



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

# Часто задаваемые вопросы о коронавирусе (COVID-19) и курение

Эта информация содержит ответы на часто задаваемые вопросы о том, как COVID-19 может повлиять на вас, ваше здоровье и лечение рака, если вы курите. Это относится к курению сигарет, сигар или электронных устройств для курения, таких как электронная сигарета, вейп или Juul®.

## Информация о курении и лечении рака

Из-за курения во время лечения рака химиотерапия, радиотерапия и хирургические операции могут не давать предполагаемого эффекта. Отказ от курения имеет следующие преимущества:

- максимально эффективное лечение рака;
- снижение количества побочных эффектов от лечения;
- улучшение дыхания после операции;
- снижение риска повторного возникновения рака;
- снижение риска возникновения новых видов рака;
- улучшение работы сердца и легких;
- улучшение сна, снижение усталости и прилив сил;
- уменьшение стресса и улучшение качества жизни;
- повышение самооценки;

- усиление чувства уверенности в будущем;
- снижение риска смерти от рака и других заболеваний.

Программа лечения табакозависимости (Tobacco Treatment Program) центра MSK может предложить вам и вашим родным в этот период эмоциональную поддержку и лечение. Для получения дополнительной информации о том, как бросить курить, ознакомьтесь с материалом *Рекомендации по лечению табакозависимости для пациентов и членов их семьи* ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/tobacco-treatment-guide](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/tobacco-treatment-guide)). Вы также можете перейти по ссылке [www.msk.org/tobacco](http://www.msk.org/tobacco) или позвонить в Программу лечения табакозависимости по номеру 212-610-0507.

## **Часто задаваемые вопросы о курении и COVID-19**

### **Повышает ли курение риск заражения COVID-19 и усиливает ли симптомы COVID-19?**

На данный момент мы не знаем, повысит ли курение риск заражения COVID-19. Но мы точно знаем, что курение поражает ваши легкие, а COVID-19 вызывает проблемы с дыхательной системой (дыханием) от слабой до сильной степени выраженности. Это означает, что ваши симптомы при курении и заболевании COVID-19 с большей вероятностью будут более выраженными, чем у некурящих людей, заболевших COVID-19.

Для вас также повышается вероятность:

- необходимости перевода в отделение интенсивной терапии (Intensive Care Unit, ICU);
- необходимости подключения к аппарату искусственной вентиляции легких (дыхательному аппарату), чтобы помочь вам дышать;
- смерти от COVID-19.

Отказ от курения или уменьшение количества выкуриваемых сигарет способствует улучшению вашего дыхания, и вам будет легче справиться с симптомами в случае заражения COVID-19.

## **Если я заболею COVID-19, я не хочу, чтобы мои симптомы усиливались. Что безопаснее — использовать электронное устройство для курения (например, электронную сигарету, вейп, Juul) или курить сигареты?**

Самое безопасное и самое лучшее, что вы можете сделать для своего здоровья, — это бросить курить. Химические вещества в сигарете или электронном устройстве для курения поражают реснички — крошечные волоски, которые двигаются и очищают дыхательные пути от слизи и загрязнений, облегчая ваше дыхание. Если реснички поражены, они не могут выполнять свою функцию по удалению слизи и загрязнений из легких. Это повышает вероятность заражения инфекциями.

Отказ от курения или использования электронного устройства для курения хотя бы на несколько дней позволяет ресничкам восстановиться и дает вам больше шансов контролировать симптомы в случае заражения COVID-19.

## **Я курю не каждый день. Если я заболею COVID-19, усилятся ли мои симптомы из-за такого нерегулярного курения?**

Вдыхание любого количества дыма вредит вашему здоровью. Курение даже одной сигареты в день негативно влияет на реснички и повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта. Несмотря на то, что курение не каждый день может казаться менее опасным, нет такого понятия, как безопасное курение.

Невозможно предугадать, насколько тяжело вы будете переносить COVID-19. Следуя [рекомендациям CDC](#), вы изначально можете снизить риск заражения. Сюда относятся:

- [Частое мытье рук.](#)
- Отсутствие тесного контакта с больными или людьми, которые не проживают с вами.

## **Даже при том, что я болею раком и COVID-19, мне сложно отказаться от курения. Что мне следует делать?**

Многие прибегают к курению как способу справиться со стрессом. Если у вас диагностировали рак — это тяжело переносить, а COVID-19 еще больше усугубляет это состояние. Однако вы можете использовать эти стрессогенные факторы как мотивацию, чтобы сосредоточиться на своем здоровье и изменить свой образ жизни. Для изменений может понадобиться время, но отказ от курения улучшит ваше состояние здоровья и повысит эффективность лечения рака.

