



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

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

Чувствовать напряжение, грусть или волноваться по поводу COVID-19 — это нормально, особенно если вы курите, или у вас есть проблемы с дыханием. 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 сигареты, сигары или пользуетесь электронными устройствами для курения (например, электронными сигаретами, вейпами или сигаретами 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 дает много преимуществ, в том числе:

- помогает максимально повысить эффективность лечения рака;
- уменьшает количество возможных побочных эффектов;
- помогает улучшить дыхание после операции;
- снижает риск рецидива (повторного возникновения) рака;
- снижает риск развития нового ракового заболевания;
- улучшает работу сердца и легких;
- улучшает сон, помогает вам чувствовать меньшую усталость и придает больше сил;

- помогает снять напряжение и улучшить качество жизни;
- поднимает самооценку;
- помогает вам чувствовать больше уверенности в будущем;
- снижает риск смерти от рака и других заболеваний.

Мы понимаем, что отказ от курения во время других стрессовых ситуаций, таких как лечение рака и COVID-19, может вызывать чувство подавленности. Вам не обязательно делать это в одиночку. Побеседуйте с медицинским сотрудником, который специализируется на оказании помощи людям, отказывающимся от курения. 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), позвоните по номеру 212-610-0507, чтобы зарегистрироваться в программе лечения табакозависимости, или перейдите по ссылке www.msk.org/tobacco

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 вероятность 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 если вы не бросили курить и заразились COVID-19, ваши симптомы с большей вероятностью будут более выраженными, чем у заразившегося COVID-19 человека, который не курит. 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.

Если вы откажетесь от курения или будете курить меньше, это поможет вам дышать более свободно, 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 очищению легких от слизи и загрязнений. Это повышает вероятность заражения инфекциями. Но если вы не курите или не используете электронное устройство для курения хотя бы несколько дней, это позволяет ресничкам восстановиться и дает вам больше шансов избавиться от симптомов 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. Даже если вы выкуриваете лишь 1 сигарету в день, это повышает риск развития у вас сердечных заболеваний или возникновения инсульта, а также поражает ваши реснички. 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. Вы можете снизить вероятность заражения этим заболеванием с самого начала, следуя [рекомендациям Центра контроля заболеваний \(Center for Disease Control \(CDC\)\)](#), например, [чаще мыть руки](#) и избегать близких контактов 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?

Если у вас диагностировали рак — это тяжело переносить, а COVID-19 еще больше усугубляет это состояние. Многие прибегают к курению как способу справиться со стрессом. 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 нашей программе лечения табакозависимости позвоните по номеру 212-610-0507 или перейдите по ссылке www.msk.org/tobacco

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. Артериальное давление и пульс начинают приходить в норму, а 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.

Возможно, вы еще не бросили курить, но выкуривание меньшего количества сигарет поможет вам бороться как с раком, так и с COVID-19. Программа 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.

Дополнительная информация о том, как справиться с симптомами COVID-19, приводится в материале *Как лечить COVID-19 дома* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/managing-covid-19-home).

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 проходит ломку (физические и психические симптомы после прекращения курения) и хочет получить еще одну сигарету. Именно это

является сутью любой зависимости. После отказа от курения общий уровень напряженности снизится примерно через 1–3 недели.

Отказ от курения улучшит ваше самочувствие, защитит вас от COVID-19 и поможет найти более здоровые способы снятия напряжения. Для получения дополнительной информации о здоровых способах снятия напряжения в этот период 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).

Задумываясь о том, чтобы бросить курить, было бы полезно поговорить с кем-то из знакомых, которые отказались от этой привычки. Станьте участником онлайн-группы поддержки в рамках нашей программы по лечению табакозависимости, позвонив 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?

Если вы курите и заразились COVID-19, ваши симптомы с большей вероятностью будут более выраженными, чем у заразившегося COVID-19 человека, который не курит. Некоторые методы лечения рака также могут ослабить вашу иммунную систему, затрудняя борьбу организма с вирусами, такими как COVID-19. Это означает, что отказ от курения, независимо от этапа лечения рака, поможет поддержать ваше здоровье и защитить вас.

Программа лечения табакозависимости также предназначена для тех, кто перенес рак. Дополнительная информация о программе лечения табакозависимости (Tobacco Treatment Program) в центре MSK представлена в этом видео:



Пожалуйста, посетите 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

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.

Frequently Asked Questions About COVID-19 and Smoking - Last updated on October 6, 2022

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center