

КУРЕНИЕ - ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА.

Никотин имеет признаки, свойственные наркотическим веществам. Курящему постоянно требуются все новые дозы никотина для достижения удовольствия. При систематическом курении организм привыкает к никотину, что влечет за собой увеличение количества выкуриваемых за день сигарет, но до определенного предела, после которого наступает отравление. Если привыкший к никотину организм не получает очередной дозы, появляются признаки психического дисбаланса и физического недомогания. Человек становится нервным, угрюмым, подавленным, не может работать, затем возникает головная боль, боль в сердце. Все это сопровождается неодолимой тягой к курению.

Каких-нибудь 80 лет назад курящие женщины были исключением. Сегодня их так много, что стало, к сожалению, типичным явлением. Итальянские врачи сделали вывод: 10-30 сигарет, выкуриваемых девушкой в день, в два раза увеличивают вероятность тяжелого протекания менструации. Среди детей, родившихся от курящих матерей, значительно выше заболеваемость, отставание в физическом развитии. Примечательна надпись на рекламе сигарет «Мальборо»: «Главный хирург США предупреждает: курение беременных женщин может привести к родовым травмам, преждевременным родам и пониженному весу новорожденных». У курящих матерей наблюдается повышенная смертность детей при родах.

Девушки, запомните: вы быстрее привыкаете к курению и с большим трудом бросаете курить. Для рождения здорового ребенка необходимо бросить курить перед зачатием. Надо ли начинать?

Многие подростки пробуют курить до 15-16 лет. Кто-то из них ограничивается несколькими сигаретами и в дальнейшем не проявляет к курению интереса. Другие быстро минуют стадию эпизодического курения (когда курят редко и по особым случаям), затем стадию частого курения (когда для того легко находят причину и количество выкуренных сигарет увеличивается) и приходят к регулярному курению (о нем говорит постоянно находящаяся в кармане пачка сигарет). Большинство курящих объясняют свое пристрастие одновременным действием трех факторов:

- Курение вызывает чувство удовольствия;
- Успокаивает (снижает нервное напряжение);
- Придает бодрость (увеличивает работоспособность).

Наличие этих трех факторов говорит о возникновении психологической зависимости. Преодолеть ее очень непросто. Иным это никогда не удастся.

Научно-исследовательским центром профилактической медицины г. Москвы разработана программа «Малых шагов» для тех, кто хочет бросить курить.

Не менее чем курение, для здоровья опасно вдыхание табачного дыма при нахождении в прокуренном помещении. Это пассивное курение. В дыме сигарет содержится столько же вредных смол, сколько в самой сигарете. Отстаивайте чистоту окружающей вас среды, вы имеете на это право! Воспитанный человек никогда не закурит в помещении, где есть дети и женщины, всегда поинтересуется, может ли он закурить в их присутствии. Культура поведения предписывает курить в специально отведенных для этого местах, не разбрасывать окурки где попало и не

тушить их обо что попало. Вершиной экологического подхода к жизни считается заботливое отношение к своему здоровью, бережное отношение ко всему живому, сохранение его. Все это - естественное поведение человека с экологически развитым мышлением, живущего в гармонии с окружающей средой.

Как бросить курить!

Программа «Малых шагов» - это программа как бросить курить, разработанная Научно-исследовательским центром профилактической медицины Москвы. Она рекомендует:

- Покупайте сигареты по одной пачке;
- Взяв сигарету, пачку сразу же прячьте;
- Пользуйтесь только сигаретами с фильтром;
- Держите сигареты в таких местах, чтобы каждый раз, когда захочется курить, приходилось прилагать усилия, чтобы их достать;
- Если вас угощают сигаретой, отказывайтесь;
- Если у вас закончились сигареты, не просите ни у кого;
- Всякий раз, покурив, очищайте пепельницу, чистую уберите подальше;
- Прежде чем закурить, сделайте три спокойных вдоха и выдоха;
- Закурив, после первой затяжки погасите сигарету, если захочется курить еще, то придется зажечь спичку вновь;
- После каждой затяжки горящую сигарету кладите на край пепельницы;
- Первую сигарету выкуривайте не раньше, чем после завтрака;
- Сразу после еды выходите из-за стола и принимайтесь за дела, курить после еды совсем не обязательно;
- Не курите во время ходьбы;
- Не курите в постели;
- Не курите за обеденным столом
- Не курите во время чтения газет, книги или просмотра телепередач;
- Старайтесь не курить дома;
- Не курите, работая за письменным столом;
- Не курите, когда хочется есть;
- Не курите за рулем;

