

Сигарета под запретом

Таблички «Курение запрещено» с 1 июня должны висеть на входах в кафе, рестораны, бары, а также в гостиницах, на перронах железнодорожных вокзалов и в поездах дальнего следования. Отныне места, где разрешается «подышать», можно пересчитать по пальцам, да и понять-то пока сложно: где они, эти места?! Теперь даже заядлые курильщики всё чаще задумываются — не бросить ли курить? О том, как курение сказывается на здоровье и как побороть вредную привычку, рассказал Дмитрий Серов, заведующий организационно-методическим отделом муниципального учреждения «Пермский городской центр медицинской профилактики».



☞ Дмитрий Владимирович, как формируется зависимость от сигарет?

— Первоначально формируется психологическая зависимость. Это первая стадия. Она длится несколько недель или месяцев, здесь человек считает, что он сильнее табака и легко способен отказаться от него. Он втягивается в курение, не задумываясь о последствиях. Субъективно человек себя чувствует хорошо, не считая, что у него есть какие-либо проблемы со здоровьем, и продолжает курить.

Затем на смену приходит вторая стадия — психофизиологическая, которая длится годами. Человек считает, что он с сигаретой «на равных», никотин при этом становится постоянным участником обмена веществ, организм нуждается в его присутствии постоянно. Число выкуриваемых сигарет достигает одной и более пачки в день.

☞ Что начинает происходить в организме при этом?

— В это время начинает формироваться одышка при физической нагрузке — сначала при значительной, а в дальнейшем и при умеренной. Возрастает частота и продолжительность обострения хронических заболеваний дыхательной и сер-

дечно-сосудистой систем. Постоянным признаком становится сухой или малопродуктивный утренний кашель. Состояние здоровья в это время остаётся относительно комфортным, и человек также ничего не делает для своего здоровья, считая, что всё идёт нормально.

Если человек не перестаёт курить на этой стадии, то возникает физиологическая зависимость, при которой никотин уже незаметно для протекания многих химических реакций в обмене веществ. Наступает истощение физических резервов организма. Количество выкуриваемых сигарет достигает 40–60 штук. Поражение внутренних органов достигает максимального предела, вызывая онкологический процесс или острые сосудистые катастрофы.

В некоторых случаях продолжительность между первой и третьей стадиями не превышает и 10 лет.

☞ Существуют ли в медицине или психиатрии какие-то стопроцентно эффективные методы, помогающие бросить курить?

— На самом деле нет таких способов: каждый приходит к курению своим путём, поэтому и помощь для каждого будет разной. В то же самое время есть и общие моменты.

Курящих людей прежде всего может пугать в процессе бросания курения то, что придётся постоянно контролировать собственное оздоровительное поведение, пока оно не станет автоматическим. Любой контроль — это напряжение для организма, а напрягаться, пусть даже ради собственного здоровья, никому не хочется.

Самостоятельно, используя «силу воли», бросить курить могут не более 4% курящих людей. Процесс бросания или отказа от курения ступенчатый и сопровождается неоднократными рецидивами курительного поведения.

☞ Помогают ли в этом деле никотиновые пластыри?

— Никотинзамещающие или никотинсодержащие пластыри стали применяться в разных странах с конца 1960-х и начала 1970-х. Они служат лишь вспомогательной частью процесса преодоления курительного поведения, т. е. зависимости. Основную часть программ борьбы с курением составляет сочетание длительной индивидуальной и групповой психотерапии.

☞ Сегодня нередко курильщики переходят на электронные сигареты в качестве здоровой альтернативы. Можно ли считать это избавлением от пагубной привычки?

— Было время, когда считалось, что электронная сигарета практически безвредна, но сейчас имеется значительный статистический медицинский материал, говорящий об обратном. И несмотря на то что в электронной сигарете есть «очищенный» никотин, негативный эффект его воздействия на организм сопоставим с эффектом обычного табака.

☞ Как вы считаете, какую пользу может принести новый «антитабачный» закон?

— Табак является легальным наркотиком, он имеет негативную историю, очень большую по длительности и значимости для разных стран и народов. Кроме того, он имеет хоть и растянутую во времени, но всё же огромную силу воздействия на организм человека. Вот почему крайне важно уберечь от влияния никотина людей, прежде всего молодых — подростков и даже детей, — и сделать всё необходимое для противодействия курению в нашем обществе.

Особенно важны в данном процессе документы, принятые на разных уровнях власти, начиная с федеральной и заканчивая муниципальной. Очень хорошо, что у нас приняли такой закон, и что он начинает действовать.

В ритме лета

В летнее время людям, имеющим сердечно-сосудистые заболевания, нужно быть особенно внимательными к своему здоровью

Медики убеждены: многих проблем с сердцем человек может избежать, если изменит свой образ жизни. О том, как снизить риск возникновения «сердечных» проблем и что делать, если болезнь уже обнаружена, рассказывает Екатерина Орехова, заведующая отделением функциональной диагностики Федерального центра сердечно-сосудистой хирургии, доцент кафедры сердечно-сосудистой хирургии и инвазивной кардиологии Пермской государственной медицинской академии им. Е. А. Вагнера, доктор медицинских наук.

