



№50 декабрь 2025 г.
ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.
Распространяется бесплатно.

ДОКТОР Витамин



САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА - ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ



Дышать
свободно!

<< СТР. 1



Как обмануть
мозг и
победить
вредную
привычку

<< СТР. 5



Любимая
газета-
в онлайн-
формате.
Переходите
в группу
по QR - коду.

Неделя профилактики потребления никотина

Дышать свободно!

Легкие - одни из наиболее важных и незаменимых органов нашего организма. Без них невозможно нормальное функционирование органов и систем. Поддерживать легкие в здоровом состоянии - важная задача для каждого человека.

Как сохранить этот важнейший орган здоровым, рассказала заведующий 5 терапевтическим отделением, врач - пульмонолог ГБУ «Курганская поликлиника № 2» Дедова Елена Александровна.



Основными факторами риска развития заболеваний лёгких являются: курение, низкая физическая активность, избыточный вес, нарушение правил личной гигиены. Рассмотрим эти вопросы подробнее.

Как беречь лёгкие в быту?

Соблюдение правил личной гигиены играет ведущую роль в сохранении здоровья лёгких. Основные правила:

В местах с повышенным содержанием неорганической пыли, паров лакокрасочных изделий, горючесмазочных про-

дуктов, при работе сварочным аппаратом необходимо использовать защитные респираторы, маски. В периоды роста заболеваемости ОРВИ, сезонным гриппом по возможности избегать скопления людей. Регулярные занятия ЛФК, дыхательной гимнастикой, посещение бассейна позволяют профилактинговать нарушения функции внешнего дыхания.

Количество курящих в мире постепенно сокращалось, но появились новые устройства- электронные сига-

реты. Какие мифы о вейпах особенно распространены, и каких развенчать?

Количество людей, использующих вейпы, к сожалению, с каждым годом растёт. Основные мифы о вейпах:

«Вейп безопаснее сигарет». Это мнение неверно, так как в вейпе содержатся вредные компоненты, такие как: пропиленгликоль, глицерин, ароматизаторы и никотин. Все эти вещества при нагревании способны привести к поражению лёгких на клеточном уровне,

вызвать воспаление либо аллергию, вплоть до развития бронхиальной астмы. Следующие мифы: «вейп не вызывает зависимость», «вейп помогает бросить курить». Данное утверждение так же неверно, так как электронные сигареты содержат никотин, который вызывает физическую и психическую зависимость.

В чём отличие между повреждениями лёгких, вызванными традиционным табачным дымом, и электронными сигаретами?

Сказать, что «традиционный» сигаретный дым более или менее вреден, чем дым электронных сигарет, будет некорректно. Любые сигареты вредны и поражения легких при курении сходны.

Сезон острых респираторных вирусных инфекций в самом разгаре. Чем может быть чревата обычная простуда и почему не стоит заниматься самолечением?

Самолечением при гриппе и ОРВИ однозначно заниматься не стоит. Пациент, в большинстве случаев, не может в полной мере дать объективную оценку своему состоянию, правильно подобрать необходимые лекарственные препараты. Риск развития пневмонии и других осложнений во много раз выше у пациентов, занимающихся самолечением,

Изображение от Shutterstock на Freepress



либо недобросовестно выполняющих рекомендации по лечению.

Центральное отопление зимой и сухой воздух - испытание не только для комнатных растений, но и для дыхательной системы человека. Как улучшить качество воздуха зимой?

Использование увлажнителя воздуха и регулярное проветривание помогают создать благоприятный микроклимат в любом помещении. Проветривание так же способствует снижению риска развития ОРВИ и бытовой аллергии. При отсутствии специального увлажнителя можно прикры-



Изображение от Shutterstock на Freepress

вать батареи на ночь влажным полотенцем либо ставить ёмкость с водой около постели.

Другая сторона - воздух на улице зимой. Как правильно одеться, чтобы гулять или заниматься активностями без угрозы для дыхательной системы?

Прежде всего, одежда должна соответствовать температуре окружающей среды. Чрезмерное утепление как и недооценка низкой температуры может стать дополнительным фактором риска в развитии простудных заболеваний. Стоит отдавать предпочтение «дышащим» натуральным тканям с высоким содержанием хлопка в составе. Это позволит избежать перегрева тела и «парникового эффекта», создаваемого современными синтетическими тканями. Шарфы, повязки, закрывающие рот и нос, создают благоприятную влажную среду для вирусов и бактерий. Они должны использоваться только при холодном порывистом ветре, а так же при значительном снижении температуры окружающей среды.

