

Письмо курящей девушке

Заимствовано с сокращениями из книги Ф. Г. Углова «Правда и ложь о разрешенных наркотиках», М.: Форум, 2004.

Чем объяснить, что такая глупая забава, как курение получила столь широкое распространение? Ведь в ней, особенно вначале, нет ничего приятного. Человек набирает полный рот дыма и потом вдыхает его. Можно только удивляться непритязательности наших девушек и женщин, целующих курящих мужчин, от которых на расстоянии разит запахом разложения, как от пьяницы перегаром.

Еще удивительней, когда мужчины целуют курящих женщин. Ведь поцелуй должен доставлять наслаждение. О каком наслаждении может идти речь, когда ты прикасаешься к губам, от которых пахнет гнилью?!

Сотни твоих курящих ровесниц я встречаю на улицах. Сотни людей я прооперировал по поводу рака легких. И сотням — я не оговорился — сотням я вынужден был отказать, поскольку уже ничего нельзя было сделать... Нет для хирурга ничего более тяжелого, чем отказ больному в помощи из-за собственного бессилия. А мне не раз приходилось признавать свое бессилие, когда речь шла о спасении пораженных легких многолетних курильщиков.

В последние годы на операционные столы поступает очень много женщин-курильщиц. Я тебя не пугаю. Курение — дело добровольное. Только раз ты уж начала читать мое письмо, позволь мне высказать свое мнение, чтобы потом твое отчаяние не разрывало мне сердце, сердце не только хирурга, но и человека, знающего цену страданиям.

Через мои руки и мое сердце прошли сотни людей, страдающих именно от того, что не смогли вовремя расстаться с пагубной привычкой. Жалобы одинаковы и начинаются с фразы: «Что-то у меня с легкими...» Как-то мой хороший знакомый обратился ко мне с такими же словами. Договорились о встрече, но пришел он только через несколько месяцев. Когда на операционном столе ему вскрыли грудную клетку, оказалось, что все уже проросло метастазами и ничем нельзя ему помочь.

Тяжело, когда умирает больной. Еще тяжелее, если этот больной — твой близкий друг.

Нет, я не буду пугать тебя ставшими уже банальными примерами о том, что капля никотина убивает лошадь. Ты не лошадь, ты человек. Не буду говорить и о том, что 20 ежедневно выкуриваемых сигарет сокращают жизнь на 8—12 лет. Ты еще молода, и жизнь кажется тебе нескончаемой. Каждая выкуренная сигарета стоит курильщику 15 минут жизни.

Пустяк, если тебе 20. Что тебе до того, что злостные курильщики заболевают раком в 30 раз чаще, чем некурящие, а причина этого страшного заболевания в 95—98 случаях из 100 — курение.

Американские кардиологи приводят такие цифры: средний возраст умерших от сердечных приступов — 67 лет, а курильщиков — 47 лет. Тебе только двадцать, до сорока семи еще... Конечно, тебя это не испугает. И все-таки... Боль охватывает мою душу от того, что в студенческом общежитии девушки собираются покурить и поболтать о своих планах на будущее. Я могу допустить, что в таких планах замужество еще не просматривается. И поэтому расскажу тебе о другом. Социологи задали вопрос: «Почему вы курите?» 60% девушек ответили: это красиво и модно. А 40% курят потому, что хотят нравиться мальчикам. Допустим. Это можно понять, поскольку желание нравиться заложено в тебе природой. Но нелишне бы знать и мнение мальчиков.

Были опрошены 256 юношей. Им предложили три вопроса и, соответственно, три варианта ответов. Вопрос первый: «В твоей компании девушки курят. Как ты к этому относишься?» — 4% положительно, 54% безразлично, 42% отрицательно.

Вопрос второй: «Девушка, с которой ты дружишь, курит. Как ты к этому относишься?» — 1% положительно, 15% безразлично, 84% отрицательно. Вопрос третий: «Хотел бы ты, чтобы твоя жена курила?» — Буря протестов! Из 256 только двое ответили, что им все равно. Остальные были категорически против.

А теперь подумаем вместе. До операции на легких тебе далеко. Замуж не собираешься. Все прекрасно, и ты куришь.

Откуда это пошло? На мой взгляд, сигарета в твоих руках — как сигнал: ты современна. А значит, и к любви, и к дружбе относишься с изрядной долей легкомыслия. Юноши с курящими девушками ведут себя более раскованно, а девушки по своей наивности полагают, что пользуются успехом, вряд ли думая о том, что представляют собой временную забаву. Да-да, ты, курящая девушка, временная забаву. Мне кажется, что закурив, ты удешевляешь себя, унижаешь свое достоинство, делаясь не современной в истинном смысле этого слова, а скорее легкомысленной и более доступной. Кто же внушил тебе «модность» этой пагубной привычки? Кто запрограммировал тебя на занятие, в котором твоя молодость не дает увидеть ту катастрофу, что тебя ожидает?

