**Вред курения и алкоголизма**

Тревожно и страшно, но мы, люди, обладаем уникальной способностью: столкнувшись с неприятной для нас информацией, стремимся поскорее забыть ее. Словно железный занавес опускается перед фактами, заставляющими обеспокоиться, поразмыслить".

профессор А.П.Лаптев.

То, что курение - зло для здоровья, общепризнанно. Не случайно в США и во всех западноевропейских странах ведется упорная антиникотиновая пропаганда. И уже есть результаты - курение перестает быть модой. В России же табак - основной "убийца" и наш позор. Мы, можно сказать, находимся во мгле табачного дыма. И с этим дурным пристрастием тоже "впереди планеты всей". Курит половина взрослых мужчин, пытаются догнать их и женщины.

Что катастрофично - к этой вреднейшей привычке все чаще имеют пристрастие дети и подростки, даже в 10-12-летнем возрасте. Статистика свидетельствует: треть умерших от сердечно-сосудистых заболеваний - жертвы курения.

Что же содержат в себе сигареты? Все, конечно, знают про никотин, "один грамм" которого "убивает лошадь". Но дыму одной сигареты, папиросы далеко до пресловутого грамма. А то количество никотина, которое есть, всего лишь возбуждает центральную и периферическую нервную систему, которая отзывается спазмом мелких кровеносных сосудов, за счет чего растет артериальное давление, учащается дыхание. Курильщики утверждают, что при этом повышаются умственные способности, общий тонус.

Первичный эффект проходит очень быстро. И вскоре, желающему "воспарить мыслью" требуются уже две, три папиросы или сигареты, пачка, чтобы достичь желаемого. То есть курильщики все больше втягиваются в пагубную привычку. Без табачного дыма человек уже не представляет свое существование. Привычка перерастает в наркоманию, в курение ради самого курения.

Кроме никотина, в состав табачного дыма входят вода, углекислый газ, кетоны - простые органические соединения, остающиеся после сгорания табачных листьев. И смолы - вязкие вещества.

Токсические компоненты смолы, кроме того, всасываются и поступают в кровеносное русло, а затем выводятся с мочой. Известно, что наличие таких раздражающих веществ в мочевом пузыре способствуют развитию рака мочевого пузыря. Никотин, кетоны и смолы откладываются темным налетом на зубах, ускоряя их разрушение, оседают на слизистой органов дыхания. Эти "шлаки" делают малопроницаемыми и ломкими стенки бронхов, что впоследствии приводит к хроническому бронхиту - характерному заболеванию курильщиков, а далее к эмфиземе легких- тяжелому хроническом недугу, когда все органы испытывают гипоксию, задыхаются от недостатка кислорода.

Табачный дым сильно раздражает нервную систему и дыхательные пути и у пассивных курильщиков. Он особенно неприятен людям с развитым обонянием, часто болеющими острыми респираторными инфекциями, перенесшим воспаление легких. Органы дыхания у них и так ослаблены. и потому оказываются местом наименьшего сопротивления, то бишь приоткрытыми воротами, куда любой химический или физический агент: холодный воздух, резкие запахи бензина, красок и лаков, парфюмерии, любого дыма, особенно табачного, - способствует проникновению так называемой вторичной инфекции. Или провоцирует возникновение таких патологический реакций, как аллергия.

Причем сами частицы дыма не являются аллергенами. Но табачный дым настолько сильно влияет на нервную систему и слизистые оболочки, что делает их легко проницаемыми для таких широко распространенных аллергенов, как пыльца растений, клещи домашней пыли, шерсть животных, плесень. И у людей, предрасположенных к аллергии, может возникнуть или обостриться эта болезнь. Она проявляется в виде крапивницы, поллинозов, атопических дерматитов, фронтита, даже обструктивного бронхита и бронхиальной астмы. Все это - отдаленные последствия регулярного пребывания в табачном дыму.

Французские ученые установили, что курение на внешности женщины сказывается отрицательнее, чем на внешности мужчины. У представительниц прекрасного пола кожа на лице стареет быстрее, теряет эластичность, а в уголках рта и глаз появляются глубокие морщины.

