

Глава 6. Никотиновая зависимость

Уэйн Макларен, ковбой, снимавшийся в рекламе «Мальборо», самый известный курильщик планеты скончался 22 июля 1992 года. Ему был 51 год. Когда-то он сделал «Мальборо» одной из самых популярных марок сигарет. До 1990 года Уэйн выкуривал по несколько пачек сигарет в день. Он умер от рака легких.

В 1953 году ученые в США официально объявили: курение опасно для здоровья, курение может вызвать рак. И эта новость была шоком для обычного потребителя. В то время сигареты рекламировали женщины, незазорными считалось курить рядом с детьми, а образ настоящего мужчины был просто неполным без сигареты в зубах. Но теперь, когда стало известно про рак...

Табачным компаниям нужно было срочно придумать ход, который позволил бы не потерять доход. Нужен был сильный рекламный образ, который затмит страх перед курением. Тогда было решено продавать сигареты с фильтром. Это не было абсолютным новшеством. Сигареты с фильтром уже были известны, но считались исключительно женскими. Вроде как фильтр был нужен, чтобы не пачкать табаком женские пальчики и зубы. Теперь же этому придали новое значение. По уверениям рекламщиков, он надежно защищал курильщиков от вредных веществ и помогал избежать рака легких.

Кажется, Уэйн и сам верил в то, что рассказывал в качестве рекламного лица: сигареты с фильтром — это безвредно. О том, что здоровье превратилось в дым, ковбой Мальборо узнал за несколько лет до смерти. Он пережил химиотерапию, лучевую терапию, ему ампутировали одно легкое, но существенно продлить жизнь не удалось.

Когда стало понятно, что он смертельно болен именно из-за курения, Уэйн Макларен начал первую в истории масштабную антитабачную кампанию. Пропагандист курения стал поборником здорового образа жизни.

Я начал эту главу с его истории, чтобы еще раз напомнить вам: корпорации, зарабатывающие на торговле алкоголем, наркотиками, табаком и другими разрушающими веществами, никогда не заботились и не будут заботиться о последствиях употребления. Единственное, чего они хотят — ваших денег. Со здоровьем вам придется разбираться самостоятельно.

По данным Всемирной организации здравоохранения, из-за употребления табака погибает более 8 миллионов людей каждый год, включая пассивных курильщиков.

Еще недавно, каких-то тридцать-сорок лет назад отношение к курению было совсем другим: курили все, везде, даже в самолетах и рядом с грудными детьми. Курили герои фильмов и даже мультфильмов. Сегодня никотиновая зависимость не поощряется, а на пачках сигарет, дабы отвлечь неопитов, нарисованы возможные последствия курения.

Курильщиков всячески репрессируют: остается все меньше разрешенных мест для курения. Но если посмотреть на статистику, наша страна стоит на первом месте по количеству выкуриваемых сигарет в день на душу населения и стабильно входит в топ-10 наиболее курящих государств мира.

Последние пять лет доля курильщиков в России остается неизменной — это треть граждан, если быть точным — 33%.

Курение прежде всего мужская привычка: 47% против 21% среди женщин.

Больше всего курящих среди 25-59-летних. Это от 37% до 42%¹.

Табачные компании разработали электронные системы парения, бездымного курения. Я хочу, чтобы вы узнали — на самом деле эти вещи еще опаснее для здоровья, чем традиционные сигареты. С ними человек делает намного больше затяжек, ведь ему не нужно искать для этого специальное место. 5000 затяжек человек выкуривает за несколько дней. Если пересчитать это на никотин, получается огромная доза. Развивается сильная физическая зависимость, абстинентный синдром наступает буквально через час после последнего курения.

Люди склонны недооценивать никотиновую зависимость, тем временем она очень мощная. Достаточно вспомнить, сколько попыток совершает курильщик, чтобы бросить, сколько срывов у него происходит. Многие курят всю жизнь даже несмотря на запреты врачей и явный вред здоровью.

Официально зависимость от никотина называется никотинизмом.

При этом очень редко ко мне обращаются пациенты с одной только никотиновой зависимостью. Обычно, когда человек решает обратиться к врачу, у него уже несколько зависимостей, и он хочет разом избавиться ото всех. Но это провальная стратегия.

Единовременный отказ от всех аддикций — это большой стресс и большой риск срыва. Поэтому лучше работать над собой постепенно. Пришли к решению избавляться от сигарет? Идите к наркологу, не ждите, когда присоединится еще и алкоголь.

