**МАРИНЭ ГАМБАРЯН: «С ПЕРВЫХ ЧАСОВ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ НАСТУПАЮТ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ»**



*14 ноября 2016 года, 16:42*

* [*Распечатать*](http://www.takzdorovo.ru/privychki/kurenie/s-pervih-chasov-otkaza/#print)

[Класс!](http://www.takzdorovo.ru/privychki/kurenie/s-pervih-chasov-otkaza)

**По данным ВОЗ, курение табака является ведущей причиной плохого здоровья и преждевременной смертности. Оно также является одним из наиболее значимых факторов риска, приводящих к развитию таких хронических неинфекционных заболеваний (ХНИЗ), как сердечно-сосудистые, некоторые формы рака. С курением связаны до 90% всех случаев рака легких, 75% — хронического бронхита и эмфиземы легких, 25% — ишемической болезни сердца. Не менее опасно быть пассивным курильщиком, то есть работать и жить там, где курят другие. У таких людей в 2,5 раза выше риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы со смертельным исходом по сравнению с теми, кто не подвергается воздействию вторичного табачного дыма.О том, как бросить курить, когда лучше это сделать и выгодах отказа от курения рассказывает кандидат медицинских наук, ведущий научный сотрудник ФГБУ «ГНИ центр профилактической медицины» Минздрава РФ Маринэ Гамбарян.- Маринэ Генриевна, если человек курит, когда лучше всего бросить курить?**

— Немедленно и сразу. В любом возрасте отказ от курения не только увеличивает продолжительность жизни, но и улучшает ее качество.

Другое дело, что большинство курильщиков не думают о своем здоровье, пока не заболеют. И даже потом многие цепляются за отговорки: я так давно курю, что меня уже ничто не спасет. В действительности, чем раньше человек откажется от этой пагубной привычки, тем ниже у него будет риск развития ХНИЗ. Если такое заболевание уже есть, можно предотвратить его дальнейшее развитие. Научно доказано, что отказ от курения снижает риск возникновения и смерти от инфаркта миокарда или инсульта на 50%, в то время как медикаментозные меры профилактики – аспирин, антилипидные, гипотензивные препараты – дают всего 25-35% снижения риска.

**- Неужели риск снижается мгновенно? А если стаж курения был 10 лет, 20 лет?**

— С первых минут отказа от курения в организме запускаются положительные изменения – например, через 20 минут нормализуются кровяное давление и пульс. И уже в первые 24 часа организм начинает освобождаться от угарного газа. Гемоглобин высвобождается из своего соединения с СО – карбоксигемоглобина, поэтому облегчается транспортировка кислорода к органам и тканям. Также в первые сутки легкие начинают очищаться от слизи, уходит отек и спазм — человеку становится легче дышать, уменьшается выраженность или проходит совсем одышка. Через двое суток у людей, отказавшихся от сигарет, восстанавливаются вкус и обоняние. Я уж не говорю о «косметических» эффектах: улучшаются цвет лица и состояние кожи, лучше выглядят волосы и свежим становится дыхание.

**- Первое время после отказа от курения человек испытывает дискомфорт и стресс. Как помочь организму пережить этот трудный период?**

— Да, действительно, многие бывшие курильщики испытывают так называемый синдром отмены, потому что организму приходится преодолевать никотиновую зависимость, а на это нужно время. Так, когда в легких начинается процесс очищения, может усиливаться кашель. Обычно он продолжается от нескольких дней до недели. Появляется сухость во рту. Справиться поможет обильное питье. Вода и соки облегчат отхождение мокроты, помогут освобождаться от токсинов. Таблетки от кашля нужно принимать только при крайней необходимости. Возникающие проблемы с пищеварением, например, запоры, можно устранить, включив в рацион больше овощей и фруктов, чернослива, а также продуктов, содержащих грубую клетчатку.

Отказавшись от никотина, многие пациенты жалуются также на снижение работоспособности, головную боль и повышенную нервозность. Устранить эти симптомы поможет разумная физическая нагрузка и дыхательные техники. Вообще в период отказа от курения полезно как можно больше гулять и заниматься спортом — ходьба, бег, фитнес, подойдет любой вариант. Активный образ жизни значительно улучшает настроение и самочувствие.

**- С отказом от курения, как многие считают, связана и еще одна проблема – стремительно растет лишний вес. По-вашему, это отговорка, чтобы не отказываться от вредной привычки? Если нет, как не поправиться?**

— Эти страхи безосновательны. Далеко не каждый человек, бросивший курить, набирает лишние килограммы. У людей, которые все-таки полнеют, в среднем наблюдается небольшое увеличение веса – 2–4 кг. И эти килограммы вовсе «не лишние» — так бы человек весил, если бы не курил. Более значительная прибавка в весе связана с тем, что, отказавшись от табака, бывший курильщик возвращает себе прежнее здоровье и аппетит, у него восстанавливается вкусовая чувствительность, он получает большее удовольствие от еды и, по сути, ест сверх меры. Кроме того, чаще всего еда выступает в качестве альтернативы сигаретам, занимая освободившееся от курения время, руки, мысли и внимание человека. Это не смертельно, и со временем преодолимо. Главное – не превратить переедание в привычку! Поэтому питание в период отказа от курения должно быть разумным, здоровым и сбалансированным.

