

Курение среди женщин: опасность,

Защита и укрепление здоровья женщин имеют решающее значение для здоровья и развития не только сегодняшних граждан, но и будущих поколений.

Продолжение. Начало в № 9/2010.

Маргарет Чен, генеральный директор ВОЗ

200 млн женщин в мире курят, сокращая свою жизнь в среднем на 14 лет. В результате употребления табака, являющегося основной предотвратимой причиной смерти, ежегодно умирают более 5 млн человек, примерно 1,5 млн из них – женщины. Если не принять срочные меры, то к 2030 году количество умерших вследствие табачной зависимости женщин превысит 2,5 млн.

Первоначально эпидемия курения распространялась среди мужчин в экономически развитых странах, затем – в государствах с низким и средним уровнем доходов населения. В большинстве стран женщины традиционно не употребляли табак: процент курящих среди женщин был в 4 раза меньше, чем аналогичный показатель среди мужчин. Благодаря эмансипации табакокурение получило широкое распространение в Европе и Америке, затем постепенно во всем мире. В 1990-е гг. эпидемия охватила даже женщин и подростков, во многих странах наблюдалось постепенное изменение соотношения курящих мужчин и женщин. Сегодня количество курильщиков среди мужчин-европейцев сокращается, в то время число женщин, употребляющих табак, увеличивается, особенно в Восточной, Центральной и Южной Европе.

В Европе курят 21% женщин, это больше, чем в каком-либо другом регионе мира. В большинстве стран Европейского Союза распространенность курения среди девочек-подростков сопоставима с таковой у мальчиков. В развивающихся странах количество употребляющих табак взрослых женщин остается относительно низким, но ситуация может измениться за счет распространения пагубной привычки среди девочек-подростков. В Западной Европе треть девушек курят, количество их курящих сверстниц в Восточной Европе несколько ниже, однако имеет тенденцию к увеличению.

Последние десятилетия в ряде стран проводится последовательная работа по контролю потребления табака, что позволило значительно снизить распространенность курения, в том числе среди женщин.

Распространенность курения среди женщин Украины, по данным отдельных эпидемиологических исследований, по крайней мере, до середины 1990-х гг. была традиционно ниже, чем среди женщин других стран, и не превышала 5-15%. С началом социально-экономических преобразований, которые сопровождался значительным ростом свободной торговли табачными изделиями, наплывом рекламы и одновременно отсутствием какой бы то ни было профилактической работы, ограничивающей курение в обществе, распространенность этой пагубной привычки в нашей стране возросла.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), примерно три четверти случаев смерти женщин происходит в странах с низким и средним уровнем доходов населения, к которым относится и Украина. Каждый случай такой преждевременной смерти предотвратим.

К сожалению, в Украине отсутствует мониторинг поведенческих факторов риска, включая курение. Существуют отдельные исследования с участием ограниченных контингентов, поэтому четко проследить тенденцию невозможно.

Предвестниками глобальной табачной эпидемии среди женщин можно считать привычки сегодняшних девочек. Из 151 страны, в которых изучалась

распространенность курения среди молодежи, в половине государств курит примерно одинаковое количество девочек и мальчиков, а в некоторых странах курящих девочек даже больше, чем мальчиков. Каждый из подростков, употребляющий табак, – потенциальный курильщик в зрелые годы.

Курение завоевывает женщин: неосознанные мотивы

Расширение потребления табака среди молодых женщин в странах с большой численностью населения относят к самым зловещим тенденциям нарастающей эпидемии. Женщины являются одной из основных мишеней табачной промышленности в ее стремлении запустить новых потребителей взамен тех, кто бросит курить или преждевременно умрет от болезней, связанных с табаком. Поскольку большинство женщин на сегодняшний день не употребляют табачных изделий, табачная промышленность проводит агрессивную политику, стремясь освоить и этот потенциальный рынок сбыта. Реклама, стимулирование продаж и спонсорство, в том числе пожертвования на решение проблем женщин, ослабляют неприятие употребления табака последними.

В мире из более чем 1 млрд курильщиков женщины составляют 200 млн. По прогнозам этот показатель будет возрастать, поскольку реклама табачных изделий, ориентированная в основном на девушек и молодых женщин, отождествляет курение с женской красотой, роскошью, расширением прав и здоровьем.

