



Інформаційне повідомлення щодо COVID-19, яке спеціаліст охорони здоров'я може надати пацієнтам, що вживають тютюнові вироби

-
- Курці мають **більше шансів заразитися COVID-19**, оскільки частіше торкаються обличчя, беруть до рота сигарети і т.п.
 - Куріння **ослаблює легені та зменшує здатність організму протистояти вірусу**, може збільшувати **ризик ускладнень** при захворюванні на COVID-19 та **знижувати ефективність лікування**, зокрема, інтенсивної терапії.
 - Куріння, у тому числі і пасивне, – **один із основних факторів ризику неінфекційних захворювань** (хвороб серцево-судинної системи, органів дихання, онкологічних захворювань та діабету). **Смертність від COVID-19 серед осіб, що мають одне або декілька із цих захворювань суттєво вища**, порівняно із людьми без цих хвороб.
 - Куріння електронних сигарет та систем для нагрівання тютюну (**iQOS, Glo**) також **уражає легені та ослаблює імунітет**, а відтак, збільшує шанси заразитися вірусом та зменшує шанси на легкий перебіг хвороби та швидке одужання.
 - Куріння кальяну у компанії людей **суттєво збільшує ризик отримати COVID-19**, адже саме через кальян передається багато інфекційних та вірусних захворювань.
 - **Відмова від куріння – один із способів захисту від COVID-19.**
-

Куріння та ризики розвитку інфекцій

Куріння збільшує ризик як бактеріальних, так і вірусних інфекцій.

Було зафіксовано, що курці мають у 2-4 рази вищий ризик інвазивної пневмококової хвороби легень - захворювання, пов'язаного із високою смертністю. Ризик захворіти грипом у курців вдвічі вищий, а перебіг захворювання важчий у порівнянні з тими, хто не курить [1]. Також курці мають удвічі більший ризик заразитися туберкульозом, а смертність серед хворих на туберкульоз курців у 4 рази вища, порівняно з некурцями [2].

Механізм підвищеної сприйнятливості до інфекцій у курців є багатофакторним і полягає у змінах структурних та імунологічних захисних сил організму.

- **Структурні зміни.** Тютюновий дим та багато його компонентів провакують структурні зміни дихальних шляхів. Ці зміни полягають у підвищенні проникності слизової оболонки, порушенні мукоциліарного кліренсу, змінах у адгезії збудника, порушенні дихального епітелію, перибронхіальному запаленні та фіброзі. [3]
 - **Імунологічні механізми.** Куріння послаблює функцію захисту організму та вироблення антитіл [4].
-

Ризик зараження COVID-19 серед курців

Серед рекомендацій, як уберегтися від зараження COVID-19, є одна відносно проста: не торкатися обличчя. Правило просте, але дієве, адже це один із шляхів потрапляння вірусу до організму. Курці знаходяться у зоні підвищеного ризику, оскільки частіше, порівняно з некурцями, торкаються обличчя, беруть до рота сигарети, які дістають з пачки часто брудними руками і т.д. Якщо при цьому курець ще й в масці, то її потрібно зняти, а потім одягти, що також додає ризиків інфікуватися вірусом.

У курців, як правило, ослаблений імунітет, тому вони більш сприйнятливі до різноманітних інфекційних та вірусних захворювань, у тому числі й COVID 19. Вищі шанси курців заразитися коронавірусом можуть бути пояснені також тим, що у легенях курців значно більше рецепторів ферменту під назвою ACE2 (ангіотензинперетворюючий фермент-2), які вірус використовує для того, аби потрапити в організм. Цей фермент також відомий як рецептор SARS-коронавірусу та коронавірусу NL638 [5].

Доведено, що куріння негативно впливає на серцево-судинну та дихальну системи [6,7]. Вживання тютюну також є одним із основних факторів ризику хронічної обструктивної хвороби легень (ХОЗЛ), викликаючи набряки та розриви альвеол у легенях, що знижує їх здатність отримувати кисень та виводити вуглекислий газ. Окрім того, у легенях накопичується слиз, що призводить до кашлю та утрудненого дихання [8,9]. У пацієнтів з ХОЗЛ практично удвічі більші ризики розвитку ускладнень від COVID-19, порівняно із тими, у кого цього захворювання немає [10].

Систематичний огляд наявних на сьогодні досліджень показав, що загалом у курців перебіг COVID-19 важчий, порівняно з некурцями. Вони у 2,4 рази мають більшу вірогідність у потребі інтенсивної терапії та вищий рівень смертності [11]. Дані з Китаю, де розпочалася пандемія, говорять про те, що люди, які мають захворювання серцево-судинної чи дихальної систем, спричинених вживанням тютюну, мають вищий ризик розвитку тяжких симптомів COVID-19. Серед китайських пацієнтів з діагнозом «пневмонія, пов'язана з COVID-19» 27% були курцями, а серед тих, хто перехворів без ускладнень, курцями були лише 3%. Куріння було найбільш вагомим фактором ризику серед обстежених [12]. Окрім того, куріння може знижувати ефективність, затягувати процес лікування та реабілітації.

