

Курение, вейпинг и COVID-19

новые факты

CAMPAIGN
for
TOBACCO-FREE
Kids

TOBACCO-FREE
Kids
ACTION FUND

Курильщики и вейперы могут быть подвержены более тяжелым формам COVID-19.

- COVID-19 поражает легкие, а воздействие, ослабляющее функцию легких, подвергает людей еще большему риску. Вредное воздействие курения на легкие – хорошо задокументированный факт. Существуют свидетельства того, что курение электронных сигарет (вейпинг) также может наносить легким вред.
- Неудивительно, что среди ведущих организаций и экспертов в области общественного здравоохранения растет обеспокоенность тем, что курильщики сталкиваются с повышенным риском тяжелых форм COVID-19. Вейпинг воздействует на иммунную систему и может нанести вред легким, поэтому потребители электронных сигарет также могут столкнуться с повышенным риском. Мы призываем всех курильщиков и потребителей электронных сигарет бросить курить, чтобы защитить свое здоровье – особенно в этот критический момент.
- В некоторых странах распространяются слухи о том, что курение или вейпинг защищает потребителей табака от COVID-19. Это не доказано и опасно. Табак убивает более 8 миллионов человек каждый год, и его вредное воздействие научно доказано.

Курение наносит вред легким

Курение наносит вред легким и плохо влияет на их функцию.

- Легкие курильщиков производят больше слизи, и она более густая, чем у некурящих людей. Эта слизь плохо выводится, и легкие становятся предрасположены к развитию инфекции.¹
- Курение также негативно влияет на реснички – небольшие, похожие на волоски выступы на поверхностях клеток дыхательных путей, которые защищают легкие, помогая убирать грязь и другие частички. В конечном итоге они разрушаются.²
- Воздействие сигаретного дыма вызывает воспаление дыхательных путей. Воспаление и образующаяся

рубцовая ткань повреждают мембраны, через которые кислород попадает в кровотоки.¹

Курение вызывает рак легких, хроническую обструктивную болезнь легких (ХОБЛ), астму и другие респираторные заболевания.

- Заболевания легких, вызванные курением, встречаются среди курильщиков и некурящих людей, подвергающихся воздействию табачного дыма.¹
- Заболевания легких, вызванные курением, относятся к патологическим состояниям, о которых известно, что люди, имеющие их, подвергаются большему риску тяжелого течения COVID-19.^{3,4}

Курение ухудшает иммунитет

Курение наносит вред иммунной системе и, следовательно, ухудшает способность организма бороться с инфекцией. Это происходит двумя способами.

- Химические вещества, содержащиеся в табачном дыме, подавляют активность иммунных клеток разных типов, которые участвуют в генерализованном и специфическом иммунном ответе.¹
- Компоненты табачного дыма также чрезмерно активируют иммунные клетки, которые задействуются для борьбы с вдыхаемыми токсинами и их воздействием. Со временем этот провоспалительный эффект может привести к повреждению разных тканей в организме и к ряду хронических заболеваний, включая различные аутоиммунные заболевания, сердечно-сосудистые заболевания, рак, диабет и хроническую обструктивную болезнь легких (ХОБЛ).^{1,5}

Курение повышает восприимчивость к респираторным инфекциям.¹

- Существуют убедительные доказательства того, что курящие люди подвержены более высокому риску заражения вирусными и бактериальными респираторными инфекциями:
 - o Риск развития пневмококковых заболеваний, таких как пневмония и менингит, у курящих в два-четыре раза выше, чем у некурящих.
 - o Риск заболеть гриппом у курящих вдвое выше, чем у некурящих.
 - o Риск заразиться туберкулезом у курящих выше в два раза.⁶

Принимая во внимание негативное воздействие курения на иммунную систему и повышенную

восприимчивость курильщиков к другим респираторным инфекциям, вполне вероятно, что курение ассоциируется с повышенным риском заражения коронавирусом нового типа.

