

ЦЕ НЕБЕЗПЕЧНО

На прийом до лікаря жінка привела десятирічного сина.

— Ігорюк, — поскаржилася вона, — весь час кашляє. Вже й різні ліки давала йому, і гаряче молоко з маслом та медом пив на ніч.

Оглянувши уважно Ігоря, лікар сказав: «У вашого сина хронічний бронхіт». — Потім запитав у матері:

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

— Так, чоловік мій палить, але яке відношення це має до сина?

— А він у вас «пасивний курець». Хлопчик дихає повітрям, отруєним тютюновим димом, який подразнює слизову оболонку верхніх дихальних шляхів, викликаючи стиски бронхів. Так поступово виникають хронічні бронхіти й ларингіти. Вже після півгодинного перебування в накурений кімнаті рівень нікотину в організмі вашого сина зростає більш як усемеро. Нікотин помітно збіднює кров на кисень, отже, не дивно, що при отруєнні ним знижується пам'ять, до певної міри — працездатність, виникає надмірна дратливість. Дослідженнями встановлено, що в сім'ях, де палить хоча б один з батьків, діти вдвоє частіше терплять від захворювань дихальних шляхів і легень.

...Так, справді, куріння — згубна, шкідлива звичка. Адже тютюн містить 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 знеславити цигарку?! Кажуть, що вже й крапля нікотину може вбити, що 20—25 цигарок містять смертельну й дозу. А я все свідоме життя викурюю в день пачку або й півтори «біломора» — і живу! Якось підраховували ми з кумом, що курці за своє життя в середньому випаляють по 300 тисяч цигарок, а це 250 кілограмів тютюну, значить більше кілограма нікотину. І що ж? Живий курилка! А тут кажуть

крапля смертельна!.. Вигадки це все!

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

Та це ілюзія! Насправді куріння завдає величезної шкоди. Тютюновий дим нерідко призводить до розвитку хронічної емфіземи, легень, хвороби, яку надзвичайно важко лікувати. Любителі тютюну — основні пацієнти туберкульозних лікарень. Тютюновий дим, як ми вже казали, містить радіоактивний полоній — смертоносну речовину, яка призводить до ракових захворювань. Серед тих, хто гине від раку, переважна більшість — курці! Згідно із статистикою, кожен, хто викурює пачку цигарет на добу, ризикує захворіти на рак легень в середньому у 20—25 разів більше, ніж той, хто не палить.

Дослідженнями фахівців встановлено, що серце курця скорочується на добу на 12—15 тисяч разів частіше. Це надмірне навантаження призводить до виснаження серцевого м'яза, підвищується артеріальний тиск. Особливо шкодить серцю глибокі затяжки. Спочатку тютюновий дим «підстаює» серце, а потім ослаблює його. Адже вінцеві судини звужуються, приплив крові до серцевого м'яза скорочується. Виникає кисневе голодування. Все це сприяє розвитку серцево-судинних розладів — гіпертонічної хвороби, грудної жаби — стенокардії, інфаркту міокарда.

Згубно діє нікотин на шлунок, печінку. Слизова оболонка шлунку починає нерівномірно виділяти соляну кислоту, порушується процес травлення, частіше виникають гастрити, виразкова хвороба. Особливо згубне куріння для вагітних та жінок, які мають немовлят. До того ж жінкам нікотин загрожувє передчасною старістю.

Чимало пишеться, говориться про шкоду від куріння, і все ж

багатьом людям властиве легко-важне ставлення до цього надзвичайно серйозного питання!

Що ж робити, щоб позбутися цієї згубної звички? Не завжди для цього досить самого тільки бажання курців. Безумовно, є люди з міцною волею, які можуть раз і назавжди самостійно відмовитися од цигарок, але багатьом самотужки несила це зоробити. Бо розвинулася вже біологічна залежність від тютюну, патологічна потреба підтримувати на певному рівні концентрацію нікотину в організмі. Коли такі люди хвилюються, кислотолужний 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 нікотинomanія, слід неодмінно звернутися до лікаря-фахівця — нарколога чи психотерапевта. Спеціаліст, вивчивши особистість людини, зваживши на її вищу нервову діяльність, підкаже найкращий шлях до мети. Добре допомагають при цьому такі методи психотерапії, як навіювання, аутотренінг, гіпноз тощо. Є спеціальні лікувальні препарати проти куріння — табакс, лобелін, освоєно виробництво вітчизняного медикаменту — анабазину гідрохлориду.

Відомий російський учений академік Бехтерев пропонував такий метод самонавіювання, здатний допомогти людині, яка кидась курити. Треба вранці, тільки-но прокинувшись, і ввечері, перед самим сном, по кілька разів у думку рішуче вимовляти таку фразу:

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

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

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

В. СКУМІН,

лікар-психотерапевт, член Всесоюзного товариства «Знання».

ВОДНИК

Орган ордена Трудового Червоного Знамени Головного управління речного флота при Совете Министров УССР і Дніпровського басейнового комітета професора рабочого мерного і речного флота.

ГАЗЕТА ВИХОДИТЬ
У ЧЕТВЕР І НЕДІЛЮ