До речі, про те, що куріння є фактором ризику з точки зору ускладнення перебігу хвороби та вищих ризиків смертності, відомо з попереднього досвіду лікування хворих на MERS-Cov (близькосхідний коронавірусний респіраторний синдром) та SARS-CoV (важкий гострий респіраторний синдром, або атипову пневмонію) [13]. Дані інших спалахів, спричинених вірусами тієї ж родини, що і COVID-19, свідчать про те, що куріння може прямо чи опосередковано сприяти підвищенню ризику зараження, поганому прогнозові та / або смертності від інфекційних респіраторних захворювань [14,15].

Використання електронних сигарет і систем для нагрівання тютюну та COVID-19

Насамперед, важливо розуміти, що вживання будь-яких виробів, що містять тютюн або нікотин, є шкідливим для здоров'я. Використання електронних сигарет та систем для нагрівання тютюну (iQOS, Glo) не є безпечним та становить ризики для організму. В результаті куріння цих пристроїв курець вдихає пару або дим, що негативно впливає на дихальну систему загалом і легені зокрема, та може їх руйнувати [16]. Епідемія EVALI (e-cigarette, or vaping, product use-associated lung injury - ушкодження легень, спричинене вживанням електронних сигарет, або вейпінгом), що сталася минулого року в США, є яскравим доказом того, як куріння електронних сигарет може вплинути на людські легені. Було госпіталізовано близько 3 000 осіб, з яких майже 70 померли від важких пошкоджень легень, спричинених використанням електронних сигарет [17].

І хоча досліджень, які б доводили зв'язок між курінням електронних сигарет чи систем для нагрівання тютюну та ризиками ураження і впливом на перебіг захворювання COVID-19 ще не проводилося, є дані, які свідчать про негативний вплив цих продуктів на серцево-судинну та дихальну системи [16], що може підвищувати ризики зараження коронавірусом та провокувати ускладнення під час перебігу хвороби.

Куріння кальянів та COVID-19

Куріння кальянів також негативно впливає на дихальну та серцево-судинну системи [18], збільшуючи ризик захворювань, включно з ішемічною хворобою та хронічною обструктивною хворобою легень [19].

Як правило, кальян курять у компанії, передаючи трубку (шланг) по колу. Шланг і колба кальяну є сприятливим середовищем для розвитку патогенних мікроорганізмів, а кальяни, які продають у кафе, барах чи нічних клубах, що, до речі, є порушенням чинного законодавства, не стерилізують після кожного сеансу використання. Ці фактори збільшують вірогідність передачі інфекційних захворювань між курцями кальяну, при чому індивідуальний мундштук від цього не рятує [18]. Дані досліджень свідчать, що використання кальяну пов'язане з підвищеним ризиком передачі респіраторних вірусів, вірусу гепатиту С, вірусу Епштейна-Барр, вірусу герпесу, туберкульозу, геліобактера пілорі та аспергілла [20]. COVID-19 також можна віднести до вірусів, які передаються при спільному курінні кальяну, оскільки курець видихає краплі пари, які переносять SARS-Cov-2 [21]. Окрім того, куріння кальяну у групі людей саме по собі становить ризики, оскільки порушує правило фізичного дистанціювання.

Вторинний тютюновий дим та COVID-19

Давно доведено, що вдихання вторинного тютюнового диму (диму, що виділяється з сигарети або видихається курцем) становить загрози і ризики для здоров'я, оскільки має негативний вплив на серцево-судинну та дихальну системи, може викликати онкологічні захворювання. Наприклад, у пасивних курців ризик ішемічної хвороби серця підвищується на 25-30%, а раку легень на 20-30% [22]. І хоча даних щодо зв'язку між пасивним курінням та COVID-19 ще немає, можна припустити, що пасивні курці все ж мають вищі шанси захворіти на коронавірус, а також мати ускладнення при перебігу захворювання.

Що варто радити пацієнтам, які курять?

Окрім дотримання загальних рекомендацій з профілактики COVID-19, перше, і найголовніше, що можна порадити курцю, – кинути курити якомога швидше.

