

## **А что после?**

Человеческому организму совсем не свойственно себе намеренно вредить. Но по ряду причин люди уже столетиями вводят в свой организм яд в виде никотина, канцерогенного табачного дегтя и других продуктов горения табака. Для некоторых такие «зависимые» отношения с сигаретой длятся десятки лет. Ужасающие картинки на пачках сигарет, государственные меры борьбы за чистый воздух для окружающих и колоссальная просветительская работа дают свои плоды. Все чаще, даже для заядлых курильщиков наступает момент прозрения, люди решительно отказываются от дальнейшего потребления табака и строят свою, поистине «новую жизнь». Что же происходит с организмом после отказа от курения, как реагируют его органы и системы на «новый» режим расскажет врач-нарколог ГБУЗ ТО «Областной наркологический диспансер» - **Дженнет Данияловна Сабанчиева**

- После отказа от табака, в первую очередь снижается нагрузка на сосуды – они расслабляются. Снижаются риски тромбообразования, буквально через несколько часов нормализуется артериальное давление, бронхи «расслабляются», начинается восстановление клеток, запускается процесс выведения мокроты через легкие. Объем легких, в свою очередь, увеличивается, снижается уровень угарного газа в крови, она лучше насыщается кислородом и соответственно способствует насыщению этим жизненноважным элементом всех органов и систем. Полностью меняется режим работы – из стрессового, он переходит в нормальный.

**- Кашель после отказа от курения – симптом «очищения»? Как долго он может сохраняться? Что может откашливаться? Есть ли что-то, что должно насторожить человека при кашле?**

- Кашель может быть симптомом выведения мокроты и сохраняться продолжительное время – до года. А может остаться хроническим – ведь иногда легкие и рецепторы серьезно повреждены, процессы не подлежат восстановлению. Откашливается мокрота - продукты распада тканей. «Мертвая» ткань выводится, а на ее месте появляется здоровая легочная ткань. Насторожить человека должна кровь в мокроте. Причем этот симптом должен побудить пациента незамедлительно обратиться за медицинской помощью, вне зависимости от его текущего статуса курильщика. Кровь в мокроте – признак того, что стенки легкого разъедены вплоть до сосудов, здесь необходимы тщательное обследование и наблюдение.

**- К бросившим курить возвращается вкус и обоняние, почему?**

- Действительно, эти чувства начинают возвращаться и обостряться. Табачный дым повреждает обонятельные клетки и вкусовые рецепторы. Через некоторое время, после того как человек перестал подвергать рецепторы постоянному термическому воздействию дыма – чувства начинают обостряться. Вкус воспринимается иначе, «раскрывается по-новому» вкус продуктов питания. Именно этот фактор, зачастую, является причиной набора веса. Рецепторы курильщика притуплены, он не особо смакует пищу, не ценит ее в полной гамме ощущений. После отказа от вредной привычки, рецепторы работают обостренно, человек особенно чувствует вкус, начинает есть больше и чаще.

**- Когда организм очистится окончательно? И можно ли полностью избавиться от последствий, рассчитывать на «чистые» легкие, здоровый цвет лица?**

- К сожалению, полностью организм не очистится. Легкие – не тот орган, который может «самоочиститься». Конечно, какая-то часть канцерогенов будет выводиться длительное время. Это может быть и 10-15 лет. Рассчитывать на абсолютно здоровые легкие не стоит. Более того, нужно быть готовым к последствиям – иногда повреждения бронхов и легких значительные, а стаж курения и рубцы на тканях можно увидеть даже на рентгеновском снимке. Со здоровым цветом кожи прогноз более оптимистичный – уже через несколько месяцев можно заметить видимые изменения, ведь за счет насыщения крови кислородом, а также благодаря тому, что никотин больше не подавляет процесс всасывания полезных веществ и микроэлементов цвет кожных покровов становится лучше, пропадает характерный для курильщиков землисто-серый оттенок.

**- Каким медицинским обследованиям следует особенно уделять внимание курильщикам со стажем, и какие обследования стоит пройти после отказа от вредной привычки?**

- Особенное внимание следует уделить рентгену легких и флюорографии. Стоит помнить о том, что курильщики более подвержены развитию туберкулеза и онкологическим заболеваниям. Также рекомендуется регулярно проходить спирографию - исследовать объём легких. После отказа от пагубной привычки я рекомендую комплексно обследовать сердце, легкие и почки.

**- Какие способы отказа от курения наиболее эффективны? Книжки? Психологические тренинги или медикаментозная терапия?**

- Надо признаться, что табачная зависимость весьма тяжело поддается лечению, здесь очень много различных факторов – физиологических, психологических. К процессу отказа лучше подходить комплексно. Можно использовать медикаментозную терапию и одновременно работать с психологом. Влиять на свои привычки всеми возможными способами и сразу. Для кого-то эффективны книжки, некоторые отмечают авторские методики, физиолечение. Но работать с психологом в этом направлении нужно обязательно. В состоянии отказа нужно осознанно прийти и, что важно, удержаться в нем.

**- За 2022 год, сколько человек обратились в Ваше учреждение за помощью по отказу от курения?**

- Не много, порядка 40 человек. Возможно, это количество обусловлено работой кабинетов по отказу от курения в поликлиниках по месту жительства. Посещать специалистов в непосредственной шаговой доступности от дома гораздо удобнее.

**- Что бы Вы могли пожелать своим настоящим, бывшим и будущим пациентам в наступающем году?**

- Конечно, всем своим пациентам мне хотелось бы пожелать здоровья и сил как можно скорее отказаться от вредных привычек. Помните, человеческие ресурсы здоровья ограничены. А волшебных препаратов, которые избавят вас от зависимости без особого участия не существует. Цените то, что имеете, старайтесь сохранить здоровье, делайте во

благо его, а не вопреки. Прививайте эти ценности детям! Здоровье – первое условие счастья, и тогда все сложится - работоспособность, благополучие, финансовые возможности и хорошее настроение! С Новым годом!

Ольга Зенкова, пресс-служба РЦОЗМП