Зато у мужчин в 8 случаях из 10 в связи с курением развивается сужение кровеносных сосудов в половых органах и как следствие этого - импотенция. Шансов стать импотентом у курильщиков в 2 раза больше, чем у некурящих. По данным ученых, до 50% обследованных курильщиков в той или иной степени страдают импотенцией.

Курение официально признано фактором, ускоряющим развитие атеросклероза и ишемической болезни сердца. Многие компоненты табачного дыма, попадая в кровь, вызывают спазм сосудов. Особенно пагубно они действуют на сосуды сердца, головного мозга, ног. Не только никотин, но и другие вещества, содержащиеся в табаке, способствуют механическому повреждению стенок артерий, что предрасполагает к образованию в этом месте атеросклеротических бляшек. Кроме того, у курильщиков резко снижается способность эритроцитов доставлять кислород органам и тканям (из-за окиси углерода).

Кроме того, окись углерода, по-видимому, активно участвует в формировании веществ, которые могут закупоривать артерии и вызывать тяжелые поражения сердца и нарушение кровообращения в нижних конечностях. Последнее означает, что у курящих женщин увеличивается вероятность развития побочных эффектов при приеме противозачаточных таблеток, и многие врачи неохотно назначают эти препараты злостным курильщицам.

Пагубная привычка существенно изменяет внешность пристрастившихся к табаку в худшую сторону. Обследования более ста злостных курильщиков показали, что морщин у них в пять раз больше, чем у некурящих сверстников, поскольку вредные токсичные вещества, содержащиеся в табачном дыме, травмируют мелкие кровеносные сосуды на лице. А это вызывает преждевременное старение, увядание кожи.

У каждого седьмого курильщика развивается тяжелейшее заболевание - облитерирующий эндартериит. Болезнь нередко приводит к гангрене нижних конечностей, ампутации.

Ежегодно рак легких уносит миллионы жизней. Эта тяжелейшая форма раковой болезни у курильщиков возникает в 15-20 раз чаще, чем у тех, кто не имеет пагубной привычки.

Английский союз врачей скрупулезно подсчитал: каждая сигарета сокращает жизнь на 5-6 минут. Человек, выкуривающий в день по 10 или чуть больше сигарет, умышленно отбирает у себя приблизительно 6 лет жизни!

Беда в том, что сигарета тихонько, исподволь подталкивает к краю бездны. Как утверждал немецкий мыслитель Г. Лессинг: "Яд, который не действует сразу, не становится менее опасным".

Курение и беременность. Существует особая опасность, связанная с курением во время беременности, поскольку никотин и окись углерода, находящиеся в крови, приводят к сужению кровеносных сосудов плаценты, в результате чего к плоду поступает меньшее количество кислорода и питательных веществ.

А это не может не сказаться на развитии ребенка в полости матки, снижая его вес при рождении, что приводит к необходимости содержания новорожденного в особых условиях.

Хотелось бы посоветовать курильщикам. Бросить курить раз и навсегда. Не обманывайте себя ни "безникотиновыми" сигаретами, ни чудодейственными мундштуками, якобы задерживающими все вредные вещества. Просто выкурите свою последнюю сигарету. А когда станет совсем уж невмоготу, пожуйте любую жвачку, ломтик сыра, пососите конфетку.

Конечно, кайф совсем не тот, зато сосудам легче, а вместе с ними вашему сердцу, легким, мозгу, всему остальному.

Если вы не можете отказаться от курения (советы немецких специалистов)

Покупайте сигареты только по одной пачке.

Взяв сигарету, пачку сразу прячьте.

Пользуйтесь сигаретами только с фильтром.

Постоянно меняйте сорт сигарет.

Держите сигареты дальше от рабочего места.

Отказывайтесь от угощения чужими сигаретами.

Не просите закурить сами.

Не носите с собой спички, зажигалку.

Покурив, прячьте пепельницу.

После каждой затяжки кладите сигарету на край пепельницы.