☞ Екатерина Николаевна, болезни системы кровообращения по-прежнему остаются основной причиной смертности населения в мире. А какова ситуация в Пермском крае?

— В Пермском крае заболеваемость и смертность от сердечно-сосудистых заболеваний выше, чем в Приволжском федеральном округе и в среднем по России. Только за 2013 год в Прикамье от ишемической болезни сердца умерло 8914 человек, от острого инфаркта миокарда и от острого нарушения мозгового кровообращения умерло более 6 тыс. человек.

☞ Можно ли сказать, что в последнее время заболевания сердца и сосудов сильно «помолодели»?

— Данный тезис верен только отчасти. Благодаря современным методам диагностики болезни сердца стали выявляться раньше.

С другой стороны, такие факторы риска атеросклероза (основная причина инфарктов и инсультов), как курение, гипертония, неблагоприятная наследственность, неправильное питание и ожирение, гиподинамия и особенно их сочетание у лиц молодого возраста очень быстро приводят к сердечно-сосудистым катастрофам.

☞ А кто в первую очередь попадает в группу риска по сердечно-сосудистым заболеваниям?

— Если ваш возраст старше 40 лет (для мужчин) и старше 50 лет (для женщин), вы курите, у ваших родителей была артериальная гипертония, инфаркты или инсульты, у вас повышается артериальное давление выше 139/89 мм рт. ст., а также уровень холестерина и сахара крови, на вашей работе постоянный стресс, вы

неправильно питаетесь, не занимаетесь спортом и имеете повышенную массу тела, а особенно если все эти признаки сочетаются, — имеете максимальный риск сердечно-сосудистых болезней.

Поэтому даже если нет никаких видимых признаков болезни, но есть вышеперечисленные факторы риска — необходимо немедленно обратиться к врачу для дальнейшего обследования и выбора правильной профилактики.

☞ Очень часто люди узнают о том, что у них проблемы с сердцем, когда поздно что-либо предпринимать. На какие симптомы в первую очередь необходимо обращать внимание?

— Проявления сердечной патологии могут быть разнообразными, и даже медицинский персонал не всегда

и не сразу может поставить правильный диагноз, исходя только из жалоб пациента — всегда требуется тщательное обследование. Однако самое важное: при любом подозрении на проблемы с сердцем немедленно обращайтесь к врачу!

Типичный сердечный приступ выглядит следующим образом: на фоне нагрузки (например, подъём по лестнице, быстрый шаг) или без нагрузки в центре грудной клетки появляются ощущения сдавленности, сжатия, жжения. Иногда это просто дискомфорт, иногда — сильная боль, которая может распространяться на левую руку, в область шеи и спины. Данные симптомы могут сопровождаться чувством страха, нехватки воздуха, появлением сердцебиения или перебоев в работе сердца, холодным потом.

В этом случае необходимо срочно вызвать скорую медицинскую помощь.

☞ Расскажите о профилактике сердечных болезней.

— Врачи разделяют профилактические мероприятия на первичные (собственно предотвращение болезни) и вторичные (предотвращение дальнейшего развития болезни и её осложнений). В обоих случаях самое важное — желание человека жить и быть здоровым.

Из рекомендаций общего плана — необходимо сконцентрироваться на соблюдении принципов здорового образа жизни. Курильщикам обязательно следует отказаться от курения. Необходимо соблюдать диету с низким уровнем соли и холестерина, сахара, снизить вес при его избытке с помощью упражнений и низкокалорийной диеты. Недопустимо злоупотребление алкоголем.

Особое внимание должно быть уделено нормализации уровня артериального давления, лечению сопутствующих болезней (особенно это касается сахарного диабета, патологии почек, щитовидной железы, анемии). Но если болезнь сердца уже обнару-

жена — нужны современные способы её лечения и предотвращения осложнений.

☞ Как в жаркую погоду можно снизить риск сердечно-сосудистых катастроф?

— Действительно — летом в силу повышения температуры воздуха вероятность бед для пациентов с сосудистой патологией повышается. Таким людям следует избегать длительного пребывания на солнце, особенно в период с 11 до 16 часов. В это время лучше находиться в тени или в помещениях с кондиционерами. Кроме того, в жару людям с сердечно-сосудистыми проблемами категорически нельзя выполнять работу в саду и огороде.

Пересмотрите свой рацион, исключив соль, алкоголь и, по мере возможности, животные жиры. Ешьте больше фруктов и овощей, пейте воду. Однако с водой нужно быть аккуратнее, так как пациентам с сердечной недостаточностью большой объём воды вреден — обсудите с вашим врачом возможное количество потребляемой жидкости.

Обязательно принимайте все прописанные врачом медикаменты. И будьте здоровы!

• КСТАТИ

Болезнями системы кровообращения страдают более 21 млн человек в мире. Каждые 26 секунд случается сердечный приступ, и каждую минуту от сердечно-сосудистого заболевания умирает один больной. Болезни системы кровообращения в течение многих лет занимают ведущее место в структуре заболеваемости и смертности (56% среди всех причин) населения в России.