



## Курение на фоне наличия легочного заболевания

Количество людей, продолжающих курить, несмотря на наличие заболевания легких, не так уж мало. Многие пациенты с легочными заболеваниями не собираются бросать курить или считают, что это слишком сложно.

Бросить курить никогда не поздно, даже если у вас диагностировано заболевание легких. Множество исследований показали, что отказ от курения оказывает самое благотворное влияние при легочных болезнях и может действительно способствовать повышению эффективности различных видов лечения у пациентов с любыми легочными заболеваниями.

Из данной брошюры вы узнаете: в чем преимущества отказа от курения, особенно для больных легочными заболеваниями; каковы риски для здоровья, если продолжить курить несмотря на диагноз; по каким причинам люди не бросают курить; как обсуждать вопросы курения со своим лечащим врачом; и каковы самые эффективные способы отказа от курения.

### Зачем мне бросать курить?

Бросить курить — едва ли не лучшее, что вы можете сделать ради своего здоровья. При наличии легочного заболевания для курильщика жизненно важно отказаться от сигарет.

Результаты исследований показали, что отказ от курения имеет множество положительных сторон, особенно для больных легочными заболеваниями.

Моментальный эффект	Долгосрочный эффект
<ul style="list-style-type: none"><li>Улучшится функция дыхания, уровень оксида углерода (CO) вернется к норме в течение 24 часов.</li><li>Снизится острота многих симптомов: в том числе кашля, одышки и хрипов.</li><li>При астме или хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ) улучшится восприимчивость организма к терапии, в том числе к бронходилататорам (лекарственным средствам, способствующим открыванию дыхательных путей для облегчения дыхания) и кортикостероидам (препаратам, снижающим воспаление в дыхательных путях и легких).</li><li>В случае астмы или ХОБЛ снизится частота обострений болезни и реже будет требоваться госпитализация.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Улучшится общее состояние здоровья.</li><li>Повысится устойчивость к легочным инфекциям.</li><li>Снизится подверженность развитию различных видов рака, в том числе рака легких.</li><li>В случае рака легких снизится вероятность осложнений в процессе лечения, в том числе при применении лучевой терапии, химиотерапии и хирургического лечения.</li><li>В случае рака легких снизится вероятность развития вторичного рака и риск рецидива болезни.</li><li>В случае ХОБЛ курильщик подвержен более высокому риску заболевания раком легких. Бросив курить, можно снизить этот риск.</li><li>Повысится вероятная продолжительность жизни.</li><li>Снизится вероятность возникновения других, в том числе более серьезных, заболеваний, например сердечно-сосудистых, которые также влияют на дыхательную систему.</li><li>Замедлится деградация функции легких.</li></ul>

В первое время после отказа от курения может наблюдаться усугубление кашля, связанное с началом восстановления легких. Тем не менее, примерно через 4 недели состояние должно улучшиться, хотя иногда требуется больше времени.

### ▶ Как курение сказывается на состоянии легких?

Курение не только является основной причиной развития легочных болезней, но и способствует усугублению многих заболеваний, таких как астма, ХОБЛ, рак легких и туберкулез.

Курение на фоне легочного заболевания способствует быстрой деградации функции легких и может свести к нулю эффект от любого лечения, назначенного пациенту.

Нам известно, что единственный способ замедлить постепенное ухудшение функции легких и облегчить симптомы заболевания — не просто сократить количество выкуриваемых сигарет, а полностью отказаться от курения.



«Из-за курения у меня значительно усилились симптомы ХОБЛ. Я постоянно кашляю и живу в постоянном страхе подхватить легочную инфекцию, которая может быть фатальной. Кроме того, я не могу пройти и нескольких метров, чтобы не началась одышка. Это ограничивает мою жизнь. Тем не менее, мне удалось сократить количество выкуриваемых сигарет с 40 до 10 в день. Собираюсь и дальше курить все меньше и меньше»

**Элейн Моррис из Великобритании, страдает ХОБЛ, стаж курения — 50 лет**

### ▶ Почему у меня может не получаться бросить курить?

Возможно, вы не хотите бросить курить, или вам кажется, что это слишком трудно.

Вот несколько называемых причин. Возможно, в вашем случае работает одна из них.

- Крайне сильная зависимость: возможно, вы курите уже очень давно и/или выкуриваете большое количество сигарет ежедневно.
- Курение стало для вас привычкой, частью повседневной жизни.
- Возможно, курят другие люди в вашем окружении или семье.
- Недостаточная сила воли, низкая уверенность в себе и/или мотивация.
- Одиночество и скука.
- Проблемы с психическим здоровьем: депрессия, стресс, беспокойство.
- Убежденность, что бросать курить поздно, если уже есть легочное заболевание.
- Вам нравится курить.
- Вы не находите достаточной поддержки со стороны системы здравоохранения.
- У вас нет подходящего типа или дозировки препарата, предназначенного для отказа от курения.

