



ДАВИД ЗАРИДЗЕ,

член-корреспондент РАМН, профессор, директор НИИ канцерогенеза ФГБУ «РОНЦ им. Н.Н. Блохина», Президент противоракового общества России.

И вреда будет меньше

? [В начале эпидемии COVID-19 из разных стран поступали противоречивые данные о том, входят ли курильщики в группу риска. Каково ваше мнение?](#)

Курильщики по определению входят в группу риска если не заражения COVID-19, то тяжелого течения болезни и смерти. Курение является причиной развития хронических заболеваний лёгких, таких как пневмосклероз, эмфизема и, наконец, хроническая обструктивная болезнь лёгких (ХОБЛ).

Как известно, главной мишенью COVID-19 являются лёгкие, развивается тяжелая пневмония с поражением значительной части лёгкого. Существующие у курильщиков поражения лёгких, вызванные курением, усиливают как объем поражения, так и его тяжесть. Опубликованы результаты опроса пациентов в некоторых клиниках Китая и Франции, которые указывают на то, что среди больных COVID-19 курящих меньше, чем в соответствующих популяциях. На основе этих исследований высказано предположение, что никотин (а не само курение) снижает риск заражения COVID-19.

Предложено биологическое обоснование гипотезы: никотин блокирует рецепторы, которые являются мишенью вируса, и этим предотвращает его проникновение в клетку. Однако эти гипотезы требуют серьезных доказательств. Во Франции проводится кли-

ническое исследование эффективности никотина для профилактики и лечения COVID-19. Но следует подчеркнуть, что табачный дым, кроме относительно безопасного никотина, содержит сотни токсических и канцерогенных веществ, которые являются причиной развития рака и многих других болезней, ассоциированных с курением.

? [Правда ли, что бросить курить лучше до 35 лет, потом уже идут необратимые процессы в легких?](#)

Это неправда – бросать курить можно и нужно во всех возрастах. Не верьте, когда говорят, что если вы 40 лет курите, то бросать вредно. Это ерунда. Конечно, лучше раньше, но повторяю: отказ от курения всегда полезен для здоровья. Данных о том, что отказ от курения в любом возрасте снижает риск заболевания и смерти от рака лёгкого, предостаточно. Лёгкие полностью не восстанавливаются, так как длительное курение уже привело к развитию хронических болезней лёгких, которые не регрессируют. Однако после отказа от курения они и не прогрессируют, и состояние бывшего курильщика улучшается. В течение года исчезает кашель, одышка и другие симптомы хронических заболеваний лёгких.

? [Если человек хочет снизить вред от курения, можно ли это](#)

[сделать за счет уменьшения количества сигарет в день?](#)

Снижение интенсивности курения, то есть количества сигарет, выкуриваемых в день, снижает риск развития рака лёгкого и других форм рака, ассоциированных с курением.

? [Многие переходят на электронные сигареты..](#)

Если не хватает силы воли бросить курить, то да, есть такой вариант, как переход на электронные системы нагревания табака (ЭСНТ). В этом случае количество вредных веществ, включая канцерогенные вещества, попадающих в организм, снижается до 95%.

Поэтому переход на ЭСНТ менее вреден, чем продолжение курения сигарет.

ЭСНТ доставляют в организм потребителя никотин, который, практически, безопасен. Никотин заместительная терапия, которая основана на том же принципе, т.е. доставке никотина, рекомендована во всех странах для отказа от курения. Сигаретный дым содержит сотни токсических и канцерогенных веществ, большинство из которых образуются в результате горения табака при высоких температурах. Во время затяжки температура горения достигает 800-900 С. В электронных сигаретах табака вообще нет, так что пар, образующийся при нагревании жидкости, содержащей никотин, не может содержать вредные вещества, которые возникают при горении табака. Что касается электронных систем нагревания табака, в них табак нагревается максимум до температуры 250-300 0С, и, соответственно, в них нет, или значительно меньше, токсических и канцерогенных веществ, которые образуются при высоких температурах, например, формальдегид, безпирен, бензидин и т.д.

? [Оправдано ли то, что использование ЭСНТ хотят запретить в общественных местах?](#)

Запрет на их использование в общественных местах я поддерживаю. Нужно проявлять уважение к людям, которые тебя окружают и, которые, в своем большинстве отрицательно относятся ко всем привычкам, имитирующим курение. ■