

НА ПРИЙОМ до лікаря жінка привела десятирічного сина.

— Ігорьок, — скаржилася вона, — постійно кашляє. Вже й різні ліки від кашлю давала йому, і гаряче молоко з маслом і медом пив на ніч, а кашель не проходить, нічого не допомагає.

У хлопчика був явно нездоровий вигляд, і він справді часто кашляв.

Оглянувши уважно Ігоря, лікар запропонував йому посидіти в коридорі і, коли той виійшов, запитав у матері:

— Скажіть, будь ласка, у вас у сім'ї є курці?

— Так, чоловік мій палить.

— І багато?

— Та, мабуть, пачку сигарет за день викурює.

А в квартирі часто палить?

— Ну, влітку, буває, виходить на балкон, а коли холодно — курить, звичайно, в кімнатах.

— Так от майте на увазі, що це є причиною кашлю у сина.

— Та що ви, докторе, Ігорьок же не торкається до сигарет!

— А він у вас «пасивний курець». Адже хлопчик постійно знаходиться в накуреному приміщенні, дихає повітрям, отруєним тютюновим димом. Він подразнює слизову оболонку верхніх дихальних шляхів, викликає спазми бронхів. Так і виникають поступово хронічні бронхіти і ларингіти. Щоб ви знали, вже після півторагодинного перебування в накурений кімнаті рівень нікотину в організмі вашого сина зростає більш як у сім разів. Якщо, скажімо, в кімнаті за день викурюють десяток сигарет, Ігорьок вдихає в середньому таку ж кількість диму, ніби він сам викурив цілу сигарету.

Ось і сумний результат: у вашого Ігоря хронічний бронхіт. Постраждала вже у хлопчика і серцево-судинна, і нервова система. Ви не помічали, чи зростають у нього останнім часом неухважність, дратівливість?

— Так, справді, він став чогось гірше вчиняти, і такий неврівноважений, ні з того ні з цього раптом як спалахне, і нагрозити може, раніше він був не такий. Але невже на нього міг вплинути сигаретний дим?

— Саме так. Никотин значно збіднює кров на кисень, отже не дивно, що при отруєнні ним знижується пам'ять, де певної міри — працездатність, виникає надмірна дратівливість.

ДОСЛІДЖЕННЯМИ встановлено, що в сім'ях, де палить хоча б один із батьків, діти вдвоє частіше страждають захворюваннями дихальних шляхів і легень, ніж у некурящих сім'ях.

Так, справді, куріння є згубною, шкідливою звичкою. Адже в тютюні містяться небезпечні для здоров'я людини хімічні сполуки, особливо чадний газ, нікотин, канцерогенні речовини, серед них радіоактивний ізотоп полоній-210.

Іноколи можна почути таке:

— І чого тільки не вигадують, щоб опорочити цигарку? Кажуть, що вже й крапля нікотину може вбити, що в 20—25 цигарках міститься смертельна його доза. А я все свідоме життя викурюю в день пачку, або й двітори «Біломора» — і жив!

Я, же глибоко помиляється такий доморощений філософ! Адже куріння не відразу призводить до тяжких наслідків. Тільки тому, що згубну

ПЕРЕД ТИМ, ЯК ЗАПАЛИТИ ЦИГАРКУ...

дозу приймають не зради, а поступово, маленькими порціями, до того ж, певна частина шкідливих речовин виводиться з організму. Проте організм поступово отруюється, і зрештою настають серйозні розлади здоров'я, і в результаті скорочується строк життя.

Курці заперяють, що з цигаркою чи сигаретою легше працюється, що вона допомагає позбутися сумних думок, швидше заспокоїтися при хвилюванні, відганяє втому. І що, нарешті, з нею мовляв, приємніше відпочивати.

В КОЛІ СІМ'І

Але це далеко не так. Це лише ілюзія. А насправді куріння завдає величезної шкоди. Тютюновий дим призводить нерідко до розвитку хронічної емфіземи легень, хвороби, яку надзвичайно важко лікувати. У тютюновому димі, як ми вже говорили, міститься радіоактивний полоній, смертоносна речовина, яка призводить до ракового захворювань. Серед тих, хто гине від раку, — переважна більшість курців! Згідно з статистикою, хто викурює пачку сигарет на добу, ризикне захворіти на рак легень в середньому у 20 — 25 разів більше, ніж той, хто не палить.

