

## **COVID-19 პანდემია და მწვევლობა: გაზრდილი რისკები და შესანიშნავი შესაძლებლობა თავი დაანებოთ მოწევას!**

თამბაქოს მოხმარება ბევრი დაავადების რისკ ფაქტორია და ყოველწლიურად 8 მილიონზე მეტ ადამიანს კლავს მსოფლიოში. თამბაქო უარყოფითად მოქმედებს სასუნთქ და გულ-სისხლძარღვთა სისტემებზე. სწორედ ამ სისტემებზე მოქმედებს COVID-19-ც. მწვევლები უფრო მიდრეკილნი არიან სასუნთქი გზების ვირუსული და ბაქტერიული ინფექციების მიმართ. ჩინეთის მონაცემების ანალიზის შედეგად ჩანს, რომ პაციენტებს რომლებსაც მწვევლობის გამო რაიმე პრობლემა ჰქონდათ ამ ორ სისტემაში, უფრო მწვავე COVID-19 სიმპტომები განუვითარდათ. ასევე, ახლახანს გამოქვეყნებული კვლევის თანახმად მოწევა შესაძლოა ასტიმულირებდეს რეცეპტორს (ACE2) რომელიც ცნობილია როგორც SARS-კორონავირუსის და ადამიანის სასუნთქი გზების კორონავირუსის NL638 რეცეპტორი.

რამოდენიმე კვლევის შედეგი:

- ზჰოუ და კოლეგების მიერ ჩატარებული კვლევის თანახმად იმ პაციენტებს შორის რომლებსაც ჰქონდათ ინფექცია და გარდაიცვალნენ COVID-19-ით, 9% იყო ამჟამინდელი მწვევლი, 4%-თან შედარებით, რომელიც გადარჩა.
- ამავე ავტორების მიერ ჩატარებული მომდევნო კვლევის თანახმად მწვავე სიმპტომებით მიმდინარე COVID-19-ით დაავადებულების 3.4% იყო ამჟამინდელი მწვევლი, ხოლო 6.9% - ყოფილი მწვევლი. მსუბუქად მიმდინარე დაავადების შემთხვევაში კი 0% იყო ამჟამინდელი მწვევლი და 3.7% - ყოფილი მწვევლი.
- გუანმა და კოლეგებმა ჩატარეს ყველაზე დიდი პოპულაციური კვლევა, COVID-19-ით დაინფიცირებული 1099 პაციენტის. ამ კვლევის თანახმად მწვავე სიმპტომების მქონე პაციენტების 16.9% იყო ამჟამინდელი მწვევლი და 5.2% ყოფილი მწვევლი. მსუბუქი სიმპტომების მქონე პაციენტებს შორის კი 11.8% იყო ამჟამინდელი მწვევლი და 1.3% ყოფილი მწვევლი. პაციენტებს შორის რომლებსაც დასჭირდათ ან მექანიკური ვენტილაცია ან ინტენსიურ განყოფილებაში გადაყვანა ან გარდაიცვალნენ 25.5% იყო ამჟამინდელი მწვევლი და 7.6% ყოფილი მწვევლი.
- ლუი და კოლეგების მიერ ჩატარებული კვლევის თანახმად კი მწვავე სიმპტომების მქონე პაციენტებს შორის 16.9% იყო ამჟამინდელი მწვევლი და 5.2% ყოფილი მწვევლი. ამასთან, დაავადების პროგრესირების რისკ ფაქტორს მწვევლობის ისტორია წარმოადგენდა.

COVID-19 კვლევების სისტემური ანალიზი გვიჩვენებს, რომ მწვევლებში კორონავირუსული დაავადების მწვავე სიმპტომების განვითარების რისკი უფრო მაღალია. მწვევლების მოხვედრის ალბათობა ინტენსიურ განყოფილებაში, მექანიკური ვენტილაციის საჭიროება ან გარდაცვალება 2.4-ჯერ იმატებს.

ამ შედეგებმა წარმოშვა შეკითხვა ეხება თუ არა ეს ჩილიმის მოხმარებას და თამბაქოს ალტერნატიულ პროდუქტებსაც როგორც არის მაგალითად ელექტრონული სიგარეტი. მნიშვნელოვანია გავითვალისწინოთ, რომ ასეთი პროდუქტებიც ზუსტად იგივე ზიანს აყენებენ ფილტვებს და შესაბამისად იზრდება ინფექციური დაავადებების განვითარების რისკიც.

### რჩევები მწვევლებისთვის:

- თამბაქოს მოწვევა ზრდის მწვავე COVID-19 ინფექციის განვითარების რისკს
- კორონავირუსით ინფიცირებულ მწვევლებს უფრო ხშირად სჭირდებათ მექანიკური ვენტილაცია, ინტენსიურ განყოფილებაში გადაყვანა ან შემთხვევა სრულდება ლეტალურად
- ელექტრონული სიგარეტები და გასახურებელი თამბაქო არ არის უსაფრთხო ალტერნატივა, ამ შემთხვევაშიც იზრდება მწვავე სიმპტომების განვითარების და ჰოსპიტალიზაციის რისკი
- ჩილიმი შესაძლოა იყოს სოციალური შეკრებების მიზეზი და ხელი შეუწყოს დაავადების გავრცელებას
- მეორადი კვამის გავლენაც ასევე მავნეა და ზრდის მწვავე სიმპტომების განვითარების და ჰოსპიტალიზაციის რისკს
- თამბაქოსთვის თავის დანებებამ შესაძლოა შეამციროს COVID-19 ინფექციით გამოწვეული ზიანი

### რეკომენდაციები:

- მწვევლებს, როგორც მოწყვლად ჯგუფს, ხელი უნდა შეუწყოს თავის დანებებაში
- მათ ვისაც ადაუყოვნებლივ სიგარეტის მოხმარებისთვის თავის დანებება არ შეუძლია უნდა ვურჩიოთ, რომ შეამცირონ დღეში მოწეული ღერების რაოდენობა
- მწვევლები უნდა მოერიდონ ადგილებს სადაც მაღალია COVID-19 ინფიცირების რისკი
- თუ მწვევლი თავს დაანებებს მოწევას ის მნიშვნელოვნად შეამცირებს COVID-19 ინფიცირების ალბათობას, რადგან შემცირდება ხელის პირთან კონტაქტის რაოდენობა და ჩილიმის შემთხვევაში სოციალური შეკრებების სიხშირე
- რადგან მოწვევისთვის თავის დანებებას დაუყოვნებელი დადებითი გავლენა აქვს სასუნთქ და გულ-სისხლძარღვთა სისტემაზე, ეს მარტივს გახდის თანმხლები დაავადებების მართვას და შეამცირებდა მწვავე კორონავირუსული ინფექციის განვითარების ალბათობას
- რადგან მოწვევისთვის თავის დანებება არ არის მარტივი, თავის დასანებებელი მედიკამენტები ზრდიან გრძელვადიანი აბსტინენციის შესაძლებლობას და ამცირებენ თავის დანებების სიმპტომებს
- ქვევითი კონსულტაციები და ტექნიკები დაეხმარება მწვევლს თავი დაანებოს მოწევას
- თავის დანებების ცხელი ხაზი მსურველებს გაუწევს შესაბამის რეკომენდაციებს და მისცემს ინფორმაციას