

На прийом до лікаря жінка привела десятирічного сина.

— Ігорьок постійно кашляє, — скаржилась вона. — Вже різні ліки від кашлю давала йому — нічого не допомагає.

У хлопчика був нездоровий вигляд, і він, дійсно, часто кашляв.

Оглянувши уважно хлопчика, лікар запропонував йому посидіти в коридорі і, коли той вийшов, 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?

ЧИ ЦИГАРКА

ЗДОРОВ'Я ВАРТА?

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

— Так от, це і є причиною кашлю у вашого сина.

— Та що ви, лікарю, 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 хронічні бронхіти і ларингіти. Якщо, скажімо, в кімнаті за день викурюють десяток сигарет, хлопчик вдихає в легені таку кількість диму, ніби він сам викуриє цілу сигарету.

І ось сумний результат. У вашого Ігоря хронічний бронхіт.

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

...Куріння — це згубна, шкідлива звичка. Адже в тютюні містяться небезпечні для здоров'я людини хімічні сполуки, особливо чадний газ, нікотин, канцерогенні речовини, серед них радіоактивний ізотоп полоній — 210.

Глибоко помиляється той, хто вважає цигарку не такою вже шкідливою. Адже куріння не відразу призводить до сумних наслідків тільки тому, що згубну дозу приймають не зразу, а поступово, малесенькими 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 запевняють, що з цигаркою чи сигаретою легше працюється, що вона допомагає позбавитися сумних думок, швидше заспокоїтися при хвилюванні, переживанні, відганяє втому. І що, нарешті, з нею, мовляв, приємніше відпочити.

Але це лише ілюзія. Насправді, куріння завдає величезної шкоди. Тютюновий дим призводить нерідко до розвитку хронічної емфіземи легень, хвороби, яку надзвичайно важко лікувати. Любителі тютюну — основні пацієнти туберкульозних лікарень. У

тютюновому димі, як ми вже говорили, міститься радіоактивний полоній, смертоносна речовина, яка призводить до ракових захворювань. Серед тих, хто гине від раку, — переважна більшість курців.

Дослідженнями фахівців встановлено, що серце курця скорочується за добу на 12—15 тисяч разів частіше, це надмірне навантаження призводить до передчасного виснаження м'яза. Нікотин підвищує тиск. Якщо людина часто палить, судини її серця безперервно перебувають у стані спазму. Під впливом нікотину відбувається переродження міокарда. Згубно діє нікотин і на шлунок, на печінку.

Особливо шкідливе куріння для майбутніх мам, для жінок, які мають немовлят, і для дітей. До того ж жінкам нікотин загрожує передчасною старістю.

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? Не завжди досить одного бажання курців покинути палити. Як показує медична практика, три чверті курців просто безсилі самостійно позбавитися своєї звички. Тим, хто ні за що не бажає розлучитися з тютюновою «соскою», 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 і скорочуйте частоту затяжок, ніколи не запалюйте знову цигарку чи сигарету, яка погасла, не тримайте її в роті між затяжками, пам'ятайте, що чим довший буде викинутий вами недокурок, тим корисніше для вас, бо найбільш небезпечна остання третина сигарети, в ній найбільше шкідливих речовин.

Найкраще, звичайно, взагалі не починати палити. Це збереже здоров'я і вам, і вашим близьким. А якщо ви палите — знайдіть в собі силу волі, наполегливість, рішучість і покінчіть з тютюновим зіллям.

Відомий російський вчений академік Бехтерев пропонував такий метод самонавчання, здатний допомогти людині, яка кидає курити. Треба вранці, по кілька разів подумки рішуче вимовляти таку фразу:

— Я мушу і можу кинути курити, це піде мені на користь. Я повинен позбавитися від цієї шкідливої звички!

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

В. СКУМІН,

лікар-психотерапевт.