Не сердись, но я попробую нарисовать твое будущее, каким оно представляется мне. А если ты усомнишься — оглянись, посмотри на курящих женщин старше себя.

От курения станет хриплым твой голос, постепенно почернеют, испортятся зубы. Кожа лица приобретет землистый оттенок. Резко пострадает обоняние, и испортятся вкусовые ощущения. Наверное, ты уже обратила внимание, как часто сплевывают курильщики. Не знаю, успела ли ты заметить, что изо рта курильщика постоянно пахнет. Этот запах нас только неприятен, что не удивляйся, если кто-то из знакомых парией станет тебя избегать. Ты будешь просыпаться с горечью во рту и с головной болью от того, что всю ночь кашляла. Очень рано кожа лица станет морщинистой и сухой. Женщины-курильщицы в 25 лет выглядят намного старше своих некурящих ровесниц. Вот она - настоящая цена твоего курения. Ты не привлечешь к себе, а наоборот, оттолкнешь любого серьезного парня.

Попробуй представить себя рядом с некурящей ровесницей. И если сравнение не пугает тебя, и ты не увидишь особой разницы между вами, позволь заметить тебе, что внешний вид — это еще не главный показатель. Чем раньше ты начала курить, тем опаснее для тебя воздействие ядовитого табачного дыма. А если ты пристрастилась к курению задолго до того, как в тебе начались возрастные изменения, то медленнее происходит развитие твоего организма. Под влиянием никотина происходит стойкое сужение кровеносных сосудов, понижается содержание кислорода в крови за счет соединения гемоглобина в крови с угарным газом — одним из компонентов табачного дыма. При курении под влиянием высокой температуры из табака выделяются вредные вещества: никотин, сероводород, аммиак, окись углерода и др. Среди них особенно опасен бензпирен - сильный канцероген («канцер» по латыни рак). Если ты любознательна, тебя, возможно, заинтересуют данные американских исследователей. В табачном дыме обнаружено значительное количество радиоактивного полония- 210. При выкуривании одной пачки сигарет лично ты получишь дозу облучения в семь раз выше установленной международным соглашением по защите от радиации.

Никотин — это наркотик. Точно так его именует высший орган мировой медицины — Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). Это означает, что тебе с каждым годом будет все труднее отказаться от сигарет.

Ты закурила... Дальше все идет по давно известной схеме.

Никотин 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 функции нервной системы, легких, печени, органов пищеварения, половых желез. Неопровержимо доказано: ты будешь болеть в три-четыре раза чаще своих некурящих подруг.

Неотвратно придет время, когда ты будешь плохо себя чувствовать, и постоянное недомогание превратит твою жизнь в тягость.

Но давай поговорим о другом. Может, тебе будет интересно узнать, что женщины тяжело страдают от курения из-за более нежной структуры организма, который природой предназначен для продолжения рода. Давно известны факты, говорящие о том, что злостные курильщицы не могут родить детей, поскольку произошли глубокие изменения в зародышевом аппарате. Самым частым осложнением, вызванным курением, является преждевременное прерывание беременности. Тебе не мешает знать, что у курящих женщин намного чаще недоношенность и меньший вес новорожденного (да, новорожденного, твоего ребенка, о котором ты, наверное, не думаешь, но твое курение скажется на его жизнеспособности). У курящих выше процент мертворожденных детей и чаще патологии при родах. И еще один несомненный факт — курение крайне отрицательно влияет на развитие уже рожденного ребенка. Зная это, есть ли смысл думать о замужестве, о муже, который будет ждать сына, а сына может и не быть... И может прийти день, когда врачи скажут тебе: «К сожалению, Вы уже никогда не сможете родить».

Сейчас тебе трудно в это поверить, но в моем опыте сотни таких случаев. У курящей женщины незаметно приближается критический момент, после которого она уже не сможет родить, хотя ради этого готова на все, на любые операции, на любые жертвы. И поверь, ты не будешь исключением, — ведь природа создала тебя, чтобы ты стала матерью. И как бы ты ни хорохорилась сегодня, она заставит тебя жить интересами детей.

Когда тебе докажут, что во всем виновато курение, ты проклянешь и себя, и всю свою жизнь. Подумай о том, что у тебя не будет детей. И что муж может тебя оставить. Поверь, он может так сделать, потому что отцовские чувства не менее сильны, чем материнские.

