУ С.К. Зырянов, — но есть вещи, о которых известно мало. Например, тахикардия, вызываемая никотин-обусловленной активацией симпатно-адреналовой системы, на сегодняшний день является независимым фактором риска развития острого коронарного синдрома и повышенного риска сердечно-сосудистой смертности. Кроме того, никотин приводит к развитию эндотелиальной дисфункции, что приводит к нарушению выработки ряда биологически активных веществ и нарушению патогенетических основ кардиологических заболеваний. У курильщиков атеросклеротические повреждения сосудистой стенки более выражены, чем у некурящих людей, и, к тому же, прогрессируют сильнее. Доказано, что риск развития летального исхода напрямую зависит от количества выкуриваемых в сутки сигарет. Так же ситуация обстоит и с инфарктом миокарда: 5 выкуренных сигарет в день увеличивают риск на 40%, 1 пачка (20 сигарет) в день — на 400%, 2 пачки (40 сигарет) в день — на 900%".

Необходимо помнить, что кардиологическому пациенту невозможно назначать лечение, в том числе и статины, не заставив его отказаться от курения. Только тогда результаты не заставят себя ждать: уже через год риск ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда уменьшается на 50%, риск развития цереброваскулярных катастроф снижается до уровня некурящего человека.

Путь отказа от курения очень непрост, но пациенты должны его пройти во имя самой значимой и прекрасной цели — здоровья! "В человеке должно быть все прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли", — писал А.П. Чехов, который никогда не позволял себе выглядеть плохо. Даже дома он не знал, что такое домашний халат, а уж белоснежный халат врача Антон Павлович точно никогда бы не "замарал" сигаретой!

К сожалению, этого не скажешь про сегодняшних врачей и студентов, которые курят в свободное от учебы время, относятся к курению весьма легкомысленно и убеждены, что эта привычка в их жизни временна. Выкуренная сигарета позволяет студентам отдохнуть от учебы, заполнить перерыв между занятиями, отвлечься от проблем, связанных с житейскими невзгодами существования в общежитии, а также от беспокойства, вызванного отработками, экзаменами и зачетами. В одном из своих произведений А.П. Чехов подчеркивает актуальность проблемы курения для широких масс молодых людей. И поговорить с ними о беде этой некому, и наставить на правильный путь некогда. А ведь теория молодежи о безобидности курения весьма ошибочна...

Курящий врач, в частности врач-стоматолог, может столкнуться с массой проблем уже на первом этапе своей карьеры. В этом уверен стоматолог, профессор МГМСУ А.Б. Перегудов. Находясь в непосредственной близости от лица пациента, курящий врач источает запах табака, идущий от его рук, лица, волос, делающий несвежим его дыхание. Данные обстоятельства могут вызвать нежелание пациента лечиться у такого специалиста в дальнейшем.

Курение является причиной интенсивного окрашивания твердых тканей зуба, которые впоследствии приобретают темно-коричневый цвет, поддающийся только отбеливанию, а не чистке. Кроме того, изменяют цвет пломбы и протезы, быстро накапливается зубной налет, который рано начинает формировать зубной камень. У курильщиков в результате вдыхания продуктов горения табака и бумаги наблюдается значительное повреждение эмалевого слоя с последующим образованием сеточки микротрещин —



А.П. Чехов и его любимые таксы