После первой затяжки погасите сигарету.

Затягивайтесь через раз.

Постепенно переходите на курение без затяжек.

Первую сигарету курите только после завтрака.

Постепенно увеличивайте срок между моментом, когда возникает желание закурить, и началом курения до 10 и более минут.

Не курите больше одной сигареты в час.

Подсчитайте, сколько сэкономили денег, когда стали меньше курить.

**Алкоголь**

"Печально, но факт: если в делах мы методично все продумываем, просчитываем на несколько шагов вперед, то в вопросах здоровья крепко надеемся на русское слово "авось".

А это ненадежный партнер!"

профессор А.П. Лаптев.

Сейчас большинство исследователей не склонны соглашаться с еще недавним категорическим запретом: "Ни капли спиртного!" Вредно - когда много, когда излишество. В больших количествах алкоголь разрушает все органы человека и отнюдь не продлевает жизнь. А умеренные дозы даже полезны для сосудов. В сутки - не более 30 г в пересчете на чистый алкоголь. Конкретнее - 60 г водки, или 240 г сухого вина, или 720 г пива. Конечно, такой совет даю лишь тем, кто знает меру, и выпив рюмку, не тянется к стакану.

Словом, пить надо уметь. Умеют ли это в России? Увы! Вот цифры: среднее потребление алкоголя достигло 14 с лишним литров на человека в год, учитывая детей и стариков.

Злоупотребление алкоголем - чрезвычайно актуальная для нас проблема. Пьянство и алкоголизм губят здоровье людей, провоцируют многие заболевания, в том числе и сердечно-сосудистые.

Алкоголь, как и жир, и сахар, - продукт высококалорийный. Если у вас избыточный вес, добавлять новые килограммы, совсем ни к чему. Напротив, надо их сбросить. Тогда и сердцу станет легче.

Биологический механизм. Благодаря быстрому всасыванию в кровь алкоголь практически одновременно достигает многих жизненно важных органов.

На мозг и центральную нервную систему он действует, образно говоря, как плетка на норовистого коня: происходит резкое увеличение активности, снятие "тормозов". Именно поэтому, "приняв на грудь", многие люди становятся более решительными, развязными и, в частности, менее чувствительными к боли. Перефразируя известное суворовское изречение, можно сказать : "Что пьяному - шутка, то трезвому - смерть". Однако вскоре вспышка активности оборачивается заторможенностью, вялостью, сонливостью.

Нарушение функций внутренних органов при приеме алкоголя происходит из-за того, что он не только непосредственно влияет на клетки и нервные окончания, но и воздействует на тот или иной орган опосредованно через центральную нервную систему.

К примеру, пищеварительный тракт алкоголь раздражает практически "от и до", начиная с полости рта. Наиболее сильно воздействует на слизистую оболочку желудка. Точно так же, как и любая другая пища, алкоголь вызывает усиленную работу желудочных желез. Однако в данном случае выделяется желудочный сок с очень высоким содержанием соляной кислоты, который не расщепляет пищу, а как бы консервирует ее. Отсюда неприятные ощущения изжоги, тяжести в желудке, столь часто испытываемые "после вчерашнего".

Попадая в кровь, алкоголь бьет по органам кровообращения. Как правило, наиболее заметными последствиями этого становятся бледность, затрудненное дыхание, головная боль: пропускная способность кровеносных сосудов резко снижается, и они не могут в достаточных количествах нести к тканям кислород.

Что касается яйцеклеток женщины. Яичник новорожденной девочки содержит многие миллионы фолликулов. Большинство их дегенерирует в процессе развития ребенка, и к моменту полового созревания остается лишь несколько сотен тысяч первичных фолликулов. Во время каждого менструального цикла овулирует один фолликул. В среднем за год бывает 13 овуляторных циклов; следовательно, за всю жизнь овулирует не более 600 фолликулов.

При этом у мужчин сперматозоиды созревают в процессе сперматогенеза приблизительно за 70 дней. После чего основная их часть запасается в семявыносящих протоках на месяца.