Принцип действия, последствия

Никотин содержится в листьях и стеблях табака. Растение вырабатывает это ядовитое вещество для защиты от насекомых. Никотин воздействует на их никотиновые холинорецепторы и резко ускоряет передачу импульсов нервной системы, что приводит к сильным судорогам и смерти.

У людей же никотин влияет на никотиновые ацетилхолиновые рецепторы, которые возбуждают некоторые отделы парасимпатической нервной системы. Никотиновые рецепторы мозга также связаны с системой поощрения, которая отвечает за выработку дофамина.

Когда мы куруем никотин, неважно, в обычной сигарете или в электронной, происходит следующее.

1. Активизируется парасимпатическая нервная система: учащается сердцебиение, повышается давление, стимулируется работа желудка и кишечника. Повышается мышечный тонус.
2. Активно вырабатываются «гормоны удовольствия». В первую очередь, это дофамин — он влияет на когнитивные процессы в мозге, поэтому курение помогает лучше концентрироваться на работе. Активируется и выработка серотонина — этот гормон связан с нашей стрессоустойчивостью.
3. Усиливается удовольствие от чего-либо. Никотин напрямую воздействует на центр удовольствия головного мозга. Поэтому нам так хочется закурить после вкусной еды, приятной беседы, хорошей музыки или фильма — мы хотим усилить приятные ощущения.

Но не все так просто. Никотин буквально «взламывает» мозг, и организму это не нравится — ведь наше состояние

отходит от «нормы», нарушается баланс ключевых веществ, которые регулируют работу нервной системы. Мозг пытается устранить неполадку, он увеличивает количество рецепторов ацетилхолина и снижает их чувствительность, сокращает выработку ацетилхолина, дофамина и серотонина.

Так формируется зависимость. Нашей природной выработки гормонов уже недостаточно, принимающих рецепторов слишком много, они стали менее чувствительными. Как и в случае с другими аддикциями, без «наркотика» становится сложнее справляться со стрессом, думать и концентрироваться, получать удовольствие. Да и табака с каждым разом нужно все больше.

Несмотря на связь с системой дофамина, когда человек впервые пробует курить, обычно это вызывает неприятные ощущения. Возникают типичные симптомы отравления никотином — головокружение, тошнота, кашель, тахикардия, одышка. Но под давлением разных факторов большинство продолжает попытки начать курить, и постепенно организм адаптируется.

Хотя бывают и исключения: у части пациентов чувство спокойствия или психостимуляция наступают при первой же попытке закурить, и зависимость у них развивается гораздо быстрее. А другая часть долгое время испытывает негативные симптомы, и именно такие люди обычно не продолжают употребление.

Как люди начинают курить?

Топ-3 фактора риска

Ключевые причины для начала курения — социальные.

1. Семья.

Если ребенок живет в семье с курящими родителями, бабушками, дедушками или другими родственниками, у него

формируется скорее положительное отношение к сигаретам. Они не воспринимаются как что-либо опасное, более того — ребенок может фиксировать определенные паттерны поведения, связанные с курением, и связывать их с состоянием родных. Например, папа был сердитым, начал курить и успокоился — наверное, сигареты помогают поднять настроение.

2. Культурная пропаганда.

Еще до подросткового возраста и первых дворовых компаний ребенок сталкивается с романтизацией образа курильщика в кино и сериалах. Трубки и сигары у интеллектуалов (например, Шерлок Холмс), сигареты у «крутых парней», самокрутки с махоркой у солдат после тяжелого боя. К счастью, сейчас в искусстве не поощряется образ курильщика, но огромный пласт фильмов и литературы, созданных ранее, все равно имеет свое влияние.

Кстати, мой родной дедушка-фронтовик часто возмущался, когда смотрел фильмы о ВОВ, где солдаты курили махорку и пили спирт. По его рассказам, такого почти не было — все эти вещи были в крайнем дефиците, и зависимых было далеко не так много, как это демонстрируют киноленты.

3. Подростковые компании.

Чаще всего первый опыт курения происходит со школьными и дворовыми друзьями. Особенно в переходном возрасте, на этапе гормональной перестройки и психологической сепарации от родителей. Ребенок жаждет ярких ощущений и ищет новые авторитеты, стремится доказать сверстникам свою мужественность и зрелость, совершая «типично взрослые» и запрещенные поступки. Школьники часто воруют у курящих родителей пачки, тратят карманные деньги на табак, «стре-

ляют» сигареты у старших приятелей или у взрослых, просят купить им запрещенный товар на входах в магазин.

