

Иммунная система под угрозой: почему курильщики более уязвимы к болезням?

Фразе «Капля никотина убивает лошадь», приписываемой ярому противнику курения, французскому врачу Ипполиту Детьерри, уже более 150 лет. Но она не потеряла своей актуальности до сих пор. О влиянии курения на развитие болезней, в том числе онкологических, рассказал врач-онколог Свердловского областного онкологического диспансера Роман Олегович Каменев.

- Как курение влияет на иммунную систему и ее способность бороться с заболеваниями?

- Курение крайне негативно влияет на иммунную систему, особенно на лёгкие, снижая их способность бороться с инфекциями. В легких есть микроскопические реснички, которые обычно двигаются взад и вперед, очищая дыхательные пути от различных частиц, попавших в них извне. А у курильщиков со временем эти реснички перестают нормально функционировать. И все бактерии, которые попадают в лёгкие, там и задерживаются. В результате этого снижается перволёгочный иммунитет. Страдают и клетки самих лёгких, которые поглощают все эти вирусы и инфекции. Строго говоря, курение их просто убивает. Они не могут сопротивляться инфекциям, таким как грипп и ОРВИ. Кроме того, никотин, который содержится в табаке, снижает выработку интерферона, и тем самым угнетает иммунную систему.

- Как именно курение запускает болезни? И какие заболевания являются следствием курения?

- Научно доказано, что курение является одной из основных причин развития различных заболеваний: от инфарктов, инсультов, пневмонии и даже бесплодия до злокачественных опухолей. В процессе горения табака выделяются опасные химические соединения. Канцерогены, присутствующие в сигаретах, нарушают процесс деления клеток, повреждают их ДНК и приводят к неконтролируемому размножению, что становится причиной возникновения рака.

- Каковы наиболее распространенные виды рака, связанные с курением?

- В первую очередь – это рак лёгких, почек и мочевого пузыря. Курение также увеличивает риск развития рака других органов: пищевода, желудка, кишечника, печени, молочной железы, предстательной железы.

- Какие группы людей наиболее подвержены риску развития рака лёгких из-за курения?

- Активные курильщики, которые потребляют не менее одной пачки в день в течение 30 лет. Это является одним из главных факторов, который может спровоцировать рак лёгких. Также в группу риска входят пассивные курильщики. И люди, которые работают на вредных производствах или с различными аэрозолями без средств индивидуальной защиты, таких как респираторы, противогазы.

- Как заметить заболевание на ранней стадии?

- Рак лёгкого достаточно скрытая болезнь, но существуют методы, которые нам его помогают диагностировать. В первую очередь - это диспансеризация и проведение профилактических осмотров, флюорография, рентген грудной клетки, компьютерная томография. Тем пациентам, которые курят много лет, необходимо регулярно проходить обследование.

- Не все пациенты, узнав о наличии у себя онкологии бросают вредную привычку. Есть злостные курильщики, которые даже после постановки диагноза продолжают курить. Как курение влияет на течение уже существующих онкологических заболеваний?

- Проводились исследования, подтвердившие, что у курящих людей, даже уже вылечившихся от онкологического заболевания, практически в два раза повышается вероятность повторного возникновения болезни. Кроме того, курение снижает эффективность химиотерапии до 20%.

- Какие меры можно предпринять для снижения вреда от курения, и насколько они эффективны?

- К сожалению, волшебных средств и процедур, минимизирующих риски от курения, не существует. И неважно, чем пользуются курильщик – традиционными сигаретами или заменителями - вейпами, системами нагревания табака. Это все равно может приводить к онкологическому заболеванию. Единственный метод профилактики болезни, связанные с курением, - это только полный отказ от него.

- Человек принял решение расстаться с вредной привычкой, что ему поможет?

- Есть множество подходов к отказу от курения. Для успешного преодоления зависимости в основном применяется комплексная терапия, включающая работу с врачом и психотерапевтом. Существуют медикаментозные средства, которые могут помочь тем, кто стремится избавиться от пагубной привычки. Например, заменители никотина, специальные пластыри и спреи. Но их должен назначать врач. Если человек не готов самостоятельно справиться с зависимостью, он может обратиться в наркологический центр по месту жительства, где получит профессиональную помощь в борьбе с

зависимостью. Важно также придерживаться принципов здорового питания, соблюдать режим сна и отдыха. Доказано, что регулярные прогулки продолжительностью не менее 30 минут в день на протяжении минимум пяти дней в неделю также способствуют преодолению тяги. Это помогает снять тревожность и, соответственно, бросить курить. Однако успех в борьбе с зависимостью будет гарантирован только в том случае, если курильщик сам примет осознанное решение отказаться от вредной привычки.