Как лишний вес и неправильная осанка влияют на дыхание?

Избыточная масса тела, гиподинамия, искривления позвоночника ведут к так называемой «рестриктивной» дыха-

тельной недостаточности, которая проявляется одышкой при нагрузке, повышенной утомляемостью. ЛФК, дыхательная гимнастика, снижение массы тела способствуют профилактике дыхательных нарушений, повышению жизненной ёмкости лёгких.

Какие признаки могут указывать на начальные проблемы с лёгкими, которые люди обычно игнорируют?

Самыми ранними симптомами, чаще всего, является кашель (может быть как влажным, так и сухим), одышка при нагрузке, повышенная утомляемость, повышенная потливость в ночное время.

Какие обследования по программе диспансеризации



позволяют выявить заболевания легких на ранних стадиях, и какие из них наиболее недооценены гражданами?

Диспансеризация взрослого населения начинается с анкетирования пациента. В анкете содержатся вопросы, касающиеся онконастороженности, табакокурения. При выявле-

нии факторов риска, а так же при наличии симптомов вероятных для заболеваний бронхо-лёгочной системы, пациент направляется на дополнительное обследование (спирометрия, компьютерная томография). Прохождение флюорографии лёгких является обязательным скрининговым методом обследования для всех категорий пациентов.

Каким образом записаться на обследование?

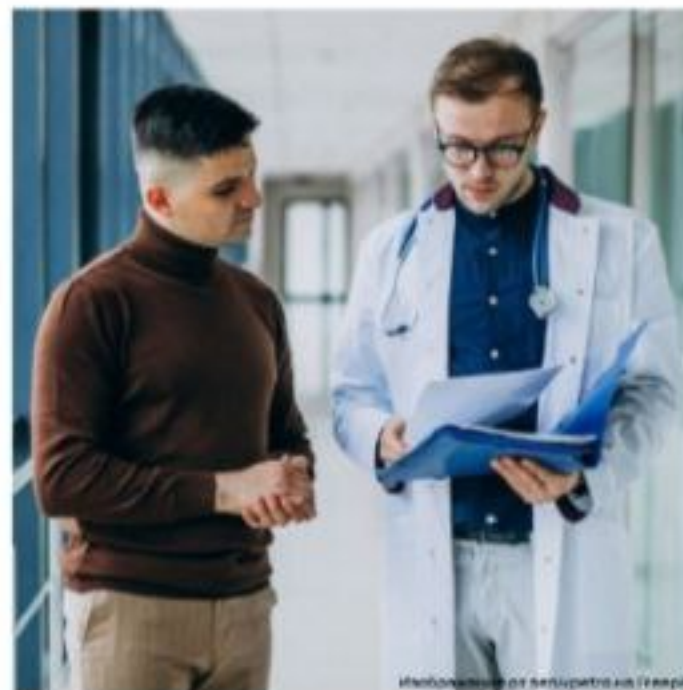
Запись пациентов осуществляется через единую службу записи пациентов «122», портал «Поликлиника 45», портал Госуслуг, через инфомат в медицинской организации по месту жительства.

От никотина к онкологическим заболеваниям

Опросы показывают, что три четверти россиян боятся заболеть раком. При этом курение вызывает более 22 видов рака и увеличивает риск развития онкопатологии легкого более чем в пятнадцать раз. По данным аналитического доклада FinExpertiza (основанного на данных Росстата) в 2022 году, в России курило 22,99 млн человек (19,2% населения старше 15 лет).

Почему курильщикам грозит рак?

Никотин - алкалоид, содержа-



щийся в табаке, опасен не только тем, что вызывает зависимость и отравляет организм. Никотин также снижает выработку интерферона и тем самым угнетает иммунную систему, одна из задач кото-

рой – отслеживать появление раковых клеток и не давать им размножаться.

Помимо этого, в процессе горения табака выделяются тысячи опасных химических веществ, в том числе и канцерогены – вещества, которые провоцируют появление и развитие злокачественных образований. Попадая в организм, канцерогены вызывают необратимые повреждения ДНК. Это служит спусковым механизмом для развития опухоли. Главный источник канцерогенов – смола, побочный про-

дукт горения табака.

Риск развития рака напрямую зависит от стажа курения и количества выкуриваемых сигарет. Чем раньше человек начал курить и чем больше сигарет он выкуривает ежедневно – тем выше вероятность развития онкологического процесса.

