

От затяжки до пропасти

Табакокурение приводит к значительному ущербу для здоровья населения и негативным социальным последствиям, что определяет борьбу с курением как одно из важнейших направлений работы Всемирной организации здравоохранения. Установлено, что в большинстве европейских стран курит около половины взрослого населения.

Трубка, спичка, сигарета

История курения в странах Европы насчитывает более 500 лет, с тех пор как Колумб познакомил жителей Старого Света с табаком. До конца XIX века наиболее доступным способом употребления табака оставалось курение трубки, которое в меньшей мере сопряжено с никотиновой зависимостью из-за невозможности глубокой ингаляции табачного дыма. Тем не менее, широкое распространение курение получило лишь в последние 150 лет. Связано это с изобретением в 1855 году безопасных спичек и в 1880 году автоматического устройства для промышленного производства сигарет. И уже через несколько лет мировое производство сигарет достигло уровня почти 750 млн. сигарет в год.

Немаловажный вклад в широкое распространение курения внесло то обстоятельство, что во время Первой мировой войны в бесплатный ежедневный солдатский паек практически всех воюющих сторон были включены сигареты. Основанием для этого был расчет на уже известные к тому времени адаптогенные свойства никотина.

С конца 1920-х годов врачи стали замечать увеличение заболеваемости раком легкого, однако связали эти наблюдения с произошедшей вскоре после Октябрьской революции пандемией гриппа. Первые эпидемиологические работы, указывающие на связь между курением и раком легкого, были опубликованы в конце 1930-х годов в Германии. Но в связи с тем, что мировая научная общественность сознательно игнорировала разработки, сделанные нацистскими учеными, к вопросу о курении эпидемиологи вернулись лишь в середине 1950-х годов, когда целая серия независимых исследований убедительно показала взаимосвязь между употреблением сигарет и риском рака легкого. Спустя 10 лет в Европе и США начались активные мероприятия по борьбе с этой убийственной для здоровья привычкой.

В развитых странах мира, характеризующихся впечатляющей агрессивностью антитабачных мероприятий, появление информации о неблагоприятных последствиях курения первоначально сопровождалось лавинообразным снижением потребления табака. Существенное уменьшение интенсивности табакокурения в европейских странах в последние десятилетия XX века привело к снижению заболеваемости раком легкого среди мужчин в большинстве стран.

Смертельные триллионы

Ежегодно в мире выкуривается 5,6 триллиона сигарет, что вызывает примерно 10 миллионов преждевременных смертей. Большинство курильщиков осведомлены, что курение значительно (в 20-40 раз) увеличивает риск рака легкого. Тем не менее, более 1,2 миллиарда жителей планеты остаются потребителями табачных изделий. Примечательно, что более 70% курильщиков пытаются «бросить курить», причем 46% делают это ежегодно. Столь явные неудачи с отказом от курения связаны с выраженными аддитивными свойствами никотина.

В стремлении избежать последствий вдыхания табачного дыма многие курильщики переходят на курение сигарет с фильтром, считая их практически безвредными, что, несомненно, является совершенно неверным представлением. Фильтр, задерживая лишь 20% вредных веществ, свободно проходим для остальных не менее вредных соединений. По данным фармакологов, при выкуривании одной пачки сигарет образуется 0,0012 г синильной кислоты, столько же сероводорода, 0,64 г аммиака и не менее 1 г концентрата из жидких и твердых продуктов горения и сухой перегонки табака, называемых табачным дегтем, в котором содержится около сотни химических веществ, в том числе канцерогенных.

Следует подчеркнуть, что хотя употребление сигарет является отражением вопиющего, сознательного пренебрежения собственным здоровьем, существенную роль в патогенезе никотиновой зависимости играет унаследованный биохимический компонент. Действительно, проведенные на близнецах исследования свидетельствуют о том, что генетическая предрасположенность отвечает за 50-60% риска инициации курения, а также за 70-80% неспособности отказаться от этой привычки.

Интересные исследования по распространенности курения проведены в г. Москве. Было установлено, что курение наиболее распространено среди лиц молодого трудоспособного возраста. Начиная с 40 лет отмечалось уменьшение числа курящих, что, по-видимому, объясняется увеличением числа лиц, отказавшихся от курения вследствие ухудшения состояния здоровья.

Этот факт должен насторожить любого курильщика, ведь известно, что курение уже само по себе способно вызвать развитие многих заболеваний: злокачественных новообразований гортани, губ, рака трахеи, бронхов, легких, хронического бронхита, эмфиземы легких, ишемической болезни сердца. Среди опасных последствий курения не последнее место занимает язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, а также различного рода нарушения течения беременности. Установлено также, что временная утрата трудоспособности у курящих почти в полтора раза выше по сравнению с некурящими, а смертность повышается в 1,7 раз.

Необратимые факторы

Курение является главным фактором риска хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ) в 80-90% случаев. Определение риска развития ХОБЛ проводится при расчете индекса курящего человека: количество выкуренных в день сигарет умножают на 12, т.е. на число месяцев в году. Если эта величина превышает 160, то курение у данного пациента представляет риск в отношении развития ХОБЛ; если индекс более 200, то больного следует относить к категории «злостных курильщиков».

У курящих наблюдается бурное развитие атеросклероза кровеносных сосудов. Согласно ряду гипотез, основная роль в ускорении развития атеросклероза при курении отводится окиси углерода и никотину, которые приводят к нарушению проницаемости капилляров, увеличению уровня холестерина и свободных жирных кислот в плазме крови, повышению свертываемости крови.

Установлен механизм, посредством которого курение приводит к прогрессированию ишемической болезни сердца. Никотин повышает потребность миокарда в кислороде, изменяя реактивность вегетативной нервной системы. Кроме того, значение имеют сердечно-сосудистые реакции на курение, включающие повышение артериального давления и учащение сердечного ритма.

Преодоление возможно

Современная наука располагает более чем достаточным количеством данных о реальной опасности курения для здоровья человека. Только полный отказ от этой пагубной привычки может способствовать постепенному возвращению к норме функционального состояния органов и систем, нарушенного в результате хронического отравления табаком.

Однако следует понимать, что многие курильщики не могут расстаться с употреблением табака самостоятельно и нуждаются в применении медицинской помощи. Представления о биохимических основах никотиновой зависимости позволяют разработать соответствующие медикаментозные средства. Например, большую популярность получили никотин-содержащие жевательные резинки, пластыри, спреи и т.д., позволяющие компенсировать временный дискомфорт у бросивших курить. Все вышесказанное убедительно свидетельствует как о чрезвычайной актуальности и остроте проблемы табакокурения, так и о возможностях ее преодоления.