



# ВИЧ и курение

## ВИЧ и курение

Благодаря повышению доступности антиретровирусного лечения возрос срок жизни людей с ВИЧ, а их здоровье улучшилось. Однако многие ВИЧ-инфицированные курят. Если у вас ВИЧ и вы курите, то тем самым подвергаете свой организм дополнительному стрессу. Вследствие курения могут возникнуть многие серьезные проблемы со здоровьем, например, рак легких, инсульт мозга и болезни сердца. Отказ от курения - важный шаг, необходимый для поддержания собственного здоровья.

В брошюре описано, как ВИЧ и курение совместно наносят вред организму. Брошюра также объясняет, как ваше здоровье начнет улучшаться, как только вы откажетесь от курения, и советует, как это лучше сделать.

## Как ВИЧ и курение наносят вред организму?

Курение вредит не только горлу и легким, но и сердечно-сосудистой системе и другим органам. Ку-

рение более вредно для ВИЧ-инфицированных, чем для людей без ВИЧ. Далее мы разъясним некоторые влияния курения на организм человека с ВИЧ.

### **Язвы во рту/рак ротовой полости**

У людей с ВИЧ могут легче возникать язвы и воспаления во рту, на языке и губах (например, кандидиаз), чем у неинфицированных людей. Курение делает их еще хуже и может вызвать проблемы с зубами, воспаления десен и рак ротовой полости.

### **Иммунная система**

Лекарства от ВИЧ помогают укрепить иммунную систему, чтобы человек не заболел. Однако курение ослабляет иммунную систему и осложняет борьбу с болезнями.

### **Легочные заболевания/рак легких**

Курящие люди с ВИЧ чаще заболевают раком легких, бронхитом и прочими легочными болезнями, чем остальные курильщики. У курильщиков также выше риск заболеть различными воспалениями легких, встречающимся при недостаточном иммунитете.

## Эмфизема

У курящих людей с ВИЧ выше вероятность заболеть эмфиземой. Вздутие легких, или эмфизема повреждает стенки легочных альвеол и затрудняет дыхание. Эмфизема может привести к легочным заболеваниям со смертельным исходом.

## Проблемы сердечно-сосудистой системы

Антиретровирусное лечение может повысить содержание жиров и холестерина в крови. Жиры и холестерин затрудняют кровообращение, повышают кровяное давление и оказывают повышенное давление на сердце. Это может повысить риск сердечных заболеваний, инфарктов или кровоизлияний в мозг. Курение может углубить эти проблемы.

## Прочие болезни и рак

Курение вредит желудку, почкам, печени, поджелудочной железе и мочевому пузырю. У зараженных ВИЧ и гепатитом С людей курение наносит большой вред печени.

## Что вы вводите в организм с сигаретным дымом?

В сигаретах находится около 4000 химических веществ (например, толуэн, метанол, аммиак, уксусная кислота, гексамин, метан, насыщенная жировая кислота, монооксид углерода, мышьяк, никотин, кадмий, бутан и многие другие). Многие из них могут вызвать серьезные проблемы со здоровьем, включая рак. Сигареты также содержат никотин. Никотин не вызывает рака, но вызывает зависимость.

## Курение и стресс

ВИЧ-инфекция может вызвать стресс, подавленность и депрессию. Вам может казаться, что курение помогает расслабиться и не думать о проблемах, а также справиться со стрессом, вызванным тем, что вы ВИЧ-позитивны. Однако курение влияет на ваше общее здоровье. Бросив курить, вы окажете большую услугу своему здоровью.

## Отказ от курения хорошо влияет на ваше здоровье

Отказ от курения положительно влияет на вас и окружающих:

### Вы:

- ваша иммунная система и кровообращение улучшаются в течение трех месяцев;
- отказ от курения повышает действие антиретровирусного лечения;
- за один год риск инфаркта снизится наполовину;
- у вас больше энергии, меньше простуд и других инфекций;
- вы экономите много денег: куря пачку сигарет в день, за год вы тратите тысячи крон.

### Семья и друзья:

- вы защищаете их здоровье. У тех, кто вдыхает дым от чужого курения, выше опасность заболеть раком легких и сердечными заболеваниями, чем у тех, кто не находится в компании курильщиков;
- вы защищаете детей от астмы и прочих дыха-

тельных проблем, а также подаете им положительный пример;

- вы проводите больше времени вместе, например, на тренировках и местах для некурящих.