Дизайн и маркетинг табачных изделий, включая использование привлекательных моделей в рекламе и марок, созданных специально для женщин, направлены на популяризацию и поддержку женского курения. Например, реклама привлекает женщин такими обманчивыми определениями, как «легкие» или «с низким содержанием смол». Проведенный в Великобритании опрос показал, что женщины чаще мужчин курят легкие сигареты, часто ошибочно отождествляя слово «легкие» с понятием «более безопасные». Вера в то, что курение легких сигарет наносит меньше вреда организму, является самообманом. Давно доказано, что последствия от курения легких сигарет не менее серьезны. Более того, такие сигареты даже более опасны, поскольку обманутые характеристикой «легкие сигареты» люди меньше ограничивают себя в курении.

Табачные компании не жалеют средств на маркетинг, направленный на женщин. В течение длительного времени табакопроизводители внедряли образ успешного и богатого героя, вкладывая огромные инвестиции в страны с низким и средним уровнем доходов населения, где живет большинство представительниц женского пола – потенциальных новых потребителей табака.

Причины, способствующие пристрастию к курению у женщин, отличаются от таковых у мужчин. Табачная промышленность превратно трактует эффекты воздействия табака на организм женщин, внушая им, что курение – признак освобождения, способ оставаться стройной; обманчиво связывает употребление табака с женской красотой, расширением возможностей и здоровьем.

Влияние сигарет на организм женщины: медленное самоубийство

По статистике, 39% женщин умирают в результате болезней, связанных с курением, что вдвое больше, чем в 1960-х гг. Курение приводит к снижению иммунитета, ухудшению общего самочувствия, повышению утомляемости, появлению одышки и т. д. Несмотря на то что многие женщины хорошо осведомлены о вреде курения, бросить курить решаются всего 35% курильщиц, остальные 65% продолжают потреблять табачные изделия.

Главная опасность курения – возможное развитие рака легких. 90% случаев данной патологии у женщин связано с этой привычкой. По мнению экспертов

ВОЗ, к 2030 г. смертность от рака легких, связанного с регулярным употреблением никотина, возрастет до 10 млн случаев в год (в 2000 г. – 5 млн). Если раньше у женщин это заболевание встречалось очень редко, то сейчас от него ежегодно умирает на 27 тыс. человек больше, чем от рака молочной железы.

Еще в 1986 г. вышла публикация ВОЗ, в которой указывалось, что начиная с 1960-х гг. наблюдается повышение заболеваемости раком легкого у женщин и что последний постепенно вытесняет рак молочной железы, ранее являвшийся важнейшей причиной смерти женщин от рака в промышленно развитых странах. Американские ученые утверждают, что в 2002 г. от рака легкого умерли около 68 тыс. жительниц страны. Показатели смертности от рака легкого среди женщин за 20 лет увеличились на 200% в таких странах, как Ирландия и Великобритания, а в Канаде, Дании и США они возросли на 300%. В Дании, где курящих женщин больше, чем курящих мужчин, смертность от рака легкого повышалась значительно быстрее, чем в других скандинавских странах, и за период с 1970 по 1992 год возросла более чем в 4 раза.

Исследования показали, что курение повышает у женщин риск возникновения рака легкого в 21 раз и, кроме того, вызывает у них более серьезные нарушения работы органов дыхания по сравнению с мужчинами.

ВОЗ предупреждает, что курение также повышает риск развития шейки матки. Обсуждается гипотеза о возможной связи между активным курением и развитием рака молочной железы в предклимактерический период. Курение повышает риск развития других видов онкопатологии (рака слизистой оболочки полости рта, глотки, пищевода, гортани, мочевого пузыря, поджелудочной железы, почки), а также риск развития острого миелоидного лейкоза.

У курящих женщин повышается риск тромбообразования при приеме противозачаточных таблеток, нарушениях менструального цикла, ранней менопаузе, развитии бесплодия, остеопороза, рака шейки матки и т. д.

Следует напомнить, что курение и комбинированные оральные контрацептивы действуют синергически. Среди курящих женщин, использующих контрацептивные препараты, риск возникновения сосудистых заболеваний увеличивается более чем в 20 раз. Кроме того, существуют достоверные данные, подтверждающие, что курильщицы, использующие комбинированные оральные контрацептивы, больше подвержены инсультам, чем некурящие женщины, использующие подобные препараты. Исследования выявили, что риск возникновения инсульта у курильщиц, принимающих контрацептивы, как минимум в 7 раз выше, чем у некурящих.