Таким образом сперма мужчин циклично обновляется, а женские яйцеклетки развиваются из первичных фолликулов заложенных с детства. Из чего можно сделать вывод, что, действительно, частота наследственных патологий при женском алкоголизме выше, нежели при мужском, т.к. алкоголь может пагубно влиять на состояние фолликулов яичников, что может и проявиться в последствии.

Использованы материалы публикаций к.м.н. М.А. Мокроносовой и профессора А.П. Лаптева.

**Нечто интересное**

Оказалось, что курильщики весьма дорого обходятся работодателю. Известная французская компания "Гудьир" оценивает сумму, которую она ежегодно теряет из-за курильщиков в 2 миллиона долларов. Действительно, курящие отсутствуют на работе по болезни чаще других, многие вынуждены досрочно уходить на пенсию.

Наиболее дотошные статистики подсчитали: курильщики тратят до 6% рабочего времени на курение. А разве не любопытен такой факт: американская фирма "Юниград" запретила курение своим 2 тысячам служащих и получила за месяц 500 долларов экономии только на уборке помещений. Один крупный американский бизнесмен, узнав об этих данных, предрек: "Вскоре курящим будет очень трудно найти работу".

Практика компании "Редар электрик" заставляет отнестись вполне серьезно к его предостережению. Опрос, который эта калифорнийская фирма производит среди желающих поступить на работу, включает вопрос об отношении к курению. Тех, кто дает положительный ответ, вычеркивают из списка претендентов.

А страховая компания "Си-Эн-Эй" предложила клиентам в возрасте 30 лет страховку на полмиллиона долларов; стоимость страховки - 425 долларов для некурящих; 935 (!) долларов для тех, кто курит.

Во всем мире деловые люди, предприниматели постепенно принимают новые правила поведения, выбирают здоровый образ жизни. Социологические исследования свидетельствуют: самый большой процент среди бросивших курить - люди с высоким уровнем образования. Некурение стало одним из признаков интеллигентности, культуры, сильного, волевого характера, преуспевания - таково общественное мнение.

Все чаще в деловых кругах курение воспринимается чуть ли не как акт варварства. "Это все равно, что ходить по залу ресторана и плевать в чужие тарелки" - так резко, но, пожалуй, справедливо, заметил один американский бизнесмен.

профессор А. Лаптев.

Примерно 4 года назад в Минздравмедпром РФ поступил любопытный документ. Называется он так: "Кодекс по проведению рекламы табачных изделий в Российской Федерации, сформулированный пятью международными табачными компаниями, действующими в настоящее время в России, - Филипп Моррис, Р.Дж.Рейнольдс, Ротманс, Бритиш Америкэн Тобакко и Реемтсма".

Компании эти согласны с тем, что щитам с рекламой сигарет не место рядом со школами и детскими площадками, а рекламирующие табачный дым ролики не должны появляться на телеэкране с 7 до 22 часов (господа наивно полагают, что подростки в десять вечера укладываются спать). В Кодексе есть и такие, например, "ограничения": в рекламе табачных изделий, демонстрирующей группу людей, не более 50% от общего числа изображенных лиц могут быть представлены в процессе курения; не должны изображаться лица моложе или выглядящие явно моложе 25 лет; реклама не должна преувеличивать привлекательность курения, внушать, что курение необходимо для социального благополучия, успеха или сексуальной привлекательности.

Вот и представьте себе такую рекламу: на телеэкране появляется начисто лишенный сексуальной привлекательности бомж среднего возраста, пол которого с трудом поддается определению, а по облику сразу видно, что курение для него - очень вредная привычка и, возможно, даже не единственная...

В принципе создать такие ролики можно! Только станут ли сигаретные магнаты тратить на них доллары? И, главное, - будет ли от них хоть какая-то польза?..

И еще. Шведские врачи, исследуя причины аварий, установили, что курение так же опасно для шофера, как и алкоголь. В закрытой автомашине три выкуренные сигареты вызывают отравление организма окисью углерода, а острота зрения, равно как и восприятие других органов чувств, значительно снижается.