Всемирная организация здравоохранения подчеркивает, что при курении осуществляются

повторяющиеся движения руки к лицу, что повышает риск передачи вируса с пальцев и сигарет ко рту.^{3,7} Аналогично, многие высказывают опасения по поводу курения кальянов, при котором группа лиц часто пользуется общим мундштуком, что может способствовать распространению коронавируса нового типа.^{8,9}

Курение является ведущим фактором риска развития неинфекционных заболеваний (НИЗ)

- Курение вызывает рак, ХОБЛ и другие заболевания легких, а также сердечно-сосудистые заболевания и диабет.¹
- Наличие респираторных и сердечно-сосудистых заболеваний увеличивает риск тяжелого течения болезни у пациентов, инфицированных другими известными коронавирусами, включая вирусы,

которые вызывают ближневосточный респираторный синдром (БВРС) и тяжелый острый респираторный синдром (ТОРС).¹⁰

- Всемирная организация здравоохранения сообщила, что люди с НИЗ, скорее всего, в большей степени подвержены развитию тяжелых форм COVID-19.³

Согласно данным ВОЗ, имеющиеся научные данные показывают, что курильщики в большей степени подвержены риску развития тяжелых форм COVID-19 и смерти от этого заболевания.

В одном из крупнейших ранних исследований связи между курением и COVID-19 были изучены исходы заболевания у 1099 пациентов с подтвержденной по результатам лабораторных анализов инфекцией COVID-19 из 552 больниц, расположенных в Китае. В этом исследовании сообщается, что из числа пациентов, куривших на тот момент, 12,4 % умерли, были госпитализированы в отделение интенсивной терапии или нуждались в искусственной вентиляции легких по сравнению с 4,7 % из числа некурящих пациентов. Аналогичным образом, у 21,2 % курильщиков заболевание протекало в тяжелой форме по сравнению с 14,5 % некурящих.¹²

Вейпинг влияет на здоровье

Ранние исследования влияния курения электронных сигарет продемонстрировали их вредное воздействие на легкие, а также на иммунную и сердечно-сосудистую системы. Эти исследования, наряду с новыми данными о том, что пациенты с нарушенной функцией дыхательной, иммунной или сердечно-сосудистой системы в большей степени подвержены риску развития тяжелых форм COVID-19, привели к тому, что органы здравоохранения и прочие организации стали предостерегать людей от использования электронных сигарет, особенно в период пандемии коронавируса.^{13,14,15}

- **Легкие:** воздействие аэрозоля из электронной сигареты может оказать негативное влияние на различные типы клеток легочной ткани, включая те, которые участвуют в поддержании нормальной функции здоровых легких.¹⁶
- **Иммунный ответ:** аэрозоль, содержащийся в электронной сигарете, также негативно влияет на некоторые типы иммунных клеток в легких и может разрушать их, снижая способность легких бороться с инфекцией.¹⁶ Кроме того, никотин – важнейший

компонент аэрозоля электронных сигарет, – как известно, подавляет функцию иммунной системы в целом.¹

- **Сердечно-сосудистая система:** потребление электронных сигарет может иметь кратковременные последствия в виде снижения функции сердечно-сосудистой ткани, которая управляет движением крови в организме.^{17,18} Пока еще рано делать выводы о долгосрочных последствиях курения электронных сигарет, но эта дисфункция обычно наблюдается на ранних стадиях развития сердечно-сосудистых заболеваний.¹⁹

Исследователи пока что не обнаружили прямой связи между курением электронных сигарет и возможностью заражения COVID-19 или тяжестью его течения у заболевших людей. Однако, учитывая ранние свидетельства потенциальной опасности электронных сигарет для здоровья, растет обеспокоенность тем, что потребители электронных сигарет при инфицировании COVID-19 могут в большей степени подвергаться риску развития тяжелых форм.

Мы призываем курильщиков и потребителей электронных сигарет приложить все усилия, чтобы бросить курить.

- Вряд ли будет более подходящий момент, чтобы бросить курить обычные или электронные сигареты, чем сегодня, когда все страны работают над тем, чтобы ограничить распространение коронавируса.
- Для защиты здоровья и снижения риска развития тяжелых форм COVID-19 мы настоятельно рекомендуем всем, кто потребляет обычные или электронные сигареты, бросить курить. Исследования показали, что отказ от курения быстро улучшает функцию легких.

Отказ от курения быстро улучшает функцию легких

Отказ от курения улучшает функцию легких, сердечно-сосудистой системы, а также иммунный ответ, что дает больше возможностей для борьбы с тяжелыми инфекциями, такими как COVID-19.