- ✓ Після відмови від куріння організм досить швидко починає відновлюватися, зокрема, покращується робота серцево-судинної та дихальної систем. Це може зменшити шанси заразитися COVID-19, а також ризики можливих ускладнень, та полегшити перебіг хвороби, якщо людина все ж захворіє.
- ✓ Відмова від куріння у період карантину має низку переваг не лише для здоров'я. Це також гарний спосіб потурбуватися про рідних і близьких, які тепер змушені більше страждати від того, що живуть з курцем, адже ізольовані з ним/ нею в одному приміщенні. Також можна заощадити кошти та витрати їх не на сигарети, а на щось корисне та приємне.
- ✓ Кинути курити під час карантину може бути простіше, оскільки зникає «соціальний» фактор впливу – немає перекурів з колегами та друзями, необхідності закурити в процесі очікування транспорту тощо.
- ✓ Якщо курець висловив бажання кинути курити, потрібно підтримати його/ її готовність та допомогти розробити план відмови, а також проконсультувати щодо прийому медикаментів (у разі потреби). Детальніше консультування з питань відмови від куріння описано в посібнику «Професійна допомога у відмові від тютюнокуріння. Короткий посібник для медичних працівників» [23].
- ✓ Також можна порадити курцеві відвідати сайт <http://stopsmoking.org.ua>, розроблений в межах проекту ВООЗ та МОЗ України. На ньому можна знайти багато корисної інформації і для медичних працівників.

Корисні посилання

- Інформація на веб-сайті Всесвітньої організації охорони здоров'я:
<https://is.gd/T76weg>
<https://is.gd/Ne6Bu2>
<https://is.gd/mr3RMB>
- Веб-сайт Рамкової конвенції ВООЗ із боротьби проти тютюну - <https://is.gd/jXjfjp>
- Веб-сайт Міжнародного союзу із боротьби з туберкульозом та хворобами легень (the UNION) - <https://is.gd/DoD9UG>
- Веб-сайт Європейського Центру з контролю та профілактики захворювань - <https://is.gd/AcXznu>
- Професійний веб-сайт з відмови від куріння - <http://stopsmoking.org.ua>
- Посібник «Професійна допомога у відмові від куріння. Короткий посібник для медичних працівників» - <https://is.gd/ROBEjw>
- Посібник «Електронні сигарети, системи для нагрівання тютюну та кальяни. Короткий огляд для медичних працівників» - <https://is.gd/ezjaGv>
- Офіційний інформаційний портал Кабінету Міністрів України - <https://covid19.com.ua/>
- Веб-сайт Міністерства охорони здоров'я України - <https://is.gd/MPDGMu>
- Веб-сайт Центру громадського здоров'я МОЗ України - <https://is.gd/lq2ZyM>