Курение может стать причиной незапланированной беременности на фоне приема контрацептивов. Это объясняется тем, что никотин способен нейтрализовать действие гормонов, содержащихся в препаратах. Показано, что подавляющее большинство женщин, забеременевших на фоне приема оральных контрацептивов, потребляли табачные изделия.

Курящие женщины чаще, чем некурящие, страдают от бесплодия. Кроме того, они подвержены более высокому риску развития хронической обструктивной болезни легких, включая хронический бронхит и эмфизему.

На фоне курения увеличивается риск развития инсульта у молодых людей. Ученые из США выяснили, что у курящих девушек риск наступления инсульта в 2 раза выше, чем у некурящих, а у женщин, выкуривающих большое количество сигарет в день на протяжении многих лет, – в 9 раз. И среди мужчин, и среди женщин курильщики из всех слоев общества имеют больший риск преждевременной смерти, чем некурящие.

которая угрожает нашему будущему

Курение и беременность: под угрозой здоровье будущего поколения

Известен печальный факт: тенденция к увеличению числа курильщиц наблюдается и в сегменте беременных. В США до наступления беременности курят 52-55% женщин; при этом 20-25% беременных курят на протяжении всего периода гестации. Растет число курящих беременных и в нашей стране. Женщины из социально неблагополучных групп чаще курят во время беременности и редко бросают курить, планируя беременность. Аналогичная ситуация с курением наблюдается у беременных, не состоящих в браке (D. Rush, P. Cassano, 1983).

В настоящее время проведены многочисленные исследования о влиянии курения на организм беременной и здоровье плода. Доказано, что вдыхание табачного дыма независимо от содержания в нем никотина приводит к выраженной гипоксии плода, обусловленной оксидом углерода, который через плаценту матери свободно проникает в кровь плода, связываясь с гемоглобином и образуя карбоксигемоглобин. Хроническая гипоксия тканей плода, вызванная карбоксигемоглобином, может приводить к снижению массы плода. Вес новорожденных у курящих матерей в среднем меньше на 10%.

Курение вызывает разнообразные изменения: истончение плаценты, ультраструктурные изменения и нарушения плацентарного кровотока. Замечено, что у курящих женщин преждевременные роды и преждевременная отслойка плаценты наблюдаются в 2 раза чаще, чем у некурящих.

Исследования показали, что риск спонтанного аборта у женщин, курящих во время беременности, на 30-70% выше, чем у некурящих. Уровень смертности младенца при родах у курящих матерей в среднем на 30% выше, чем у некурящих.

Синдром внезапной смерти младенцев, который является одной из главных причин смерти детей первого года жизни, также связан с материнским курением. В США установлено, что по меньшей мере причиной смерти 6200 детей ежегодно является курение родителей. Риск развития синдрома внезапной смерти новорожденного у курящих повышен на 52%.

Помимо отрицательного влияния на массу тела новорожденного, перинатальную смертность, недоношенность плода, курение матери может провоцировать развитие врожденных патологий, а в будущем приводить к физическим недостаткам ребенка.

Ответные меры и смена стереотипов

Во время мероприятий, посвященных Всемирному дню без табака, ВОЗ призвала к глобальным действиям по защите женщин и девочек от заболеваний и нарушений, вызванных употреблением табака. Генеральный директор ВОЗ Маргарет Чен подчеркнула: «Сложившиеся в некоторых странах тенденции чрезвычайно тревожны. Употребление табака не способствует освобождению и не окутано романтическим ореолом. Оно вызывает зависимость и таит в себе смертельные опасности».

Невозможно выделить главную причину увеличения количества курящих женщин, однако предполагают, что это связано с переориентированием рекламной политики компаний-производителей табака. Теперь сигареты рекламируют не мускулистые мужчины, а молодые женщины с утонченной фигурой.

Кампания «Гендерный фактор и табак с акцентом на маркетинг для женщин» сфокусирована на вредных последствиях маркетинга табака в отношении женщин и девочек. Она подчеркивает необходимость наложения запретов на все виды рекламы, стимулирования продаж и спонсорства табака, а также освобождения всех

общественных и рабочих мест от табачного дыма в соответствии с Рамочной конвенцией ВОЗ по борьбе с курением.