Я живу рядом со школой и регулярно вижу, как по пути на учебу совсем еще молодые ребята торопятся выкурить сигаретку. А на переменах старшеклассники выходят на перекуры — так же, как и преподаватели.

Почему сигареты вызывают ломку?

Никотин действует на нервную систему гораздо сильнее его «естественного аналога» ацетилхолина²⁶. При длительном приеме табака организм пытается защититься от чрезмерной стимуляции, увеличивает количество и снижает чувствительность ацетилхолиновых рецепторов, синтезирует еще больше ферментов-разрушителей ацетилхолина. Поэтому курильщику приходится постоянно повышать дозу. Происходит дисбаланс нейромедиаторов центральной нервной системы, нарушения работы вегетативной нервной системы. Результат — долгая ломка с физическими и психологическими симптомами, которая начинается уже в течение первых дней отказа от сигарет и может продолжаться от 1 до 3–4 месяцев.

Симптомы никотиновой ломки:

- повышенная раздражительность, тревожность;
- вспыльчивость, приступы агрессии;
- общий депрессивный фон;
- ухудшение процессов мышления, памяти, концентрации внимания;
- резкие перепады настроения;

²⁶ Ацетилхолин — органическое соединение, первый открытый нейромедиатор, осуществляющий нервно-мышечную передачу, а также основной нейромедиатор в парасимпатической нервной системе. Играет важнейшую роль в таких процессах как память и обучение.

- сильное повышение аппетита (реже — снижение);
- нарушения сна (бессонница, повышенная сонливость);
- озноб, усиленное потоотделение, одышка;
- тремор мышц;
- скачки артериального давления, головные боли;
- нарушения пищеварения (тошнота, запоры, реже — диарея).

Пик ломки обычно приходится на 2–3 недели отмены.

Никотиновая абстиненция, или синдром отмены, обычно протекает очень тяжело. Поведение человека часто становится настолько невыносимым, что даже близкие родственники предлагают ему закурить. Многие зависимые в попытке унять дискомфорт переходят на другие способы стимуляции дофамина — например, на алкоголь, вкусную пищу. Чаще всего заедают стресс женщины. Они налегают на сладкое и жирное, набирают лишний вес, расстраиваются из-за этого еще больше, начинают нездоровые диеты, пьют препараты для похудения. Тревога и напряжение при этом лишь усиливаются. В результате мы лечим таких пациенток уже не только от никотиновой зависимости, но и от пищевых расстройств.

Конечно, не у всех ломка протекает одинаково и с перечнем всех указанных симптомов. Ее длительность и интенсивность во многом зависит от стажа курения, особенностей работы мозга и метаболизма, образа жизни человека.

Последствия курения

Несмотря на обилие информации, многие до сих пор считают курение почти безобидной привычкой. В качестве аргументов в пользу его безопасности курильщики любят приводить био-

графии долгожителей, которые не расставались с сигаретой, но прожили до 100 лет. Однако нужно понимать, что такие истории лишь исключение из правил.

Никотин убивает медленно, но я хочу сказать вам: большая ошибка недооценивать опасность курения. Никотин разрушает все клетки и ткани, независимо от строения и типа, а вместе с ним вы получаете смолы, продукты азотного ряда, аммиак, селитру, соли металлов и другие вещества, которые содержатся в сигаретах. Все это разрушает не только ваше тело, но и ваш разум. Курение провоцирует депрессию, обострение психозов и других психических заболеваний.

Первыми под удар вредных веществ попадают мозг и центральная нервная система, так как из-за курения нарушается поступление питания и кислорода к клеткам. А ведь нервные ткани требуют постоянного и бесперебойного питания.

Курение провоцирует развитие множества потенциально смертельных заболеваний.

Со стороны сердечно-сосудистой системы: атеросклероз сосудов, гипертония, хроническая аритмия, ишемическая болезнь, эндартериит курильщика (поражение сосудов ног), повышенный риск инфаркта и инсульта.

Со стороны органов дыхания: химические и термические ожоги, хронические воспаления дыхательных путей, пневмония, эмфизема легких.

Со стороны пищеварительной системы: язва 12-перстной кишки и желудка, цирроз печени.

Онкологические патологии: рак легких, горла, рта, языка, губ, гортани, мочевого пузыря, почек, поджелудочной.

Никотин также подавляет иммунитет. Прежде всего, это связано с поражением дыхательных путей — яд нарушает внешнюю защиту и оставляет человека беззащитным перед бактериями и вирусами, подавляет производство легочных

лимфоцитов. Кроме того, курение угнетает клеточный иммунитет всего организма.