- Не курите на совещаниях;
- Вообще постарайтесь не курить во время рабочего дня;
- Старайтесь не курить, когда вы кого-либо ждете;
- Старайтесь не курить, когда в вашем присутствии курят;
- Старайтесь не курить в праздничные вечера;
- Прежде чем закурить подумайте, а стоит ли курить, ведь вы приняли решение бросить;
- Приучайте себя закуривать через 5 минут после того, как решили покурить;
- Постарайтесь курить не затягиваясь
- Подсчитайте, сколько денег вы сэкономили с тех пор, как стали меньше курить, и в конечном итоге откажитесь от сигарет полностью.

Отказавшись от курения, вы улучшите свое здоровье!

НИКОТИНОВАЯ «КОСМЕТИКА»

У курильщика волосы всегда пахнут табачным дымом. У него «прокуренные» зубы, желтые пятна на пальцах, привыкших держать сигарету. Табачный запах изо рта, грубый голос...

Согласитесь, портрет не из приятных. Но он с натуры. И никакие лосьоны, шампуни, никакие массажи, маски, другие косметические процедуры не помогут стать привлекательнее, пока курильщик не откажется от сигареты.

Какой след оставляет никотин на внешности курящего человека? У него обычно серовато-желтый цвет лица, на котором редко появляется румянец. Кожа рук сухая, с проступающими кое-где мелкими светло- или темно-коричневыми пятнами.

У тех, кто курит, в уголках глаз появляются преждевременно морщинки, так как человек постоянно щурит глаза, защищая их от дыма. В результате длительной никотиновой интоксикации у многих людей возникает так называемая табачная слепота.

Зубы курильщика темнеют, теряют блеск. Горячий табачный дым (до 40— 50°) разрушает зубную эмаль. На ней появляются трещины, куда беспрепятственно проникают болезнетворные микробы, вызывая развитие кариеса.

Неприятный запах изо рта курильщиков обычно обусловлен гингивитом и стоматитом, развившимися вследствие курения. Довольно часто на слизистой щек появляются белесоватые пятна — так называемая лейкоплакия. Это предраковое состояние слизистой оболочки рта, и чтобы лейкоплакия не превратилась в злокачественное новообразование, необходимо пройти курс лечения у стоматолога и находиться под его постоянным наблюдением.

Табачный дым может стать причиной и кожных заболеваний. Часто к косметологам обращаются пациенты с жалобами на онемение кожи, покалывание, чувство озноба, а иногда и на зуд, жжение, которые вызывает прикосновение даже нательного белья. Ощущения эти настолько сильные, что лишают сна. Это заболевание—результат токсического воздействия различных компонентов табачного дыма на нервные окончания, заложенные в коже, и носит название кожной парестезии.

Заядлых курильщиков подстерегает еще одно заболевание — акроцианоз. При этом краснеют кончик носа, ушные раковины, щеки, багрово-синюшной становится кожа кистей и стоп. И наши пациенты очень удивляются, когда специалист рекомендует им в первую очередь бросить курить.

И женщинам, и мужчинам, которые еще не решились бросить курить, настоятельно советую — откажитесь раз и навсегда от этой вредной привычки!

М. Васильеве, кандидат медицинских наук

Курящая женщина сама себя делает менее привлекательной. Она раньше стареет, под действием никотина сужаются кровеносные сосуды кожи, нарушается ее питание. На лице появляются преждевременные морщины, грубеют черты лица, кожа приобретает неприятный сероватый оттенок. Голос становится более хриплым и резким. Появляется желтый налет на зубах, повреждается зубная эмаль. Десны разрыхляются, кровоточат, возникает неприятный запах изо рта. Отрицательно влияет никотин на железы внутренней секреции: яичники, щитовидную железу, гипофиз. У курильщиц нарушается цикл месячных, а в ряде случаев может наступить преждевременный климакс.

Для женщины, которая готовится стать матерью, опасность курения возрастает. Поступая в кровь, никотин способен вызвать преждевременные роды, выкидыш. Курящая мать причиняет вред не только себе, но и ребенку. Хрупкий детский организм наиболее восприимчив к табачному яду, а никотин начинает вредить ему еще до рождения, поступая в его организм через кровь матери. Потом он продолжает отравлять ребенка, когда тот питается грудным молоком. Кстати, у курящих женщин чаще не хватает молока и детей им приходится до срока переводить на искусственное вскармливание. А потом, когда сын или дочь подрастут, они дышат табачным дымом, который выпускает мать. Нередко с малых лет дети начинают курить: мать подала им плохой пример.

