



The World Foundation for Natural Science

The New World Franciscan Scientific Endeavour of The New World Church

Restoring and Healing the World through Responsibility and Commitment in accord with Natural and Divine Law!

European Headquarters ✦ PO Box 7995 ✦ 6000 Lucerne 7, Switzerland ☎-Tel: 41(41)798 0398 ☎-Fax: 41(41)798 0399
World Headquarters ✦ PO Drawer 16900 ✦ Washington DC, 20041, USA ☎-Tel: 1(703)631-1408 ☎-Fax: 1(703)631-1919 ✦ www.naturalscience.org

Вторник, 14 апреля, 2020

БРОСЬТЕ КУРИТЬ СЕЙЧАС

Почему? Есть много веских причин бросить курить, но в контексте текущей ситуации с коронавирусом есть еще одна причина, так как курильщики автоматически попадают в группу риска. Они не только более подвержены заболеванию коронавирусом, но также весьма вероятно, что течение заболевания будет более тяжелым, независимо от возраста.

Не вызывает сомнений, что курение в целом способствует развитию респираторных заболеваний, а также ослабляет иммунную систему. Исследование,¹ опубликованное в 2019 году, показало, что курильщики, страдающие сезонным гриппом, с большей вероятностью госпитализируются, чем некурящие, а также с большей вероятностью переведены на интенсивную терапию.

В случае коронавируса к настоящему времени известно, что в большинстве случаев течение болезни обычно является легким. Однако в группах риска – куда входят пожилые люди, люди с различными заболеваниями, курильщики – болезнь может нести смертельную угрозу, если она поражает легкие и требует интенсивного медицинского лечения с искусственной вентиляцией легких. Первые исследования в Китае, проведенные в феврале 2020 года, показывают, что среди пациентов с тяжелым протеканием болезни было больше курильщиков, чем среди пациентов, которые переболели ею в слабой форме.² Курение повреждает, среди прочего, реснички в легких, которые отвечают за очистку легких. Кроме того, многие курильщики имеют хроническое воспаление дыхательных путей. Понятно, что в таких условиях коронавирус также легко поражает их.

Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) также отметила, что сам по себе акт курения является фактором риска заражения коронавирусом³, потому

что пальцы (и, возможно, уже загрязненные сигареты) соприкасаются с губами, облегчая передачу вируса от рук ко рту. Это тем более верно для курящих кальян, когда несколько человек используют один и тот же мундштук.

Кстати, курение электронных сигарет не является альтернативой. Помимо того, что и здесь возможна передача вируса через мундштук электронной сигареты, к настоящему времени имеется более чем достаточно доказательств того, что курение электронных сигарет повреждает легкие. Возможно, вы помните эпидемию тяжелых заболеваний легких в США в прошлом году? К февралю 2020 года более 2800 человек должны были быть госпитализированы, 68 (в основном молодые) люди уже умерли.⁴ Все они были пользователями электронных сигарет.

Единственная альтернатива курению – любому курению – не курить. Наше тело восстанавливается очень быстро. Уже через 24 часа после прекращения курения риск получить сердечный приступ падает, через две недели работа легких начинает улучшаться. Поэтому лучшее время бросить курить – прямо сейчас. Может быть, вы чувствуете, что выбор времени неудачен, потому что вы чувствуете напряжение в текущей ситуации, и у вас создается впечатление, что курение дает вам некоторое расслабление? Однако, многие факторы, которые в другое время были бы препятствием на пути отказа от курения, исчезли. Посещение ресторанов, баров или вечеринок невозможно для большинства людей в данный момент. Социальные контакты очень ограничены, еда с друзьями или знакомыми, кофе-вечеринка, пиво в пабе после работы – все эти ситуации, которые часто соблазняют людей курить, больше невозможны. Поскольку вы не можете или не должны покидать свой дом или квартиру, купить сигареты сложнее. Если вы работаете дома, вы теперь подвергаетесь гораздо меньшему количеству стимулов и рекламы, которые в противном случае побудили бы вас курить. И вы можете, если вас преследует жажда никотина, заняться чем-то положительным в своих собственных четырех стенах.

Приготовьте что-нибудь полезное для себя (какое-то время избегайте употреблять растений семейства пасленовых, таких как картофель, помидоры, баклажаны или перец, так как они родственники растению табака), откажитесь от алкоголя, пейте много воды с хорошей каменной или морской солью. Слушайте хорошую музыку, тщательно проветривайте свой дом, стирайте шторы. Если можете, регулярно делайте упражнения на свежем воздухе и делайте дыхательные упражнения для укрепления легких.

Если в вашем доме курят несколько человек, помогите друг другу бросить курить раз и навсегда. Будьте сильны, когда другой переживает момент слабости, и помогите ему преодолеть его. Безусловно, он будет рад быть полезным в ответ, если вы тоже вдруг почувствуете, что сдаётся.



Желаем успехов, будьте здоровы!

Источники:

1 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30789425>

2 <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2762130>

3 <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-on-smoking-and-covid-19>

4 https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/severe-lung-disease.html#latest-information

Опубликованные Вторник, 14 апреля, 2020 в категориях Здоровье, Курение, Коронавирус

<https://www.naturalscience.org/ru/news/2020/04/>