А если ты куришь, будучи беременной, то знай — стоит тебе закурить и через несколько минут никотин поступает в сердце и мозг еще не родившегося ребенка. Этим ядом ты невольно травмишь его. Ученые проследили особенности развития детей, чьи матери курили во время беременности. Эти дети, наблюдавшиеся до 5-6-летнего возраста, в значительной мере отставали в своем физическом и умственном развитии.

Кстати, среди детей, отцы которых являются интенсивными курильщиками, в два раза чаще наблюдаются пороки развития. Твой ребенок все время будет болеть. Его ждут и пневмония, и бронхит. В отчаянии ты будешь искать причины, не зная, что они в тебе. Даже если ты курила в коридоре или на лестничной площадке. Крошечной концентрации дыма, проникшего в комнату, будет достаточно, чтобы у твоего ребенка неожиданно повысилась температура.

У курящих матерей сто процентов детей курят. И твой ребенок, считающий тебя за самую умную, ласковую, добрую, видя тебя с сигаретой, тоже начнет курить. А это означает, что ты заранее обрекла его на те же мучения.

Я вспоминаю страшный случай. В одном из интернатов утром не смогли разбудить мальчика. Он умер ночью. Вскрытие показало, что у него было большое сердце — он рано научился курить, курил помногу, а в канун смерти, как сказали ребята, накурился «досыта».

В семьях, где родители курили, а потом перестали, тем не менее начинают курить 67% мальчиков и 78% девочек. По данным ВОЗ, 80% курящих детей сохраняет эту вредную привычку, став взрослыми.

Установлено: если подросток выкурил хотя бы две сигареты, в 70 случаях из ста он будет курить всю жизнь.

Подумай!

А теперь мне хотелось бы знать, зачем ты куришь.

Наверное, думаешь, что выглядишь красивее? Видеть себя со стороны с сигаретой, зажатой между пальцами — ах, как красиво, как модно! Ты одна из тех, кто не осознает, что творит, а когда им говоришь о последствиях, безвольно отвечают: «Не могу бросить!»

И, пожалуйста, не ссылайся на артистов, которых ты видишь на экранах с сигаретой. Твое увлечение я бы квалифицировал не как юношескую глупость, а как преступление перед самой собой. Да-да, ты можешь написать себе памятку в три слова: «Курение — медленное самоубийство». И уже в недалеком будущем сможешь убедиться, что это именно так. Жаль, что на самом трудном этапе твоей жизни тебе понадобится моя помощь как хирурга... Пока же могу предупредить, что курение обречет тебя на частые болезни.

Это и стенокардия, и инфаркт в молодом возрасте, и язва желудка. При исследовании 205 лиц, умерших от инфаркта в возрасте 44 лет, было установлено, что только двое из них не

курили. Среди больных раком легкого 95% курящих. И если у курящего не развился рак легкого, то в абсолютном большинстве случаев имеется предраковое состояние.

По данным ВОЗ, в которой много и настойчиво изучают проблему курения, от причин, связанных с употреблением табака, умирает каждый пятый. Если это применить к нашим условиям, окажется, что мы ежегодно теряем пятьсот тысяч человек! В их числе можете оказаться ты, твой муж, твои дети, друзья и знакомые...

И последнее. Я понимаю, что в поисках причин, оправдывающих твоё безволие, ты можешь сказать: «Если это так плохо, зачем же табачные изделия продают в таком изобилии?» Организации, стимулирующие табачную промышленность, считают, что получают большую выгоду.

Однако это иллюзии. Страна и народ теряет от табака много больше, чем приобретают. Сегодня ВОЗ выступает с лозунгом: «Курение или здоровье? Выбирайте сами!»

Я — врач и обязан предложить тебе сделать выбор.

*Академик РАМН Ф. Г. Углов**

Ты, наверное, знаешь, что бросить курить не так-то просто.

Но важно пытаться это сделать. Если в прошлом у тебя не получилось — проанализируй свои ошибки. Дорогу осилит идущий! В России 2 млн. девушек уже смогли пройти этот путь.

Присоединяйся! Если нужно, ищи помощи там, где живешь.

Если не знаешь куда обратиться, можешь обратиться к нам.

Короткий курс в 3—5 дней — и дело сделано — ты свободна!

Будем бросать курить вместе!

Пишите по адресу **kl@server.ioc.ac.ru** или звоните по тел.

8-915-113-10-77. Также можете посетить интернет-сайты:

www.ataca.ru; www.nosmoking.ru

* Ф. Г. Углов — старейший член Российской академии медицинских наук, родился 5 октября 1904 г. Занесен в книгу рекордов Гиннеса, как самый долгодействующий оперирующий хирург.