Бросить курить может любой волевой человек, а как сказал Сократ, нет ничего сильнее человеческой решимости.

Призывая вас навсегда отказаться от вредной привычки, обращаюсь и к естественному для разумного человека стремлению сохранить свое здоровье, и к вашим родительским чувствам.

Исследования показали, что в семьях с одним курящим часто болеющих детей (то есть болеющих в течение года более 4 раз) достоверно больше, чем среди детей, в семьях которых никто не курит. Если же в доме двое курящих, то в таких

семьях страдает уже большинство детей. При трех курящих в одной семье, как правило, все дети часто болеют.

Курильщики нередко выходят покурить на балкон, в общий коридор, на лестничную площадку. Но вредное воздействие табака на окружающих этим уменьшается мало. При курении в организм попадает большое количество высокотоксичных веществ, которые затем длительное время выделяются с выдыхаемым воздухом и попадают в легкие других людей. Организм курильщика в какой-то степени выработал устойчивость к ядовитым веществам, содержащимся в дыме, у некурящих подобной устойчивости нет, они беззащитны. Попадая вместе с воздухом в их организм, эти вещества поражают легкие, сердечно-сосудистую систему, мозг, печень, снижают сопротивляемость организма, что и способствует частым заболеваниям. В наше нелегкое время, когда идет интенсивное загрязнение окружающей среды — воздуха, воды, почвы — и продуктов питания, все больше случаев вирусных заболеваний, возрастает число детей с врожденными заболеваниями и пороками развития. Дети, как чувствительный барометр, быстро реагируют на неблагоприятные изменения среды. Трудно предусмотреть и предупредить все вредные факторы. Но курить или не курить зависит прежде всего от нас самих.

Профессор Н. Тюрин

Табачный дым на очень короткое время снимает чувство усталости, и с каждой сигаретой этот промежуток времени укорачивается. Наступает момент, когда усталость уже не снимается. Вместо ожидаемого прилива сил выкуриваемая сигарета все больше и больше затрудняет выполнение работы, затормаживая деятельность коры головного мозга. Большинство курильщиков, занятых умственным трудом, знают по своему опыту, что к концу рабочего дня сигарета, не только не помогает восстановлению работоспособности, но и вызывает головную боль, невозможность сосредоточиться. И это не случайность, а объективная закономерность, вытекающая из механизма действия никотина на организм, прежде всего на центральную нервную систему.

Ю. Егоров, профессор.

Открытое письмо курящей девушке

Ф.Углов, хирург, писатель и общественный деятель,
доктор медицинских наук, профессор.

Сотни людей я уже прооперировал по поводу рака легких. И сотням, я не оговорился, сотням я вынужден был отказать, поскольку ничего уже нельзя было сделать...

Обобщая полувековой опыт врача, я написал книгу «Сердце хирурга». Там ты сможешь прочитать скорбные строки, вызванные моим отчаянием. Нет для хирурга, ничего хуже, нежели отказать больному, признав свое бессилие. Я признавал это, отступая перёд многолетними курильщиками.

Теперь наступило время массового поступления на операционные столы женщин-курильщиц. Нет, я тебя не пугаю. Курение — дело добровольное. Только раз мы начали говорить, позволь высказать тебе свое мнение, чтобы твое отчаяние впоследствии не разрывало мое сердце.

Через мои руки и мое сердце прошли сотни людей, страдавших от того, что они не смогли бросить эту пагубную привычку. Жалобы одинаковые и начинаются с невинной просьбы: "Что-то у меня с легкими..."

Так и у, тебя после 10-15 лет курения возникает бронхит курильщика, и ты начинаешь кашлять. И просыпаться ночью, чтобы выкурить сигарету.

Недавно мой знакомый обратился с такой же просьбой. Договорились о встрече. Он пришел через несколько месяцев. Когда, на операционном столе мы вскрыли грудную клетку, оказалось. Что все проросло метастазами, я ничем не смог ему помочь... Трудно знать, что умирает больной. Еще труднее знать, что умирает твой близкий товарищ.

