

**Примечательный факт:** крылатые фразы о вреде курения типа «курить – здоровью вредить» мы, как правило, и говорим, и воспринимаем с иронией, как забавный, но уже поднадоевший анекдот. Где наша не пропадала! Вот и Минздрав какой уж год предупреждает, а многие врачи тем не менее и сами курят, и курящему пациенту лишний раз не скажут «остановись, дружище». Какое-то тотальное самоуничтожение. В чем дело, Ольга Валерьевна?

– Думаю, частично – в недостаточной пропаганде и отсутствии знаний об истинном положении дел. Очень показательно, что интерес к этой проблеме и у средств массовой информации, и у общества в целом волнообразен. В основном возрастает перед 31 мая – днем отказа от курения, когда появляется потребность в теле- и радиосоюжетах, в газетных статьях и так далее. Небольшой пик наблюдается еще осенью, перед днем борьбы с хронической обструктивной болезнью легких. Вот и получается – проблема постоянная, а внимание к ней периодическое и поверхностное. Нет методической, комплексной работы в этом направлении. Одна из причин – традиционная: нехватка средств. Бюджеты, которые вкладывают в рекламу своей продукции табачные компании, и те суммы, которые эпизодически выделяются на борьбу с курением, – это, конечно, совершенно несопоставимые цифры.

Кроме того, табакокурение – явление само по себе очень сложное, состоит из многих тесно переплетающихся факторов – биологических, психологических, социальных. У каждой табачной зависимости свой индивидуальный портрет. У разных людей разные и мотивации курения. Кто-то курит

31 мая – день отказа от курения. Мы знаем про граммы никотина, который убивает лошадь. Про то, что Минздрав, несомненно, прав, предупреждая – хотя голос его тих и тонок по сравнению с мажором хорошо накачанной рекламы табачных компаний. Но «не властны мы в самих себе». Все понимая и внутренне ужасаясь, «даем поспешные обеты, смешные, может быть...». Желание взять в руки сигарету возвращается вновь и вновь, ублаживая нас и поработая. Это никотиновая зависимость,

– Я вспоминаю, как моя тетя курила «козью ножку» – самодельную папиросу из клочка газеты и махорки. Но ей было простительно, она войну прошла. А вот за молодых мам, которые сегодня одной рукой толкают детскую коляску, а в другой держат дымящуюся сигарету, мне страшно. Слово они тоже на каком-то невидимом фронте...

– Думаю, что быть психологически зависимой от сигарет, мягко говоря, неприятно. Одна пациентка мне рассказывала, что иногда ей приходится ночью бежать в магазин за пачкой сигарет. Опасно, страшно, но охота пуще неволи.

же дыме насчитывают до 4 тысяч примесей, в нем несколько десятков вредных для человека соединений, оказывающих токсичное, мутагенное и канцерогенное воздействие. Получается, что человек курит ради никотина, а заодно вводит в организм все эти канцерогены, тяжелые металлы, мышьяк, угарный газ... Они-то и бьют по сердцу, сосудам, головному мозгу, вызывая проблемы со здоровьем. Окиси углерода и азота, цианистый водород, аммиак, ацетальдегид, формальдегид, хлористый винил, уретан, бензол, никель, кадмий, полоний-210 – всего несколько на-

ный эксперимент – сравнены концентрации метаболитов никотина в организме человека при его фактическом курении и то, что пишется на пачках. Просмотрели весь сигаретный диапазон – от «суперлегких» до обычных, со стандартным содержанием никотина и смол. Оказалось, что в организм во всех случаях вводится абсолютно одинаковое количество никотина и сопутствующих примесей. Это происходит, потому



КОЛЛАЖ АНДРЕЯ НИКЕРЧИЧЕВА

потолстеть: жиросжигающие свойства сигарет – очередной миф. Правда, контролировать процесс приема пищи на первых порах все-таки надо, поскольку вкусовые рецепторы восстанавливаются, и аппетит улучшается. Кроме того, по привычке все время хочется чем-то занять рот и руки. И главное – не расслабляйтесь, не проверяйте свою силу воли. Никотиновая зависимость возвращается очень быстро, и все начинается сначала.

Однако есть формы табачной зависимости, которые можно рассматривать уже как болезнь. Если у вас есть потребность курить сразу после сна и вы выкуриваете больше пачки в день, стоит при-

## КУРЕНИЕ – ВРАГ НАРОДА

Курящих женщин в России традиционно было меньше, чем мужчин, однако при нынешних темпах роста все вскоре может измениться. Если в начале девяностых годов курили около 10 процентов женщин, то сегодня – уже около 30. Женщины, как и дети, и подростки, долгое время были, так сказать, не раскручены. А ведь это такой большой рынок! Сколько денег в рекламу вложено, столько на выходе и получено.