## Подготовка к отказу от курения

Курение - это зависимость, отказ от которой может оказаться очень тяжелым. Большинство людей пытается бросить курить несколько раз, пока у них это получится. Для некоторых людей зависимость от курения может быть столь же сильной, как и алкогольная или наркотическая зависимость. Но при хорошей подготовке от курения можно отказаться. Далее несколько советов, которые помогут подготовиться к отказу от курения и придерживаться своей цели.

**1. Вы готовы бросить курить?** От курения проще отказаться, будучи к этому готовым и действительно того желая. Например, составьте план. Напишите все причины, по которым вы хотите бросить курить, и все, чем вы будете заниматься вместо курения.

**2. Назначьте дату отказа от курения.** Выберите дату примерно через месяц от нынешнего дня. Дайте себе время подготовиться к отказу от курения.

**3. Опирайтесь на поддержку семьи и друзей.** Сообщите своей семье, друзьям и коллегам, что собираетесь бросить курить, чтобы они могли помочь вам соблюдать свое решение.

**4. Попросите помощи у врача или работника здравоохранения.** Поговорите о своем решении бросить курить с врачом или консультантом по отказу от курения. У них можно получить информацию о замещении никотина и других методах, упрощающих отказ от курения.

## **Советы по соблюдению решения бросить курить**

- Удалите из дома, машины и рабочего места все пепельницы, сигареты и прочие вещи, связанные с курением.
- Не позволяйте людям курить в вашем доме. Попросите курильщиков не курить у вас под носом.



- Избегайте потребления алкоголя и кофе или прочих вещей, которые вы обычно делали во время курения.
- В организме начнутся многие положительные изменения: дышать станет легче, улучшатся обоняние и чувство вкуса. Некоторые изменения могут вызвать дискомфорт, например, жажда сигарет, кашель, нервозность, трудности мышления и нарушения сна. Эти явления быстро пройдут.
- Чувствуя необходимость покурить, займитесь чем-то, что отвлечет мысли от курения – попробуйте глубоко подышать, отправиться на небольшую прогулку или заняться чем-то другим, что вас отвлечет. Позвоните другу или родственнику, который вас выслушает и поддержит.
- Награждайте себя: отмечайте в календаре каждый день, проведенный без курения.

## **Какой лучший способ бросить курить для человека с ВИЧ?**

Много зависит от вашей готовности или желания бросить курить. Людям с ВИЧ и СПИД может пона-

добиться несколько больше помощи, поскольку они принимают лекарства и у них особые медицинские потребности. "Запойным" курильщикам, то есть, людям с сильной никотиновой зависимостью (пачка или более в день) бросить сложнее. Вот некоторые методы отказа от курения.

### **Отказ "со дня"**

Те, кто способен бросить "со дня", обладают большой силой воли. Большинству людей удается бросить курить с помощью заместителей никотина, лекарств и консультаций.

### **Для замещения никотина есть несколько возможностей:**

**1. Никотиновые пластыри.** Их наклеивают, как обычный пластырь. Они дают организму никотин в малых дозах, пока не прекратятся приступы никотинового голода. Пластыри продаются в аптеках без рецепта или по рецепту.

**2. Жевательная резинка или пастилки с никотином.** Жевательную резинку жуют, а пастилки сосут при никотиновом голоде. Они продаются в аптеках без рецепта или по рецепту.

## Лекарства

Таблетки Zyban (бупропион) могут помочь снизить никотиновый голод, нервозность и беспокойство. Это лекарство продается по рецепту врача.

## Консультации

Употребляя антиретровирусные лекарства и отправляясь на прием к врачу или другому медработнику, вы можете попросить у них совета и помощи в отказе от курения. При необходимости вы можете попросить их направить вас к консультанту, который может помочь человеку бросить курить. Консультант окажет помощь, необходимую для отказа от курения и соблюдения своего решения. Если не получится с первой попытки, попробуйте еще раз.

Если у вас не получится бросить курить с первого раза, не отчаивайтесь - вы не одиноки. Многие пытались бросить курить несколько раз, прежде чем достичь успеха. Снова начав курить, постарайтесь понять, почему вы это сделали и научитесь на своих ошибках. Не сдавайтесь – назначьте новую дату отказа от курения и начните снова. Миллионы людей смогли бросить курить. **Вы тоже сможете!**

Дополнительная информация:

[www.hiv.ee](http://www.hiv.ee)

[www.terviseinfo.ee](http://www.terviseinfo.ee)



**Tervise Arengu Instituut**

National Institute for Health Development

Финансировано из средств Государственной стратегии  
Эстонии по ВИЧ и СПИД на 2006-2015 годы