Кроме того, реклама табака, связывающая его употребление с представлениями о красоте и свободе, в основном нацелена на девочек. Несмотря на то что среди потребителей табака в целом больше мужчин, чем женщин (последние составляют примерно 20% всех курильщиков в мире), имеются фактические данные о возрастании масштабов табачной эпидемии среди девочек в некоторых регионах. Так, в Болгарии, Колумбии, Мексике, Новой Зеландии, Нигерии, Уругвае, Хорватии, Чешской Республике и Чили среди подростков, употребляющих табак, девочек больше, чем мальчиков.

Кроме того, имеет место и воздействие пассивного курения на женщин и девочек. Во всем мире из 430 тыс. случаев смерти взрослых, ежегодно вызываемых воздействием пассивного курения, около 64% происходит среди женщин.

Уменьшить бремя смертельных и инвалидизирующих инфарктов, инсультов, онкопатологии и респираторных заболеваний, которые чаще касаются женщин, можно. ВОЗ призывает общественность требовать наложения запрета на все формы рекламы, стимулирования продаж и спонсорства табака; поддерживать реализацию и строгое обеспечение соблюдения законодательства по обеспечению абсолютной защиты от табачного дыма во всех общественных и рабочих местах; принимать глобальные меры по отстаиванию свободы женщин от табака.

Проблема женского курения – вопрос, который нельзя игнорировать, поскольку за негативным воздействием табака на организм женщины стоит угроза здоровью будущего поколения.

Подготовила **Ольга Татаренко**

37

ТАБЕКС®

Оригинальный растительный препарат

1 таблетка содержит 1,5 мг цитизина – натурального экстракта Ракитника стелющегося

Эффективно освобождает от никотиновой зависимости

55-76% пациентов, принимавших Табекс, отказались от курения после курса лечения*

Доступен для каждого желающего бросить курить

20-дневный курс лечения Табексом обходится в 8-10 раз дешевле аналогичного курса никотинсодержащими препаратами*

Не содержит никотин

*Poude J., Burke M., Feinberg M. et al. Advances in pharmacotherapy for tobacco dependence. Expert Opin Emerg Drugs, 2004, 9 (1): 39-53, www.morton.com

Одна упаковка на курс лечения

Длительность курса	Количество таблеток	Интервал	Число упаковок
1-3 дня	1 таблетка	каждые 2 ч	6 упаковок в сутки
4-12 дней	1 таблетка	каждые 2,5 ч	5 упаковок в сутки
13-16 дней	1 таблетка	каждые 3 ч	4 упаковки в сутки
17-20 дней	1 таблетка	каждые 5 ч	3 упаковки в сутки
21-25 дней	1 таблетка	1-2 раза в сутки	1-2 упаковки в сутки

МОДА НА КУРЕНИЕ ПРОШЛА! ТАБЕКС

СОФАРМА РЕКОМЕНДУЕТ: БРОСАЙТЕ КУРИТЬ!

Если ты хочешь сделать свою жизнь
ИНТЕРЕСНЕЕ, СОЗИДАТЕЛЬНЕЕ,
наполнить ее СОБЫТИЯМИ
и НОВЫМ КАЧЕСТВОМ...

Если ты ЛЮБИШЬ общаться с людьми,
с удовольствием ПИШЕШЬ на разные темы...
Если ты ВРАЧ или скоро им станешь,

ЭТО ОБЪЯВЛЕНИЕ ДЛЯ ТЕБЯ!

«Медицина газета «Здоров'я України» предлагает творческим, грамотным и ответственным людям с медицинским образованием, опытом работы в медицинской прессе (желательно) и умением логически мыслить работу в штате (для киевлян) или внештатно – написание статей/обзоров/интервью с возможностью время от времени ездить в командировки.

Всех желающих попробовать свои силы просим обращаться по телефону: **067-9996587** или отправить резюме по электронному адресу: [zu@health-ua.com/.](mailto:zu@health-ua.com/)

Мы ждем всех, кто хочет стать частью увлеченной и дружной команды, ищет интересную работу с гибким, но плотным графиком и приятным вознаграждением.

Здоров'я України
МЕДИЦИНА ГАЗЕТА