Репродуктивная система человека страдает от курения не в первую очередь, но, тем не менее, получает существенный урон. Не зря на пачках сигарет помещают жуткие картинки с недоношенными и изуродованными болезнью младенцами.

Нарушается нормальный кровоток, а значит, у мужчин это отразится на качестве потенции. У женщин — на работе органов репродукции, что может выражаться в нарушении овуляции или даже прохождении цикла вообще без нее.

Курение сказывается и на гормональном фоне, а значит и на качестве семени у мужчин и яйцеклеток у женщин. Говорю прямо: курящей паре гораздо сложнее зачать ребенка.

Важно:

Зависимость от никотина — это высокая вероятность бесплодия.

Но у меня для вас хорошие новости: вылечив зависимость, вы снова повышаете свои шансы стать родителями. Приходите к наркологу, чтобы избавиться от тяги к сигарете, а потом обязательно нужно посетить гинеколога или андролога.

Только помните: чем больше стаж курильщика, тем больше необратимых последствий!

ТОП-5 причин смерти от курения

По данным глобального анализа журнала The Lancet²⁷, в 2019 году от последствий курения умерло 7,7 млн чело-

²⁷ The Lancet. 27.05.2021. [http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(21\)01169-7/fulltext](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(21)01169-7/fulltext)

век. Курение входит в факторы риска главных человеческих убийц.

1. Сосудистые катастрофы.

Никотиновые яды разрушают клеточные стенки сосудов, уменьшают их эластичность и делают хрупкими. Вследствие этого усиливается прилипание к ним жировых холестериновых бляшек. Развивается атеросклероз, а за ним и ишемическая болезнь сердца. В свою очередь ИБС может приводить к сердечной недостаточности, аритмии, инфарктам и остановкам сердца. Атеросклероз также способен привести к инсульту и другим нарушениям кровообращения.

Конечно, это не случается в один миг: к такому приходят через продолжительное курение, употребление большого количества кофе, неправильное питание, отсутствие регулярных физических нагрузок и нерегулируемый стресс.

Кумир прошлого века, Андрей Миронов, скончался от инсульта прямо на сцене. Ему было только 46 лет! Это была невероятная потеря — его любили миллионы людей по всему Советскому Союзу. Но Миронов курил на протяжении всей жизни. Начал во время учебы в Щукинском училище, потом много раз пытался бросить, но снова брал сигарету в руки. Сердечно-сосудистая система просто не выдержала.

А знаменитый оперный и эстрадный певец по имени Муслим Магомаев в одном из своих последних интервью говорил прямо: «Если была бы вторая жизнь, то единственное, что я бы изменил, — не стал бы курить». Артист умер от сердечного приступа.

2. Рак.

Рак — это злокачественная опухоль, образующаяся из атипичных клеток, которые перестают созревать и начинают

бесконтрольно размножаться и распространяться по организму, отбирая питание, разрушая и отравляя окружающие клетки и ткани. Но эти атипичные клетки не берутся из космоса. Это наши собственные мутировавшие клетки. Они постоянно появляются в организме всех людей, но иммунная система их уничтожает. Однако у нее есть определенный порог эффективности: то, сколько таких клеток в день она может уничтожить. И этот порог индивидуален для каждого из людей.

Табачный дым содержит огромное количество канцерогенов — веществ, способных повреждать геном или нарушать клеточный метаболизм и способствовать появлению атипичных клеток. Выкуривая сигарету, человек дополнительно нагружает свой противоонкологический иммунитет. В любой момент может случиться так, что система просто не справится с тем количеством мутировавших клеток, которые образовались в организме, и это станет началом болезни.

При этом речь не идет о каком-то конкретном виде рака. В отношении табакокурения принято говорить о раке легких, но канцерогены табачного дыма распространяются по всему организму. В зоне самого большого риска ротовая полость и органы дыхания, а также мочевыделительная система, почки и печень, но вообще это может быть любой орган.

Рак легких — коварная болезнь. Если не проводить регулярную диспансеризацию, его легко не заметить — в легких нет болевых рецепторов. Опухоль может расти довольно долго — пока не начнет паразитировать и на соседних органах, сосудах, закрывать просвет бронхов, вызывая осложнения. Зачастую люди приходят к врачам, когда уже поздно, и только в 12 % случаев возможно хирургическое лечение.