- В течение двух недель после прекращения курения функция легких улучшается.²⁰ Реснички в дыхательных путях, которые защищают легкие, отрастают и возвращаются к нормальному уровню активности, облегчая борьбу с инфекцией.²¹ Многие курильщики начинают замечать уменьшение таких респираторных симптомов, как кашель и одышка в течение одного месяца после прекращения курения.²²
- После отказа от курения уменьшается вызванное курением иммунное воспаление, нормализуется количество лейкоцитов в крови и улучшается функция иммунной системы.²¹ Частота респираторных инфекций, включая пневмонию и бронхит, среди тех, кто бросил курить, значительно ниже, чем у тех, кто курит в настоящий момент.²²

- Отказ от курения практически сразу снижает артериальное давление и частоту сердечных сокращений. Через двадцать четыре часа после отказа от курения риск сердечных заболеваний начинает снижаться.²¹

Сейчас лучший момент для того, чтобы бросить курить. По словам д-ра Тедроса Аданом Гебреисуса, генерального директора Всемирной организации здравоохранения, «отказ от табака – это одна из лучших вещей, которую любой человек может сделать для своего здоровья».²³

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. U.S. Department of Health and Human Services. The Health Consequences of Smoking: 50 Years of Progress. A Report of the Surgeon General. Atlanta, GA: U.S. 2014. 2. U.S. Department of Health and Human Services. How Tobacco Smoke Causes Disease: The Biology and Behavioral Basis for Smoking-Attributable Disease: A Report of the Surgeon General. Atlanta, GA: U.S. 2010. 3. World Health Organization (WHO). Information Note: COVID-19 and NCDs. Published 23 March 2020. 4. U.S. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Morbidity and Mortality Weekly Report: Preliminary Estimates of the Prevalence of Selected Underlying Health Conditions Among Patients with Coronavirus Disease 2019 – United States, February 12–March 28, 2020. 69(13):382–386. 3 April, 2020. 5. Pahwa R, Goyal A, Bansal P, et al. Chronic Inflammation. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2020. 6. Arcavi L and Benowitz NL. Cigarette Smoking and Infection. Arch Intern Med. 2004;164(20):2206–2216. 7. Simons D, Perski O, Brown J. Covid-19: The role of smoking cessation during respiratory virus epidemics. British Medical Journal: Opinion. Published 20 March 2020. 8. WHO Regional Office of the Eastern Mediterranean. Tobacco and waterpipe use increases the risk of suffering from COVID-19. Tobacco Free Initiative. 2020. 9. Kalan et al. Waterpipe Tobacco Smoking: A Potential Conduit of COVID-19. Tobacco Control: Blog. Published 23 March, 2020. 10. Volkow ND. COVID-19: Potential Implications for Individuals with Substance Use Disorders. Nora's Blog: National Institute for Drug Abuse. Published 6 April, 2020. 11. WHO. WHO statement: Tobacco use and COVID-19. Published 11 May, 2020. 12. Guan W, Ni Z, Hu Y, et al. Clinical Characteristics of Coronavirus Disease 2019 in China. N Engl J Med 2020. 13. Volkow ND. Collision of the COVID-19 and Addiction Epidemics. Ann Intern Med. 2020; [Epub ahead of print 2 April 2020]. 14. Glantz SA. Reduce your risk of serious lung disease caused by corona virus by quitting smoking and vaping. UCSF Center for Tobacco Control Research and Education: Blog. Accessed 13 April, 2020. 15. Mayo Clinic. What smokers need to know about coronavirus. Blog post by Vivien Williams. Published 24 March, 2020. 16. Gotts JE, et al., What are the respiratory effects of e-cigarettes? British Medical Journal. 2019, 366:l5275. 17. U.S. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. Public health consequences of e-cigarettes. Washington, DC: The National Academies Press. 2018. 18. Caporale A, et al. Acute Effects of Electronic Cigarette Aerosol Inhalation on Vascular Function Detected at Quantitative MRI. Radiology. 2019 :190562. 19. Bonetti PO, et al. Endothelial Dysfunction: A Marker of Atherosclerotic Risk. Arteriosclerosis, Thrombosis, and Vascular Biology. 2003;23:168–175. 20. National Institutes of Health, National Cancer Institute, Smokefree.gov, What Happens When You Quit Smoking?, viewed 30 March 2020. 21. National Cancer Institute. "Benefits of Quitting." 22. U.S. Department of Health and Human Services. Smoking Cessation. A Report of the Surgeon General. Atlanta, GA: U.S. 2020. Page 311. 23. WHO. "WHO launches new report on the global tobacco epidemic." Published 26 July 2019. News release. Geneva/Rio de Janeiro.