Дослідженнями фахівців встановлено, що серце курця скорочується за добу на 12 — 15 тисяч разів частіше, це надмірне навантаження призводить до передчасного спрацювання, до виснаження серцевого м'язу. Никотин не тільки викликає серцебиття, а й

підвищує тиск. Якщо людина часто палить, судини її серця безперервно перебувають у стані спазму. Під впливом нікотину відбувається переродження міокарда.

Особливо згубне куріння для вагітних, для жінок, які мають немовлят, і для дітей. До того ж жінкам нікотин загрожує передчасною старістю.

БАГАТО шаштеться, говориться про шкідливість куріння, і все ж таки скільком людям властиве легковажне ставлення до цього надзвичайно серйозного питання! Роки життя забирають самі

у себе курці, і не тільки у самих себе. Скількох хвороб, скількох неприємностей могла б уникнути людина, якби не починала або вчасно покинула курити!

ЩО Ж РОБИТИ, щоб побороти у собі цю згубну пристрасть? Може, просто досить заборонити куріння? Ні, це не так. Заборонений плід, як кажуть, особливо солодкий. Досвід показує, що крайності тут недопустимі, — потрібна тривала виховна та інша профілактична робота.

Не завжди досить самотого лише бажання курців покинути палити. Як показує медична практика, три чверті курців просто безсилі самотійно покінчити зі своєю звичкою-лихом. Є, безумовно, люди з міцною силою волі, які можуть раз і назавжди самотійно відмовитись від цигарок, але багато хто не може самотужки це зробити. Бо розвинулася вже біологічна залежність від

тютюну, патологічна потреба підтримувати на певному рівні концентрацію нікотину в організмі. Коли таким людям доводиться похвилюватися, кислотнорозчинний баланс в організмі у них порушується, і нікотин через це швидше виводиться з організму, тож курець реагує на таку «втрату» новими затяжками тютюнового диму.

В таких випадках, коли вже виникла нікотиніоманія, потрібно неодмінно звернутися до лікаря-фахівця — нарколога чи психотерапевта. Спеціаліст, вивчивши особистість людини, зваживши на тип її вищої нервової діяльності, підкаже найкращий шлях до мети. Добре допомагають при цьому такі методи психотерапії, як навчання, аутотренінг, гіпноз тощо. Є спеціальні лікувальні засоби проти куріння — табекс, любелін, освоюється виробництво вітчизняного медикамента-анабазину.

Тим же, хто ні за що не бажає розлучитися з тютюновою «сосою», треба принаймні постаратися рідше про неї згадувати, зводити до мінімуму кількість випалених цигарок. І ні в якому разі не курити в присутності дітей, у кімнатах, де люди працюють, відпочивають, у громадських місцях, у транспорті.

Якщо у вас немає сили волі зовсім відмовитися від паління, додержуйтесь хоча б таких правил: старайтесь менш глибоко затягуватися й скорочуйте частоту затяжок, ніколи не запалюйте знову цигарку чи сигарету, яка потігла, не тримайте її в роті між затяжками. пам'ятайте, що чим довший буде викинутий вами недокурюк, тим гір-

ше для вас, бо найбільш небезпечна остання третина сигарети, в ній найбільше шкідливих речовин.

І знайте, що сигарета небезпечніша за цигарку, ситару і люльку, особливо без фільтру чи хоча б мундштука. До речі, мундштук із фільтром — перший крок до того, щоб трохи зменшити дію шкідливих речовин, які містяться в тютюні, на організм, хоч, правда, ніякі фільтри не можуть врятувати від цієї отрути.

Найкраще, звичайно, взагалі, не починати палити, оголосити війну «нікотинній чумі». Це збереже здоров'я і вам, і вашим близьким, і вашим синам та дочкам. А якщо ви палите — знайдіть в собі силу волі, наполегливість, рішучість і покінчіть з тютюновим зліллям.

Відомий російський вчений академік Бехтерев пропонував такий метод самоаніювання, здатний допомогти людині, яка кидає курити. Треба вранці, тільки-но прокинувшись, і ввечері, перед самим сном, по кілька разів мислено рішуче вимовляти таку фразу:

— Я мушу і можу кинути куріння, це піде мені на користь. Я повинен позбутися цієї шкідливої звички!

І, безумовно, слід порадившись з лікарем, зміцнювати нервову систему гімнастикою, водними процедурами, повітряними ваннами або сонячними ваннами.

...Ви взяли в руки цигарку, збираєтесь її запалити. Зупиніться! Згадайте — це дуже небезпечно. І, справді, хіба варта цигарка того, щоб псувати здоров'я скорочувати життя?

В. СКУМІН,
лікар-психолог.