Илья Олейников — актер, телеведущий, композитор, комик, народный артист России — ушел из жизни в ноябре 2012 года в возрасте 65 лет. Его актерская карьера началась еще в 60-х годах прошлого века. Он сыграл в десятках фильмов, был ведущим популярных проектов, но более всего запомнился по шоу «Городок». На протяжении всей жизни Олейников много курил, и в начале 2012 года у него был диагностирован рак легкого четвертой стадии. Илья Львович боролся: прошел курс химиотерапии, полностью лишился волос, потом — голоса. В последних выпусках программы «Городок» Олейникова озвучил актер Геннадий Богачев. В октябре Илья Львович был экстренно госпитализирован прямо со съемочной площадки с диагнозом воспаление легких. Несмотря на отчаянную борьбу врачей за его жизнь, артист скончался, не приходя в сознание.

3. Заболевания органов дыхания.

Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) входит в ТОП-5 самых распространенных причин смертности в мире и вызывается в первую очередь курением. В 2019 году от нее умерло 1,6 млн курильщиков.

ХОБЛ, как правило, развивается у тех, кто выкуривает по пачке или несколько пачек в день. Представьте себе бронх: у него есть реснитчатый эпителий, очищающий проходящий сквозь него воздух, а также мышечный слой, который при необходимости расширяет его, чтобы усилить поток воздуха. Когда человек много курит, его бронхи спазмируются. На месте спазма возникает застой и воспаление. Очищительная система в попытке вывести из легких копоть и сажу продуцирует все больше слизи, чтобы смыть загрязнение. В результате всего этого развиваются гипоксия и гипоксемия, ткани и клетки начинают страдать от дефицита кисло-

рода. Первыми признаками этого состояния являются кашель и одышка.

На снижение количества кислорода организм реагирует переходом на режим экономии и сужением сосудов в легких. Возникает состояние легочной гипертензии, когда в суженых сосудах повышается давление. Правый желудочек, который гонит сердце через легкие, выбрасывает кровь в легочную артерию, насыщающую кислородом легкие, сталкивается с сопротивлением спазмированных сосудов. В результате этого постепенно начинает формироваться так называемое легочное сердце: утолщается стенка миокарда, уменьшается объем камер, возникает ишемия.

4. Болезни ЖКТ.

Курение наносит огромный урон и пищеварительной системе. Все начинается с полости рта: вещества, содержащиеся в табачном дыме, сужают сосуды десен, и те постепенно атрофируются, повышается риск гингивита и пародонтита, приводящих к потере зубов. Канцерогены со слюной попадают в пищевод, увеличивая риск возникновения труднодиагностируемого рака этого органа. Желудок тоже страдает: курение провоцирует гастрит и язву. А учитывая, что курильщики редко придерживаются правильного графика питания и порой заменяют прием пищи сигаретой, ситуация ухудшается в разы.

Пример трагической смерти — замечательная актриса и красивая женщина Анна Самохина. Ее не стало в 47 лет. Убийца — рак желудка. Близкие актрисы говорили, что она буквально не могла жить без кофе и сигарет. Они-то ее и свели в могилу. Сигареты на ее могиле на Смоленском кладбище появляются до сих пор — приносят поклонники в поминальные дни.

5. Несчастные случаи.

На первый взгляд, это может показаться притягиванием фактов, но если вы посмотрите статистику МЧС, то увидите, что примерно 40% всех смертей от возгорания происходит из-за непотушенной сигареты. Тысячи смертей, произошедших в результате того, что кто-то решил закурить в кресле или кровати и задремал. Так что, если вам не приходилось сталкиваться с такими историями лично, это не значит, что они не происходят.

Никотиновая зависимость является одной из самых сильных. Большинство курильщиков имеют неоднократный опыт бросания, но вновь возвращаются к аддикции. Часто никотин — это первое психоактивное вещество, с которым сталкиваются подростки, и оно становится для них дверью к другим зависимостям. Вейпы и электронные сигареты несколько не облегчают ситуацию, так как содержат все тот же никотин. Поэтому не стоит относиться к курению как к простой неприятной привычке.

235

Лечение никотиновой зависимости

Как и в случае с другими аддикциями, лечение никотиновой зависимости требует полноценного комплексного подхода. Необходимо тщательное обследование. Важно понять степень урона для организма, вовремя выявить и начать лечение опасных патологий. Затем, в зависимости от состояния здоровья и образа жизни пациента, нарколог выстраивает индивидуальный план терапии.

Важно:

Необходимо отказаться от идеи и формулировки «бросить» курение. Бросание — длительный процесс. Нужно сконцентрировать внимание на результате — полном прекращении употребления наркотика.