Между тем женский организм почти в два раза чувствительнее мужского к повреждающим агентам табачного дыма, а значит, каждая сигарета наносит организму вдвое больше вреда. Внешность реагирует на это быстро: цвет лица сереет, кожа дрябнет, зубы желтеют и портятся, ногти и волосы становятся тусклыми и ломкими. Но главное – сигарета бьет по женской сущности, порождая гормональный дисбаланс. Это риск бесплодия, выкидыша, преждевременных родов, отслойки плаценты. Если курит беременная женщина, то плод получает табачные токсины в тех же дозах, что и будущая мать, только его клетки и ткани более чувствительны и менее защищены. Самый опасный период – первые три месяца беременности, хотя есть данные, что курение отрицательно влияет уже на стадии оплодотворения. Одним словом, ребенок у курящей мамы рождается ослабленным, подверженным различным заболеваниям. А если он к тому же живет в дымной атмосфере, проблема только усугубляется.

– Так что же получается: грамм никотина действительно может убить лошадь? Или сигарета с помощью никотина, как троянский конь, только «протаскивает» в наш организм полчища убийц в виде смол и разнообразных токсинов?

– Действительно, непосредственный вред здоровью наносит не сам никотин. Он опасен тем, что вызывает зависимость. В табачном

звании из этого длинного черного списка. В твердой фазе табачного дыма содержатся так называемые смолы, которые вызывают развитие опухолей. Окись углерода, связываясь с гемоглобином, нарушает процесс насыщения его кислородом и отдачу кислорода в тканях. При реакции с компонентами воздуха из никотина образуются нитрозамины, губительно действующие на пищевод, поджелудочную железу, почечные лоханки и мочевой пузырь. А радиоактивный полоний-210 адсорбируется в табачный дым из атмосферы. Период его полураспада – более 138 суток, поэтому он долго не выводится из организма.

Вообще, действие табачной интоксикации похоже на действие радиационного излучения. Вызываемые ею заболевания развиваются в течение ряда лет незаметно для курильщика, усыпляя его бдительность. И даже когда заболевание становится явным, человек не всегда может осознать причинно-следственную связь: вроде курит давно, а заболел только сейчас – значит, курение ни при чем.

– И все-таки серьезная опасность курения, похоже, доходит до сознания россиян: в последние годы наблюдается массовый переход курильщиков на так называемые легкие и сверхлегкие сигареты. Возможно, найдена золотая середина?

– «Легкие» сигареты – это очень вредный миф. Не случайно в странах Евросоюза сам термин – легкие, мягкие, суперлегкие – запрещен юридически. Производителю не имеет права печатать это на упаковках и вообще употреблять где бы то ни было. Дело в том, что цифры, которые пишут на пачках сигарет, приняты определять аппаратным методом. То есть сигарета поджигается, помещается в специальное устройство, где через нее прогоняют воздух, имитируя курение, и замеряют концентрации вредных веществ на входе и выходе. Однако сложная конструкция сигареты, со всеми этими фильтрами и порами, создана прежде всего в интересах коммерции, для завуалирования ядовитой начинки. Чтобы дым, перемешиваясь с воздухом, имел более низкую температуру, был менее резким, и его было легче вдыхать. К охране здоровья это никакого отношения не имеет. Был проведен очень интерес-

что срабатывает закон компенсации – если человек привык к определенной дозе, он совершенно бессознательно сделает все, чтобы эту дозу из сигареты добыть. Сделает затяжек больше, затянет губами или пальцами фильтровые поры... Аппарат не может этого делать, а человек – вполне.

Кроме того, чтобы «утолить жажду», человек будет выкуривать гораздо большее количество легких сигарет, обманывая себя иллюзией безопасности.

– Может быть, в таком случае переключитесь на трубку или кальян, что очень сейчас модно? Или, другой вариант, сократить количество выкуриваемых сигарет?

– Трубка, кальян, сигара – это все равно табак со всеми вытекающими отсюда последствиями. Хочу отметить, что при курении всасываемость большинства компонентов табачного дыма через легочный кровоток крайне высока. Так, очередная доза никотина попадает к «голодным» рецепторам головного мозга через 5-10 секунд – быстрее, чем при внутривенном введении. И курить меньше по абсолютному количеству сигарет – тоже не выход, и не только из-за эффекта компенсации. Практика показывает, что балансировать на минимуме редко кому удается. Под влиянием стресса, а он рано или поздно наступает, человек психологически ломается и возвращается на прежние позиции. И еще очень важный момент: по данным крупнейших эпидемиологических исследований, в которых не один десяток лет участвовали тысячи человек в самых разных странах, выяснилось, что даже если человек курит 1-2 сигареты и не каждый день, все равно и продолжительность жизни страдает, и заболеваемость растет – в первую очередь повышается риск легочной и сердечно-сосудистой патологии. Так что альтернатива одна – полный отказ от курения.

– Но получается, что это какой-то невидимый миру подвиг, многим непосильный...