В этих строках, обращенных к тебе, будут слова и цифры, найденные моими единомышленниками, но только я — хирург — представляю, что стоит за этими цифрами и процентами...

Я не буду утверждать банальные истины о том, что капля никотина убивает лошадь. Не буду говорить о том, что 20 выкуренных сигарет сокращают жизнь на 8 -10 -12 лет. Ты молода, и твоя жизнь кажется тебе нескончаемой.

По данным английских врачей, каждая выкуренная сигарета стоит курящему 15 минут жизни. Пустяк, если тебе только 20, И что тебе до того, что злостные курильщики заболевают раком легких а 30 (!) раз чаще, чем некурильщики, хотя рак на 95-98 процентов зависит от курения, что средний возраст умерших от сердечных приступов 67 лет, а у курильщиков — 47.

Что такое 20 лет разницы, когда тебе только 20 и все еще впереди? С огромным огорчением для себя я вижу, как девочки покуривают возле школы, зажав сигарету в кулак. Они научились курить, взяв пример с пионервожатой... Что в студенческом общежитии девушки собираются, чтобы покурить и поболтать о замужестве.

Социологи провели анонимную анкету, в которой одни из вопросов был: "Почему вы курите?" 60 процентов девушек ответили: «Это красиво, это модно». А 40 процентов курят потому, что хотят нравиться мальчикам. А как мальчики относятся к этому?

Было опрошено 256 юношей. Им предложили 3 варианта ответа: положительно, безразлично, отрицательно.

Вопрос первый: в твоей компании девушки курят. Как ты к этому относишься? 41 процент ответили — положительно, 17,4 — безразлично, 41,6 — отрицательно.

Вопрос второй: девушка, с которой ты дружишь, курит. Как ты к этому относишься? 1 процент ответили — положительно, 15 — безразлично, 84 — отрицательно.

Вопрос третий: хотел бы, чтобы твоя жена курила? Буря протестов! Из 256 только двое сказали: им все равно. А все остальные категорически возразили. Вот так-то!

Я теперь попробую нарисовать твое будущее, как оно представляется мне. От курения у тебя станет сиплым голос, постепенно почернеют, испортятся зубы. Кожа лица приобретет землистый оттенок. Резко пострадает твоё обоняние, и ухудшатся вкусовые ощущения. Наверное, ты уже обратила внимание, как часто сплевывают курильщики. Запах изо рта курящей неприятен. Ты будешь просыпаться с горечью во рту и головными болями от того, что всю ночь кашляла. Очень рано кожа лица станет морщинистой и сухой. Женщины-курильщицы в 25 лет выглядят намного старше своих ровесниц.

Чем раньше ты начнешь курить, тем опаснее для тебя воздействия ядов табачного дыма. И, если ты пристрастишься к курению задолго до того, когда в тебе начнутся возрастные изменения, тем медленнее будет идти развитие организма. Под влиянием никотина происходит стойкое сужение кровеносных сосудов, а содержание кислорода понижается за счет соединения гемоглобина крови с угарным газом — одним из компонентов табачного дыма.

При курении под влиянием высокой температуры из табака выделяется 30 вредных веществ: никотин, сероводород, аммиак, азот, окись углерода и различные эфирные масла. Среди них особенно опасен бензопирен — стопроцентный канцероген ("канцер" на латыни рак).

Американские исследователи установили, что в табачном дыме при сгорании табака обнаружено значительное количество полония-20, который излучает альфа-частицы. При выкуривании одной пачки сигарет ты получишь дозу облучения в 7 раз больше дозы, установленной международным соглашением по защите от радиации.

Никотин — это наркотик! Такого именует высший орган мировой медицины — Всемирная организация здравоохранения. Он на короткое время вызывает расширение кровеносных сосудов, усиливая кровоснабжение клеток мозга. За этим наступает резкий спазм сосудов, в результате чего появляются различные мозговые расстройства. Далее, никотин нарушает деятельность нервной системы, легких, печени, органов пищеварения, половых желез.

Давно доказано, что ты будешь болеть в 3-4 раза больше, в сравнении с некурящими подругами. Неотвратимо придет время, когда ты будешь плохо себя чувствовать, постоянное недомогание превратит твою жизнь в тягостное пребывание.

