

Минус 10 лет. Добровольное согласие

Представьте себе, что некий человек или организация предлагают вам подписать соглашение, по которому вы лишаетесь около 10 лет жизни. В рамках этого циничного договора вы оплачиваете собственный преждевременный уход из жизни. В рассрочку. Правда, пожизненно. Зато на 10 лет меньше. Так что это относительно недорого. «Что за ерунда?» — скажете вы! Я никогда на это не соглашусь! И, тем не менее, распечатывая очередную пачку сигарет с устрашающими надписями Минздрава, вы выражаете согласие. Информированное добровольное согласие.

От последствий употребления табака каждый год умирают более 7,2 млн человек (в том числе от последствий воздействия вторичного табачного дыма 600 тысяч), и по прогнозам в предстоящие годы эта цифра заметно вырастет. Продолжительность жизни у курильщиков в среднем меньше на 10 лет. Что выбирает курящий человек? — Риск смерти от инсульта у курящих в 1,6 раза выше, риск смерти от ишемической болезни сердца выше в 5,6 раза, а общий риск внезапной смерти от сердечно-сосудистых заболеваний выше в 2,3 раза. Значительно выше показатель смертности от рака легких. При этом, чем больше количество выкуриваемых сигарет в день, тем выше показатель смертности. Например, при 15-19 сигаретах в день показатель смертности выше почти в 30 раз по сравнению с некурящими. Никотин не является канцерогеном, но может действовать как фактор, способствующий возникновению опухоли. Он вносит изменения в такие важные биологические процессы, как регулирование клеточной пролиферации (увеличение числа клеток в результате деления), апоптоза (запрограммированной гибели клеток), миграции, вторжения, ангиогенеза (образование новых кровеносных сосудов в органе или ткани), воспаления и клеточно-опосредованного иммунитета в разнообразных клетках, включая фетальные, стволовые клетки эмбрионов и взрослых, ткани взрослых, а также раковые клетки. Пока мы всем миром боролись с сигаретами, табачные производители придумали другие системы доставки никотина в организм и сделали их супермодной, современной приманкой, которая смогла легко обойти антитабачные законодательства разных стран.

Кроме того, рынок оказался наводнен различной не курительной никотин содержащей продукцией, которая порой рассчитана на младших школьников. В результате сейчас можно говорить об эпидемической вспышке употребления никотина, и требуются срочные меры и солидарная ответственность общества для сдерживания этой эпидемии. В первую очередь в зоне риска — молодое поколение. Набирающий популярность в подростковой среде снюс (один из видов бездымного табака) способен привести к нейротоксическим нарушениям в организме, поскольку доза потребляемого никотина при рассасывании вещества очень велика, что в итоге оборачивается опасным расстройством сознания. При одном приеме снюса содержание никотина может достигать 50 мг — такая доза содержится в двух и более пачках сигарет.

Мы отмечаем рост популярности использования новых инновационных электронных средств доставки никотина, бездымного табака. Это вызов всему мировому сообществу. В России с 2009 по 2016 годы число потребителей электронных средств доставки никотина среди молодежи увеличилось с 3,5% до 9,5%. Преувеличенные заявления о безвредности электронных сигарет и об их эффективности для отказа от традиционного курения являются самыми распространенными рекламными приемами продвижения данного продукта. Результатом будет двойное использование электронных средств и сигарет. В последнее время вклад новых способов потребления никотина в страшную цифру смертности от употребления табака заметно увеличился. Выпуск электронных гаджетов для курения преследует цели обхода действующих законодательств, поддержки зависимости людей от никотина и приобщения к курению новых, в основном молодых, потребителей. Новые способы курения становятся популярными, и мы должны развенчивать миф о их безопасности. В России через какое-то время начнутся специфические заболевания и смерти, к этому надо внимательно отнестись. Все разговоры о меньшем вреде от электронных сигарет не имеют к реальности никакого отношения.

Так Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) выпустила предупреждение по поводу рисков, которые связаны с электронными системами доставки никотина (ЭСДН) или электронными сигаретами. Агентство утверждает, что они опасны как для тех, кто их использует, так и для окружающих. Производителями и правительствами некоторых стран пропагандируются ЭСДН как более безопасная альтернатива курению и возможность для отказа от этой привычки. ВОЗ заявляет, что доказательства того, что они могут помочь бросить курить, ограничены, а данные о вреде ЭСДН существенны.

ВОЗ делает отдельный акцент на том, что ЭСДН вызывают зависимость у молодых людей, в частности, подростков. Среди них использование электронных сигарет резко выросло в последние годы. В то же время, мало данных говорят в пользу того, что их использование предотвращает курение подростками обычных сигарет. Среди рисков, которые связаны с ЭСДН, агентство выделяет их связь с болезнями сердечно-сосудистой системы и легких. В 2019 году в США зарегистрировано неизвестное острое заболевание, связанное с использованием вейпов, которое привело к гибели более 50 человек. Раньше была иллюзия, что в электронных сигаретах меньше вреда, смол, но человек курит не только потому, что никотин, а потому, что это вызывает тактильное ощущение в горле, так называемый горлодер, и они не могут без этого, возвращаются к обычным сигаретам или курят параллельно. Когда человек начинает

курить, есть какая-то внутренняя причина для этого. Найти ее и обезвредить — задача квалифицированных специалистов. Нужно проконсультироваться с врачами, ведь что-то происходит не совсем нормальное. Кто-то говорит, что курение стимулирует творчество, кто-то — что его успокаивает. Значит, чего-то не хватает. Лучше решить эту проблему, чем начать употреблять психоактивные вещества.

За последние 3 года значительно увеличилось число лиц, которые прошли лечение по поводу никотиновой зависимости и избавились от пагубной привычки.

Желающим отказаться от потребления табачных продуктов, рекомендуется обратиться к врачам государственного бюджетного учреждения здравоохранения «Волгоградский областной клинический наркологический диспансер», детали проведения лечения можно уточнить по телефонам **29-24-84**, отделение медицинской реабилитации № 2 и **36-77-49, 36-77-14**, диспансерное-поликлиническое отделение Центрального района Волгограда.

Если гражданское общество безответственно относится к своему здоровью, то неизбежны эпидемии. Это касается эпидемий как инфекционных, так и неинфекционных. COVID-19 — инфекция. Болезни зависимости — алкоголизм, наркомании, табакокурение — неинфекционные эпидемии.

Пандемия коронавирусной инфекции в России на данный момент отступила, благодаря совместным усилиям государства и гражданского общества, но продолжается другая эпидемия, связанная с потреблением алкоголя, табака и наркотиков, и ее распространение абсолютно в наших руках.

**Заместитель главного врача по организационно – методической работе
ГБУЗ «Волгоградский областной клинический наркологический диспансер»
И.В. Бочков.**

**По материалам газеты Российской наркологической лиги «Независимость личности»
№ 1-2, 2021 г., раздел стр. главного редактора, «Минус 10 лет. Добровольное согласие»
Е.А. Брюн, Президент Московского научно-практического центра наркологии**