Болезнь унисекс

Рак легкого – главный вид рака, который провоцирует курение. Это одно из самых агрессивных и быстротечных онкологических заболеваний, которое занимает первое место в структуре смертности от рака.

Рак легкого коварен еще и тем, что длительное время протекает бессимптомно или маскируется под другие, менее опасные недуги – например, под бронхит или кашель курильщика.

В России этим видом рака ежегодно заболевают около 60 тыс. человек. Основная группа пациентов – длительно курящие мужчины в возрасте от 50 до 80 лет.

Это не значит, что раком легкого не может заболеть женщина. Просто мужчины курят чаще. Из аналитического доклада FinExpertiza следует, что в России курит каждый третий мужчина и каждая двенадцатая женщина. Правда, среди мужчин в последние годы популярность курения падает. А среди женщин, напротив, растет.



Заболеть раком легкого рискует не только сам курильщик, но и его близкие. Исследование японских ученых показало, что наличие одного курящего члена семьи повышает риск развития рака легкого у его домочадцев, которые также вынуждены дышать табачным дымом, на 31%. Большинство пациентов, у которых заболевание было диагностировано в молодом возрасте, выросли в семьях, где курил хотя бы один человек.

Чем опасен химический никотин?

Людам, которые задумываются о том, как снизить вред от курения, производители табачной продукции предлагают пе-

рейти на электронные сигареты, которые якобы содержат меньше никотина, а вместо табачного дыма производят пар. При этом в электронных сигаретах природный никотин заменен на химический, который еще более опасен. Например, сульфат никотина из-за высокой токсичности запретили использовать даже для уничтожения насекомых.

Если для табачных изделий разработаны четкие требования к содержанию никотина, смолы и т. д., то для электронных сигарет и вейпов они установлены в добровольном порядке. Это значит, что производители могут начинать их всем, чем угодно. И даже если на упаковке написано, что никотин отсутствует, никто не может дать гарантии, что это действительно так. Кроме никотина, в жидкости «гаджетов для курения» содержатся и другие опасные вещества, поэтому парение наносит не меньший вред.

28 апреля 2023 года в России были приняты поправки к Федеральному Закону об охране здоровья населения от воздействия окружающего табачного дыма и никотинсодержащей продукции и последствий потребления табака и никотина, приравнивающие электронные сигареты, вейпы, в том числе не содержащие никотин, а также кальяны и системы нагревания табака к табачным изделиям в вопросах законодательного регулирования.



Нужно помнить, что электронные сигареты – продукт новый и не до конца изученный. Исследования об их влиянии на здоровье находятся на ранней стадии, но уже имеющиеся говорят о том, что электронные сигареты не менее опасны, чем обычные, в том числе – и для развития рака легкого.

Реклама электронных сигарет сделала их популярными среди подростков. Наблюдения показывают, что вейпинг часто служит «входными воротами» для других вредных привычек. Поскольку электронные сигареты полностью имитируют процесс курения, существует опасность, что со временем поклонники электронных сигарет могут перейти

ти на обычные.

Можно ли снизить риск рака легкого, отказавшись от курения?

Исследования показывают, что положительный эффект от отказа от курения наступает практически сразу после того, как человек бросает курить – независимо от стажа курения. В среднем через 2, 5 года происходит полное восстановление организма.

Даже людям с уже подтвержденным диагнозом «рак легкого» отказ от курения помогает прожить дольше. Масштабное клинико-эпидемиологическое исследование, проведенное в

НМИЦ онкологии им. Н. Н. Блохина Минздрава России, показало, что отказ от курения улучшает прогноз онкологического больного. Семилетнее наблюдение за пациентами показало: больные, которые отказались от вредной привычки, живут почти на 2 года дольше, чем те, кто продолжает курить. По расчетам врачей, внедрение в практику рекомендации по отказу от курения приведет к снижению смертности больных раком легкого на 30-35%, что сопоставимо с эффективностью современных инновационных противоопухолевых препаратов.

По материалам портала
Минздрава России takzdorovo.ru

Как обмануть мозг и победить вредную привычку

С 8 по 14 декабря в России проходит Неделя профилактики потребления никотинсодержащей продукции. Курение, вейпы, кальяны и снюсы – все это способы доставки в организм одного и того же вещества – никотина.

Почему же так трудно отказаться от этой привычки, рассказала заведующий отделом, врач-методист отдела разработки, реализации и мониторинга корпоративных программ укрепления здоровья ГБУ «Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины» Гаврилова Анна Сергеевна.

Давайте заглянем «внутрь» и разберемся, как никотин управляет нашим мозгом, и как мы можем ему противостоять.