– Узнать, насколько вы табакосимы, можно только бросая курить. Есть люди, которым это удается с первого раза. Но даже если сразу не получилось, надо пытаться вновь и вновь. Потому что при этом вы получаете необходимые навыки, узнаете все провоцирующие вас моменты. Хотя действительно существует статистика, где из 100 курильщиков, попытавшихся бросить это занятие, через год не курят только 1-5 человек. Легче бросать «за компанию»

– Узнайте, насколько вы табакосимы, можно только бросая курить. Есть люди, которым это удается с первого раза. Но даже если сразу не получилось, надо пытаться вновь и вновь. Потому что при этом вы получаете необходимые навыки, узнаете все провоцирующие вас моменты. Хотя действительно существует статистика, где из 100 курильщиков, попытавшихся бросить это занятие, через год не курят только 1-5 человек. Легче бросать «за компанию»

бегнуть к никотинозаместительной терапии, которую активно используют в других странах. Нашим курильщикам сегодня доступны жевательные резинки «Никоретте», содержащие никотин, и одноименный ингалятор. Они продаются в аптеках без рецепта. Это специальные лекарственные средства, поэтому их надо применять в соответствии с рекомендациями.

– Можно ли восстановить утраченное в результате курения здоровье? Как быстро происходит этот процесс?

– Как показывают исследования, с первых дней после отказа от курения начинается детоксикация, то есть очищение организма от токсинов и метаболитов. Этот процесс занимает от полутора до четырех лет в зависимости от стажа и интенсивности курения. В результате организм полностью очищается, и риск многих заболеваний, связанных с курением, снижается до уровня, как если бы человек никогда не курил. Эту замечательную возможность организма грех не использовать, пока не поздно. Возможность оздоровления существует у каждого курильщика без исключения, но при одном условии – если человек полностью бросил курить.

Инна ЕФРЕМОВА

**В нашем обществе курение не только не осуждается – оно в моде. Статистика причин никотиновой зависимости среди детей и подростков подтверждает это: 30 процентов их воспринимают курение как развлечение, 20 хотят выглядеть взрослыми и независимыми, 40 процентов девочек желают таким образом покровиться и столько же – похудеть. 70 процентов мальчиков и девочек с помощью сигарет пытаются справиться с раздражительностью и чувством тревоги.**

для того, чтобы легче общаться в коллективе, где все курят. Кого-то процесс курения успокаивает или бодрит. В любом случае, сигарета дает иллюзию решения проблем: закурил – и полегчало. А с иллюзиями расставаться трудно.

Впрочем, даже знания и осознания того, что курение – яд и великое зло, часто недостаточно, чтобы прервать вредную зависимость. Почему? Опять же в силу ее комплексности. Человек, к примеру, врач по профессии, умом все понимает, но его организм начинает протестовать. Потому что никотин – и это научно установленный факт – действует на головной мозг как наркотик. Он не вызывает таких разрушительных для личности последствий, как героин или кокаин, но приводит в действие те же биохимические реакции. В результате возникает потребность в постоянном приеме никотина для нормального самочувствия. А поскольку уровень его в крови снижается примерно за два часа, то именно через такой срок организм требует новую дозу. Если желание не исполняется, следует наказание никотиновым голодом. У многих эта «ломка» выражается в плохом самочувствии, головной боли, потере сна, «плавающим» настроением. И, глядишь, рука опять тянется к сигарете.

### ЛЕЧЕБНЫЙ ОРТЕЗ «FALOTEX»

Незаменим для интимных отношений при слабой эрекции, травме пениса, быстром семяизвержении. Рекомендован для лечения аденомы, простатита и других заболеваний мочеполовой системы. Бесплатно для инвалидов и ветеранов ВОВ (решение Правительства РФ).

Тел. (494) 324-95-40; 771-15-88

Рег. удост. № Ф0010158110/3182-06

www.falofex.ru

Проверьте степень своей никотиновой зависимости с помощью теста Фагерстрема		
Вопрос	Ответ	Очки
1. Как скоро, после того как вы проснулись, вы выкуриваете первую сигарету?	В течение первых 5 минут	3
	В течение 6-30 минут	2
	В течение 30-60 минут	1
	Через 1 час	0
2. Сложно ли для вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено?	Да	1
	Нет	0
3. От какой сигареты вы не можете легко отказаться?	Первая сигарета утром	1
	Все остальные	0
4. Сколько сигарет вы выкуриваете в день?	10 или меньше	0
	11-20	1
	21-30	2
	31 и более	3
5. Вы курите более часто в первые часы утром, после того как проснетесь?	Да	1
	Нет	0
6. Курите ли вы, если сильно больны и вынуждены находиться в кровати целый день?	Да	1
	Нет	0
0-2 – Очень слабая зависимость. 3-4 – Слабая зависимость. 5 – Средняя зависимость. 6-7 – Высокая зависимость. 8-10 – Очень высокая зависимость		