«Я видела, как моя мама умерла в возрасте 58 лет в результате курения, и все же продолжаю курить. Мы собирались бросить курить вместе с друзьями, но я выдержала всего пять дней. В больнице я три недели могу обходиться без сигарет. Каждый раз я решаю, что больше не буду курить, но как только добираюсь до магазина, сразу же покупаю сигареты»

**Элейн Моррис из Великобритании, страдает ХОБЛ, стаж курения — 50 лет**

### ▶ Какой поддержки можно ожидать от своего лечащего врача?

«К сожалению, там, где я живу, система здравоохранения не занимается вопросами профилактики табакокурения или распространением информации по этому поводу. Врачи никогда не советовали мне бросить, и мне никогда не предоставляли информации о соответствующих курсах или семинарах.

**Алехандро Геллего из Испании, страдает астмой, стаж курения — 34 года**

Как правило, врачи спрашивают о привычке к курению во время стандартного опроса. Однако, если врач не спросил, следует, не стесняясь, заявить об этом самостоятельно.

Если вы хотите бросить курить, врачу следует проявить чуткость и сопереживание, дать соответствующие рекомендации и ни в коем случае не осуждать вас. В противном случае задумайтесь о поиске другого лечащего врача.



Прежде всего, врач задаст несколько вопросов. Например, он может спросить, как давно вы курите, сколько сигарет выкуриваете в день, как скоро после пробуждения вы беретесь за сигарету, пытались ли вы бросить раньше и насколько сильна ваша мотивация. Это поможет врачу понять степень вашей зависимости от никотина и спланировать программу поддержки с целью максимизации ваших шансов на полный отказ от курения.

Кроме того, врач может провести несколько несложных тестов, которые покажут воздействие курения на ваши легкие. Например, вас могут попросить подышать в прибор, определяющий уровень оксида углерода (CO) в организме, или назначат спирометрию, исследование легочной функции, которое показывает качество работы легких.

Затем врач расскажет вам о доступных методах поддержки для тех, кто бросает курить, и поможет составить индивидуальный план. На этом этапе вам могут рекомендовать определить дату отказа от курения. Кроме того, вам могут назначить несколько повторных приемов или телефонных консультаций, чтобы обеспечить вам регулярную поддержку.

## ► Каков самый эффективный способ отказа от курения?

Исследования с привлечением многих тысяч людей четко показали, что наиболее эффективным методом отказа от курения является сочетание медикаментозной и консультативной поддержки.

### Медикаменты

Большое количество данных указывает на то, что для больных легочными заболеваниями при отказе от курения эффективна никотинзаместительная терапия (в том числе пластыри, жевательная резинка, пастилки, таблетки, ингаляторы, а также назальные и оральные аэрозоли) и препараты, способствующие снижению никотиновой зависимости, такие как варениклин и бупропион. В зависимости от ваших индивидуальных обстоятельств, лечащий врач может прописать одно средство или комбинацию таких препаратов.



### Консультирование

Вам могут быть предложены специализированные консультации в индивидуальном режиме или в составе группы бросающих курить. В ходе таких консультаций (примерно 4 — 6 посещений) вам помогут в плане советов и мотивации, необходимой для отказа от курения, в том числе для работы со стрессом и побочными эффектами отказа от никотина.

«Тем, что я все-таки бросила курить, я обязана медсестре, которая мне помогала. Она никогда не курила, но не относилась ко мне с осуждением. Она спросила у меня, что может помочь, каковы мои планы, что я собираюсь делать, и так далее. Потом она поддерживала меня на всех этапах»

**Джэнет Коули из Великобритании, страдает ХОБЛ, бросила курить после 44 лет**

### Еще по теме

- Страница, посвященная вопросам табакокурения, на сайте Фонда ELF: [www.europeanlung.org/en/lungdisease-and-information/risk-factors/tobacco-smoking](http://www.europeanlung.org/en/lungdisease-and-information/risk-factors/tobacco-smoking)
- Организация SmokeHaz: [www.smokehaz.eu](http://www.smokehaz.eu)
- Организация бывших курильщиков Ex-smokers are unstoppable: [www.exsmokers.eu](http://www.exsmokers.eu)
- Для получения дополнительной информации о доступных услугах по отказу от курения посетите веб-сайты медицинских служб в своей стране



**ELF** EUROPEAN LUNG FOUNDATION



**ERS** EUROPEAN RESPIRATORY SOCIETY  
every breath counts

Фонд ELF был основан Европейским респираторным обществом (ERS) с целью объединения пациентов, общественности и специалистов в области заболеваний органов дыхания для развития и совершенствования респираторной медицины. Фонд ELF занимается проблемами здоровья легких в странах Европы и привлекает к совместной деятельности ведущих европейских медицинских экспертов для информирования пациентов и привлечения большего внимания общественности к заболеваниям легких.

Данный материал был подготовлен при сотрудничестве д-ра Карлоса Хименеса Руиза, профессора Стефана Андреаса, д-ра Кейра Льюиса, Джэнет Коули, Элейн Моррис и Алехандро Геллего.