Посилання на використані джерела

- [1] Lidia Arcavi, Neal L. Benowitz. Cigarette Smoking and Infection. *Jama Internal Medicine*, November, 2004. URL: <https://is.gd/z9diZU>
 - [2] K. Lönnroth and M. Raviglione, "Global Epidemiology of Tuberculosis: Prospects for Control," *Seminars in Respiratory and Critical Care Medicine*, vol. 29, no. 5, pp. 481-491, 2008. URL: <https://is.gd/uEHZkd>
 - [3] Dye JA, Adler KB. Effects of cigarette smoke on epithelial cells of the respiratory tract. *Thorax* 1994;49:825- 834. URL: <https://is.gd/GclVHK>
 - [4] Feifei Qiu, Chun-Ling Liang, Huazhen Liu, Yu-Qun Zeng, Shaozhen Hou, Song Huang, Xiaoping Lai, and Zhenhua Dai. Impacts of cigarette smoking on immune responsiveness: Up and down or upside down? *NCBI*. Published online 2016 Nov 25. doi: 10.18632/oncotarget.13613. URL: <https://is.gd/R78VYI>
 - [5] Brake SJ, Barnsley K, Lu W, McAlinden KD, Eapen MS, Sohal SS. Smoking Upregulates Angiotensin-Converting Enzyme-2 Receptor: A Potential Adhesion Site for Novel Coronavirus SARS-CoV-2 (COVID-19). *Clinical Medicine*. 2020; 9(3): 841. URL: <https://is.gd/rRG9AL>
 - [6] World Health Organization, World Heart Federation, Cardiovascular harms from tobacco use and secondhand smoke: Global gaps in awareness and implications for action, Waterloo, Ontario, Geneva, 2012. URL: <https://is.gd/XHW6Fu>
 - [7] World Health Organization, World No Tobacco Day 2018: Tobacco breaks hearts – choose health. not tobacco, Geneva, 2018. URL: <https://is.gd/RdlIdVn>
 - [8] Terzikhan N., Verhamme K.M.C., Hofman A., Stricker B.H., Brusselle G.G. and Lahousse L. "Prevalence and incidence of COPD in smokers and non-smokers: the Rotterdam Study," *European Journal of Epidemiology*, vol. 31, no. 8, pp. 785-792, 2016. URL: <https://is.gd/Ji1CbW>
 - [9] Institute for Health Metrics and Evaluation, "GBD Compare | IHME Viz Hub," URL: <https://is.gd/vLeiJ2>.
 - [10] Jaber S Alqahtani, Tope Oyelade, Abdulelah M Aldhahir, Saeed M Alghamdi, Mater Almeahmadi, Abdullah Iqahtani, Shumonta Quaderi, Swapna Mandal, John Hurst. Prevalence, Severity and Mortality associated with COPD and Smoking in patients with COVID-19: A Rapid Systematic Review and Meta-Analysis. March 27, 2020. URL: <https://is.gd/NToxKi>
 - [11] Vardavas CI, Nikitara K. COVID-19 and smoking: A systematic review of the evidence. *Tobacco induced diseases*. 2020;18. URL: <https://is.gd/ZvMEXD>
 - [12] Liu, Wei; Tao, Zhao-Wu; Lei, Wang; Ming-Li, Yuan; Kui, Liu; Ling, Zhou; Shuang, Wei; Yan, Deng; Jing, Liu; Liu, Hui-Guo; Ming, Yang; Yi, Hu. Analysis of factors associated with disease outcomes in hospitalized patients with 2019 novel coronavirus disease. *Chinese Medical Journal*. February 28, 2020. URL: <https://is.gd/sdp71B>
 - [13] Huttunen R., Heikkinen T. and Syrjanen J., "Smoking and the outcome of infection," *Journal of Internal Medicine*, vol. 269, no. 3, pp. 258-269, 2010. URL: <https://is.gd/duMZvh>
 - [14] Seys L., Widago W., Verhamme F., Kleinjan A., Janssens W., Joos J., Bracke K., Haegmans B. and Brusselle G., "DPP4, the Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus Receptor, is Upregulated in Lungs of Smokers and Chronic Obstructive Pulmonary Disease Patients," *Clinical Infectious Diseases*, vol. 6, no. 66, pp. 45-53, 2018. URL: <https://is.gd/VXXdht>
 - [15] Alraddadi B., Watson J., Almarashi A. et al. "Risk Factors for Primary Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus Illness in Humans, Saudi Arabia, 2014," *Emerging infectious diseases*, vol. 22, no. 1, pp. 49-55, 2016. URL: <https://is.gd/bOFyJV>
 - [16] Електронні сигарети, системи для нагрівання тютюну та кальяни: що варто знати? Короткий огляд для медичних працівників. Київ, 2019. URL: <https://is.gd/ezjaGv>
 - [17] Outbreak of Lung Injury Associated with the Use of E-Cigarette, or Vaping, Products. CDC web-site - <https://is.gd/A57gBD>
 - [18] WHO Study Group on Tobacco Product Regulation, Waterpipe tobacco smoking: health effects, research needs and recommended actions for regulators (2nd ed.), 2015. URL: <https://is.gd/if0FYd>
 - [19] El-Zaatari Z., Chami H. and Zaatari G., Health effects associated with waterpipe smoking, *Tobacco Control*, vol. 24, no. Suppl 1, pp. 31-43, 2015. URL: <https://is.gd/OynwtM>
 - [20] Информационный листок о курении табака через кальян и последствия для здоровья. Всемирная организация здравоооранения. 2015 г. URL: <https://is.gd/ijaouy>
 - [21] Mohammad Ebrahimi Kalan ZBT, Mehdi Fazlzadeh, Kenneth D Ward, Wasim Maziak. Waterpipe Tobacco Smoking: A Potential Conduit of COVID-19. *BMJ Tobacco Control* 2020. URL: <https://is.gd/Hmllru>
 - [22] Second-hand smoke impacts health. Tobacco Free Initiative. WHO. URL: <https://is.gd/AskqiN>
 - [23] Професійна допомога у відмові від куріння. Короткий посібник для медичних працівників. Київ, 2019. URL: <https://is.gd/ROBEjw>
-
-

Як захистити себе від коронавірусу COVID-2019



Правила гігієни рук

Ретельно мийте руки з милом — 20-40 сек або обробляйте дезінфікуючими спиртовмісними (від 60%) засобами.



Уникайте дотиків до свого обличчя

Не торкайтеся брудними руками своїх очей, носа та рота. Під час кашлю прикривайтеся серветкою або згином ліктя.



Тримайте дистанцію

Уникайте скупчень людей. Тримайте дистанцію на відстані 1,5 метри від інших людей, зокрема, тих, хто кашляє.



Дезінфікуйте особисті речі

мобільні телефони, планшети, комп'ютери, столи, сумки, окуляри та інше.



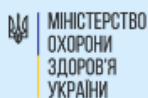
Не вживайте сире м'ясо

Термічно обробляйте сире м'ясо, м'ясні субпродукти та яйця.



Зміцнюйте свій імунітет

Гарно харчуйтеся і висипайтесь, робіть фізичні вправи, пийте багато води.



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я



Із питаннями щодо коронавірусу звертайтеся на Урядову гарячу лінію 1545