Обратившись за помощью и поддержкой в связи с отказом от курения, вместо того чтобы пытаться сделать это самостоятельно, вы повысите свои шансы бросить курить. В центре MSK есть специалисты, которые могут помочь вам бросить курить. Для получения дополнительной информации о Программе лечения табакозависимости перейдите по ссылке [www.msk.org/tobacco](http://www.msk.org/tobacco) или позвоните по номеру 212-610-0507.

## **Как отказ от курения поможет мне справиться с симптомами COVID-19?**

Отказ от курения имеет много преимуществ. Два наиболее значимых отмечаются уже через 20 минут после выкуривания последней сигареты:

- Ваше артериальное давление и пульс начинают приходить в норму.
- Реснички в дыхательных путях, которые плохо двигались из-за дыма, возобновляют активное движение, очищая легкие и снижая риск заражения инфекциями.

Если не курить 8 часов, уровень кислорода начинает возвращаться к нормальным значениям. Благодаря этому ткани и кровеносные сосуды

получают больше кислорода, и вам становится легче дышать. Так вам будет проще справиться с симптомами COVID-19.

Уменьшение количества выкуриваемых сигарет может помочь вам справиться с раком и COVID-19 даже до того, как вы бросите курить. Для получения дополнительной информации о том, как контролировать симптомы COVID-19, ознакомьтесь с материалом *Как лечить COVID-19 дома* ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/managing-covid-19-home](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/managing-covid-19-home)).

Программа центра MSK по лечению табакозависимости предлагает рекомендации по безопасному и эффективному использованию лекарственных средств, которые помогут вам бросить курить (например, никотинзаместительная терапия (nicotine replacement therapy, NRT), bupropion (Zyban®) и varenicline (Chantix®). Программа также предусматривает консультирование и постоянную поддержку для всех, кто хочет бросить курить или задумывается об этом. Эта программа предназначена для всех, в том числе для больных раком, тех, кто никогда не болел раком, а также для перенесших это заболевание. Кроме того, мы можем порекомендовать другие службы поддержки в центре MSK и в вашем сообществе.

## **Страх и беспокойство по поводу COVID-19 ежедневно подталкивают меня к курению, хотя я и бросил(-а). Можно ли мне курить, чтобы снять напряжение?**

Многие курят, чтобы снять стресс, но курение помогает лишь ненадолго, а со временем приводит к нарастанию напряжения. Это происходит потому, что между выкуренными сигаретами ваш организм испытывает синдром отмены (физические и психические симптомы после прекращения курения) и хочет получить еще одну сигарету. Именно это является сутью любой зависимости.

Отказ от курения:

- улучшит ваше самочувствие;

- защитит вас от COVID-19;
- поможет найти более здоровые способы снятия стресса;
- снизит общий уровень стресса примерно через 1–3 недели.

Для получения дополнительной информации о здоровых способах снятия стресса в это время ознакомьтесь с материалом *Как справиться со стрессом и тревожностью в связи с COVID-19*

([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/managing-stress-and-anxiety-caused-covid-19](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/managing-stress-and-anxiety-caused-covid-19)).

Если вы думаете о том, как бросить курить, вам может помочь разговор с человеком, который уже бросил курить. Чтобы стать участником онлайн-группы поддержки в рамках нашей Программы по лечению табакозависимости, позвоните по номеру 212-610-0507.

## **После перенесенного рака я выкуриваю по 2 пачки сигарет в день. Повлияет ли курение на риск заразиться COVID-19, при том, что сейчас я не болею раком?**

Ваши симптомы при курении и заболевании COVID-19 с большей вероятностью будут более выраженными, чем у некурящих людей, заболевших COVID-19. Некоторые виды лечения рака могут ослабить вашу иммунную систему. Из-за этого организму сложнее противостоять инфекциям, включая COVID-19. Отказ от курения поможет сохранить ваше здоровье и безопасность независимо от того, на каком этапе лечения рака вы находитесь.

Программа лечения табакозависимости также предназначена для тех, кто перенес рак. Дополнительная информация о Программе лечения табакозависимости в центре MSK представлена в этом видео:



Пожалуйста, посетите [www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/video/quitting-smoking-msk-tobacco-treatment](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/video/quitting-smoking-msk-tobacco-treatment) чтобы посмотреть это видео.

# Дополнительные ресурсы

## Американское общество по борьбе с раком (American Cancer Society, ACS)

Что мы знаем об употреблении табака и COVID-19

[www.cancer.org/health-care-professionals/center-for-tobacco-control/what-we-know-about-tobacco-use-and-covid-19.html](http://www.cancer.org/health-care-professionals/center-for-tobacco-control/what-we-know-about-tobacco-use-and-covid-19.html)

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe).

Frequently Asked Questions About COVID-19 and Smoking - Last updated on July 23, 2024

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center