Но давай поговорим о другом. Ведь женщины — это продолжательницы рода. А злостные курильщицы не могут родить детей, поскольку произошли глубокие изменения в зародышевом аппарате. Самым частым осложнением после курения является преждевременное прерывание беременности до 30 недель. У курящих это

случается в 2 раза чаще. Чаще у них и недоношенность плода, и меньший вес новорожденного, и патология при родах. Курение крайне отрицательно влияет на развитие новорожденного. И может прийти день, когда врачи скажут тебе: "К сожалению, вы уже никогда не сможете родить."

Сейчас тебе это трудно понять. Но в моей практике были сотни случаев, когда женщины готовы были на все, на любые операции, на любые жертвы, лишь бы родить ребенка. И поверь, ты не будешь исключением. Природа создала тебя, чтобы ты была матерью, и природа заставит тебя иметь детей, заботиться о них, жить ими.

Сигарета может искалечить твою жизнь. Сначала твою. А когда тебе скажут, что у тебя не будет детей, то и мужа. Он может уйти к менее достойной, чем ты, только за счастье называться отцом, потому что настоящие отцовские чувства не менее сильны, нежели материнские.

А если ты куришь, будучи беременной, то знай: установлено, что стоит беременной женщине закурить сигарету, как через несколько минут никотин (через плаценту) поступает в сердце и мозг еще не родившегося ребенка. И этот яд разрушает мозг и сердце. Ученые проследили особенности развития детей, родившихся от матерей, куривших во время беременности. Эти дети, наблюдавшиеся до 5-6-летнего возраста, значительно отставали в своем физическом и умственном развитии.

И все время ваш ребенок будет болеть. Его ждет и пневмония, и бронхит. В отчаянии ты будешь искать причины, не зная, что они — в тебе. Если ты курила папиросу в коридоре, на площадке, даже крошечной доли дыма, попавшей в комнату, будет достаточно для твоего ребенка. У курящей матери 100 процентов детей курят. И твой ребенок, почитающий тебя за самую умную, самую ласковую, самую добрую, видя тебя с сигаретой, тоже начинает курить. А это значит, что ты заранее запрограммировала своего ребенка на те же мучения, которые ожидают тебя.

Вспоминается такой случай. В одной из школ-интернатов утром не смогли разбудить мальчика. Он ночью умер. Вскрытие показало, что у него, было большое сердце от того, что он рано научился курить, курил помногу, а в канун смерти, как сказали ребята, накурился "досыта".

В семье, где курили родители, начинают курить 67 процентов мальчиков и 78 процентов девочек. Возможно, ты одна из них...

По данным Всемирной организации здравоохранения, 80 процентов курящих детей сохраняют эту привычку, и став взрослыми.

Уже установлено, что если подросток выкурил хотя бы 2 сигареты, то в 70 случаях из 100 он будет курить всю жизнь.

А теперь мне бы хотелось знать, зачем ты куришь? Наверное, думаешь, что ты красивее? Нет. Это минутное удовольствие — видеть со стороны себя с сигаретой, зажатой между пальцами.

И пожалуйста, не ссылайся на примеры артистов, которых ты видишь на экранах с сигаретой. С полной ответственностью я утверждаю — это безнравственно! И только потому, что герои и героини экранов становятся

образцами для тебя и для таких, как ты. Пусть в жизни они и позволяют себе курить — это их личное дело, но показывать это миллионам телезрителей означает полную безответственность людей, которые готовят, ставят и утверждают эти фильмы.

И твоё увлечение я бы квалифицировал не как юношескую глупость, а преступление перед собой. Да, да, ты можешь написать себе три слова: "Курение — медленное самоубийство".

По данным Всемирной организации здравоохранения, в которой много и настойчиво изучают проблему курения, от употребления табака умирает каждый пятый. Это значит, что мы ежегодно теряем 500 000 Людей! В их числе можешь оказаться и ты, твой муж, твои дети, друзья и знакомые.

И последнее. Я понимаю, что в поисках причин, оправдывающих твоё безволие, ты можешь выкрикнуть: "Если так всё ужасно, зачем продают сигареты и папиросы в такой изобилии и ассортименте?" Согласен с тобой. Да организации, стимулирующие развитие табачной промышленности, считают, что народное хозяйство получает большую выгоду. Однако, это иллюзия. Страна и народ теряют от табака много больше, чем приобретают. Сегодня Всемирная организация здравоохранения выступает с лозунгом: "Курение или здоровье? Выбирайте сами!!

Я, врач, и обязан тебе предложить то же.