**- Существуют ли особые принципы питания, которых нужно придерживаться, избавляясь от табачной зависимости?**

— Основные принципы – сбалансированность рациона, включающего белки, жиры и углеводы, и обильное питье. Бывшие курильщики нуждаются в продуктах, содержащих витамин С (шиповник, черная смородина, зеленый лук, капуста, лимоны), витамин В1 (хлеб грубого помола, крупы), витамин В12 (зеленый горошек, апельсины, дыни), витамин РР (фасоль, крупы, дрожжи, капуста, молочные продукты, картофель), витамин А (овощи, особенно морковь), витамин Е (хлеб грубого помола, растительное масло, зеленые овощи, зародыши пшеницы). Богатая клетчаткой пища очищает организм от шлаков и токсинов и способствует восстановлению функций организма.

У курильщиков со стажем обычно сильно притупляются вкус и обоняние, поэтому тонкие вкусы они не воспринимают. Пока люди курят, им нужны «усилители» – соль, кетчуп, майонез, чтобы пища показалась вкусной. Бросая курить, можно вернуть себе радость от тонких вкусов еды и отказаться от вредных продуктов.

**- Раньше курильщик получал от сигареты удовольствие. Что нужно сделать, чтобы тяга к табаку не вернулась?**

— Надо искать здоровые альтернативы, чтобы выработка эндорфина (гормона радости) зависела не только от никотина. Первое время важно занимать руки и рот чем-нибудь более полезным. У меня был пациент, профессиональный водитель, который нашел такую альтернативу. Он собирал себе пластиковый контейнер с брусочками морковки, нарезанным сельдереем и жевал их весь день на работе. Овощи, фрукты, а также горький шоколад, спорт, активный досуг и другие радости жизни помогут справиться с вредной привычкой, вернут уверенность в себе и защитят организм от развития многих неинфекционных хронических заболеваний, спровоцированных курением.

**- Чаще всего неинфекционные заболевания встречаются у пациентов в 39–49 лет. Почему именно в этом возрасте?**

— Риск развития ХНИЗ возникает еще до рождения. Курение матери во время беременности увеличивает риск хронической обструктивной болезни легких и ишемической болезни сердца во взрослом возрасте. Младенцы курящих мам чаще рождаются с малым весом, а потом – часто болеют. Дети — пассивные курильщики – как правило, более склонны к респираторным инфекциям в младенчестве и в детстве. В течение года они чаще болеют бронхитом, ОРВИ или пневмонией — 4–8 раз и в два раза чаще нуждаются в госпитализации, чем дети некурящих родителей. К 21 году у детей курящих родителей чаще, чем у детей в некурящих семьях, сформировываются низкие показателями функций легких, а к 40–45 годам выше риск развития сердечно-сосудистых и респираторных заболеваний.

С другой стороны, для развития ХНИЗ нужно время. Вне зависимости от того заложен ли риск развития этих болезней с рождения или приобретается в течение жизни регулярным потреблением табака и ведением нездорового образа жизни, нужно время для его реализации. Именно в этом заключается трудность мотивирования здоровых, на первый взгляд, молодых людей к бережному отношению к своему здоровью.

**- Доказано, что в связи с вдыханием табачного дыма возникают онкологические заболевания органов дыхания. Влияет ли курение на новообразования в других органах?**

— Курение является причинным фактором новообразований в органах дыхания: глотке, трахее, бронхах, легких. Это связано с тем, что в табачном дыме содержатся смолы, в состав которых входит большое количество токсичных элементов, в том числе радиоактивных, например, полоний-210. Одна сигарета содержит примерно 18 мг смол. За год курильщик выкуривает в среднем 7300 сигарет (пачку в день), за 20 лет – 146 тысяч, а это уже примерно 2,6 кг смолы. Также в табачном дыме содержатся еще 4720 токсичных веществ, причем наиболее опасных из них – около 200. Они увеличивают риск развития рака молочной железы, желудка, пищевода, мочевого пузыря и т.д. А вообще злокачественная опухоль может развиться в любом органе, так как курение усиливает воздействие других канцерогенных факторов на организм.

**- Многие врачи, говоря о преимуществах здорового образа жизни, сами этому не следуют. А вы?**

— Я не курю. Не хочу быть от чего-то зависимой. Для меня ЗОЖ – это сбалансированность во всем, но при этом я отношусь к этому без фанатизма. В жизни должны быть удовольствия и радости. Например, вкусная и красиво оформленная еда для меня является удовольствием. Я не считаю калорий. Потому что для меня считать калории – это определенный стресс, и тоже своего рода зависимость, да и я в этом не нуждаюсь… Но стараюсь питаться сбалансировано и есть здоровую еду. В меру занимаюсь фитнесом. Хотелось бы больше, но времени не хватает. Никогда не езжу, если могу дойти пешком, в том числе и на лифте. Для меня залог счастья и здоровья – гармония и согласие с самой собой. Если ты в согласии с самим собой, у тебя не возникнет желания фанатично что-то делать.