Никотин и рецепторы: встреча, которая порождает зависимость

Представьте, что в вашем мозге есть миллионы крошечных

«замочных скважин» – это никотиновые ацетилхолиновые рецепторы. В норме их открывает «ключ» под названием ацетилхолин – важное вещество, которое регулирует внимание, память, настроение и мышечные сокращения.

Что происходит, когда вы курите?

Никотин, попадая в кровь, притворяется «фальшивым ключом» и встраивается в эти рецепторы. Причем он делает это даже лучше, чем природный ацетилхолин! В ответ мозг испытывает всплеск активности: выделяется дофамин – «гормон удовольствия». Вам становится хорошо, сосредоточенно и спокойно.



А вот и ловушка: мозг быстро привыкает к такому «легкому» способу получить удовольствие. Естественные радости начинают меркнуть. И когда уровень никотина падает, «замочные скважины» пустуют, требуя новую дозу. Возникает раздражительность, тревога, трудности с концентрацией — это и есть абстиненция.



Психологическая зависимость - главный враг бросающего

Принято считать, что бросить курить мешает сильная физическая зависимость. На самом деле, у подавляющего большинства курильщиков физическая зависимость слабая и проходит за несколько недель. А вот что остается с ни-

ми надолго — так это психологическая зависимость.

Это не химия, а могучая сила привычки. Мозг годами связывал сигарету с определенными ритуалами:

- «Утренний кофе — нужно закурить».
 - «Стресс на работе — надо выйти на перекур».
 - «Разговор по телефону — рука сама тянется к сигарете».
- Именно эти автоматизмы — главная причина срывов.

Три простых способа обмануть привычку и заменить ритуал

Поскольку бороться нужно в первую очередь с ритуалом, давайте заменим его на здоровые альтернативы.

1. Дыхательная гимнастика, вместо перекура.

Когда рука потянулась к сигарете, сделайте простое упражнение: медленный глубокий вдох на 4 счета, задержка дыхания на 4 счета, и такой же медленный выдох на 6-8 счета. Повторите 5-10 раз.

- Эффект: Это снимает стресс не хуже никотина, успокаивает нервную систему и насы-

щает мозг кислородом, обманывая потребность в привычном ритуале «затяжки».

2. Полезный перекус. Держите наготове то, что можно пожевать или пососать, когда возникает желание закурить: морковные палочки, яблочные дольки, семечки, леденец без сахара или просто стакан прохладной воды.

- Эффект: этот способ задействует моторику рук и оральную фиксацию, отвлекая мозг от желания совершить привычное действие.

3. Физкульт-минутка. Встаньте и сделайте 10-15 приседаний, махов руками или наклонов. Можно просто пройтись по коридору или по лестнице.

- Эффект: физическая активность — природный и мощный стимулятор выработки дофамина. Вы получите свою порцию «гормона удовольствия» без всякого никотина и поможете мозгу перестроить нейронные связи. Бросить курить — это не столько борьба с никотином, сколько замена старых, вредных ритуалов на новые, полезные. Ваш мозг пластичен и всегда готов учиться новому. Дайте ему шанс.

Может ли еда заменить сигареты

Правда ли, что некоторые продукты могут уменьшить тягу к сигаретам?

Курение помогает людям решать определенные задачи.



Кто-то берет сигарету, когда испытывает стресс, другим так проще сконцентрироваться. Есть и те, кто просто следует моде или курит за компанию, чтобы общаться и не вы-

падать из коллектива. Однако назвать эту привычку полезной для здоровья никак нельзя. В одной сигарете содержится 2-3 мг никотина, а также смолы и зола, которые все равно попадут в легкие, несмотря на высокий уровень фильтрации. Как же снизить потребление сигарет или отказаться от курения вовсе? Помогут овощи и фрукты!

Никотин, который содержится в табаке, – распространенное в природе вещество. В растительной пище он содержится в форме никотиновой кислоты (витамин PP). В обычных условиях организм усваивает витамин из пищи в привычных ему количествах. Но когда человек начинает курить, никотиновая кислота поступает в рекордных объемах. Организм уже не нуждается в ней, но постепенно привыкает к новой дозе. Увы, вырабатывается зависимость, влекущая за собой серьезные проблемы со здоровьем – повышение риска развития сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

Есть распространенное за-



блуждение о том, что человек, бросивший курить, толстеет. На самом деле, проблема в том, что многие (но не все) бывшие курильщики используют еду в роли заменителя сигарет – из-за чего и поправляются. Уже через год после отказа от никотина большинство людей возвращаются к нормальному весу.

Чтобы отказаться от курения, нужны сила воли и добавление в рацион продуктов, богатых никотиновой кислотой. Если первое условие индивидуально, то второе вполне доступно каждому. Только важно помнить, что овощи и фрукты содержат значительно меньшее количество никотиновой кислоты, поэтому включайте их в свое меню активнее. Не пу-

гайтесь – это безвредно. Каждому человеку необходимо съедать не менее 400 г растительной пищи в день, вне зависимости от того, курит он или нет.

Если вы решили покончить с вредной привычкой, то советуем вам обратить внимание на следующие овощи и фрукты. Чемпионы по содержанию никотина среди овощей – семейство пасленовых. На первом месте – красный помидор. В нем содержится до 42,8 нг/г никотиновой кислоты. Чуть меньше ее в перце, картофеле и баклажанах, но эти овощи также эффективные заменители сигарет. Не стоит забывать о бобовых (горохе и фасоли) и орехах. Они дополняют полноценный здоровый рацион. А на десерт отлично подойдут фрукты – манго и ананас.

Результатом антитабачной диеты станет не только отказ от сигарет, но и насыщение организма необходимыми нутриентами. С вредными привычками можно и нужно бороться со вкусом.

По материалам портала
здоровое-питание.рф

Беременность и курение - риски для здоровья будущего малыша

Курение и беременность – понятия не совместимые, однако статистика ужасает: около 22% женщин продолжают курить во время беременности, а 8,4% из них выкуривают больше 10 сигарет в день. И это при том, что всем давно известно



о вреде курения во время беременности и его губительном влиянии на здоровье будущего ребенка.

Курящие матери подвергаются повышенному риску возникновения осложнений, от-

слойки плаценты, самопроизвольных аборт, мертворождения, преждевременных родов и врожденных аномалий («заячья губа»). Никотин, угарный газ, бензапирен и другие продукты горения сигарет, попадая в организм беременной женщины, проникают сквозь плаценту к ребенку. Причем концентрация всех этих веществ в организме плода гораздо выше, чем в крови матери! Что происходит дальше, можно легко себе представить. От никотина происходит спазм сосудов плаценты, и у ребенка возникает кислородное голодание. После рождения дети женщин, куривших во время или после беременности, чаще подвергаются риску синдрома внезапной детской смерти. Особенно высока смертность близнецов.

Чем грозит курение на разных сроках беременности?

Курение на разных сроках беременности имеет разное влияние на плод. Наиболее восприимчивым к пагубному влиянию курения является плод в течение первого триместра беременности. Тем не менее, врачи рекомендуют бросить курить как можно раньше.

Первый триместр

В этот период курение наиболее опасно, поскольку в это время происходит формиро-



вание всех основных органов у ребенка. Курение в первом триместре может привести к самопроизвольному выкидышу из-за разрыва плодных оболочек, отслоения плаценты. Есть риск смерти плода.

Второй триместр

Курение усугубляет токсикоз у беременной. Ребенок развивается хуже, хуже набирает вес. Появляется риск преждевременных родов.

Третий триместр

Курение в третьем триместре также опасно, так как увеличивает вероятность развития преэклампсии (повышенного давления и белка в моче) у беременной по сравнению со среднестатистическими значениями. Преэклампсия грозит развитием судорог и преждевременными родами. На фоне курения в третьем триместре беременности отмечаются высокие показатели младенческой смертности.

Последствия курения во время беременности:

- внематочная беременность;
- самопроизвольный выкидыш;
- замершая беременность;
- спонтанные аборты;
- плацентарные проблемы;
- преждевременный разрыв плодных оболочек;
- недоношенность и преждевременные роды;
- наличие врожденных дефектов (заячья губа, расщелина неба, пороки сердца, деформации костей);
- низкий вес при рождении (в среднем, на 200 г меньше);
- высокая частота детских респираторных заболеваний (бронхиальной астмы, пневмонии, бронхита);
- неврологические нарушения (проблемы с обучением, синдром дефицита внимания);
- проблемы с сердечно-сосудистой системой;
- другие детские заболевания (инфекции уха, мочеполовой системы, болезни глаз).

Пассивное и активное курение наносит непоправимый вред матери и малышу. Поэтому будущим родителям важно понимать, чем грозит подобная привычка, и постараться сделать все, чтобы уменьшить риски во время вынашивания малыша.

По материалам портала
Минздрава России takzdorovo.ru