

There are no translations available.

Углов Ф.Г.

*Советский и российский хирург,
академик Российской академии медицинских наук,
член Союза писателей России
г. Санкт-Петербург, Россия
Биография*

Письмо курящей девушке

Чем объяснить, что эта глупая забава — курение — получила столь широкое распространение? Ведь в ней, особенно вначале, нет ничего приятного. Человек набирает полный рот дыма и потом вдыхает его. У него постоянно горечь во рту, неприятная для него самого, а для окружающих этот рот, как правило, издает столь отвратительный запах, что с курящим человеком невозможно разговаривать, находясь вблизи от него. Можно только удивляться неприязнительности наших девушек и женщин, которые целуют курящих мужчин, когда от них на расстоянии разит запахом разложения, как от пьяницы перегаром.

Еще больше можно удивляться мужчинам, которые целуют курящих женщин. Ведь поцелуй должен доставлять наслаждение. О каком наслаждении может идти речь, когда ты приближаешься к губам, от которых пахнет гнилью?!

На женский организм никотин действует особенно вредно. «Письмо курящей девушке», которое вы прочтете ниже, я просто не мог не написать...

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, нежели отказ больному в помощи ввиду 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. Мнение не только хирурга (к сожалению, не способного показать тебе на этих страницах раковую опухоль, задушившую легкие), 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 узнать, что умирает больной. Еще тяжелее, если больной этот твой близкий товарищ...

В этих строках, обращенных к тебе, будут факты и цифры, найденные моими единомышленниками. Но я, хирург, представляю с особой ясностью, что стоит за этими цифрами и процентами...

Нет, я не буду пугать тебя ставшими уже банальными примерами о том, что капля никотина убивает лошадь — ты не лошадь, ты человек — или что 20 ежедневно выкуриваемых сигарет сокращают жизнь на 8 — 12 лет — ты молода, и жизнь кажется тебе нескончаемой. По данным английских врачей, каждая выкуренная сигарета стоит курильщику 15 минут жизни. Пустяк, если тебе только 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, курильщиков — 47 лет. Тебе только двадцать, а до сорока семи еще... Конечно, тебя это не испугает. И все-таки...

С огромным огорчением вижу я, как покуривают возле школы девочки, зажав сигарету в кулак (как они говорят, «по-пионерски»), чтобы не увидели из окон. С сожалением узнаю, что они научились курить, взяв за образец воспитательницу.

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 провели анонимную анкету, в которой спросили: почему вы курите? 60 процентов девушек ответили: это красиво и модно. А 40 процентов курят потому, что хотят нравиться мальчикам. Допустим. Даже в чем-то их оправдаем. Потому что желание нравиться заложено в тебе природой. Но оправдаем временно: нелишне знать и мнение мальчиков.

Были опрошены 256 юношей. Им предложили три вопроса и, соответственно, три варианта ответов: положительно, безразлично, отрицательно.

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, курят в тех компаниях, где собираются для веселого времяпрепровождения. Сигарета в твоих руках — как бы 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 забава. Мне кажется, что закурив, ты удешевляешь себя, унижаешь свое достоинство, делаешь не современной в истинном смысле этого слова, а скорее легкомысленной и более доступной. Кто же внушил тебе «модность» этой ужасной привычки? Кто запрограммировал тебя на занятие, в котором твоя молодость не дает увидеть всю катастрофу, тебя ожидающую?

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 твое 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 настолько неприятен, что не удивляйся, если кто-то из знакомых парней станет тебя избегать. Ты будешь просыпаться с горечью во рту и с головной болью оттого, что всю ночь кашляла. Очень рано кожа твоего лица станет морщинистой и сухой. Женщины-курильщицы в 25 лет выглядят намного старше своих некурящих ровесниц. Вот какова 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 испугает тебя или если ты не увидишь разницы между вами, позволь заметить тебе, что твой 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 крови с угарным газом — одним из компонентов табачного дыма. При курении под влиянием высокой температуры из табака выделяется 30 вредных веществ: никотин, сероводород, аммиак, азот, окись углерода и различные эфирные масла. Среди них особенно опасен бензопирен — стопроцентный канцероген («канцер» — по латыни — рак).

Если ты любознательна, тебя, возможно, заинтересуют данные американских исследователей. Они обнаружили в табачном дыме значительное количество полония-210, который излучает альфа-частицы. 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. Это означает, что тебе с каждым годом будет все труднее. Табак, сужая сосуды, не только вызывает усиленную работу сердца, но и ухудшает и разрушает деятельность многих систем организма.

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. Неотвратимо 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 — до 36 недель. У курящих оно бывает в два раза чаще. 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 несомненный факт — курение крайне отрицательно влияет на развитие уже рожденного ребенка. Зная это, есть ли смысл задуматься 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 это трудно понять. Но мой опыт подсказывает 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, поскольку природа создала тебя, чтобы ты стала матерью. И как бы ты ни хорохорилась сегодня, она заставит тебя жить интересами детей.

Поверь мне, сигарета может искалечить твою жизнь. Сначала твою. И 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 — экспериментально установлено: стоит беременной закурить, как через несколько минут никотин поступает (через плаценту) в сердце и мозг еще не родившегося ребенка. И этим ядом ты невольно травишь 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.

И все время твой ребенок будет болеть. Его ждут и пневмония, и бронхит. В отчаянии ты будешь искать причины, не зная, что они в тебе. Если даже ты курила в коридоре, на лестничной площадке — даже крошечной концентрации дыма, проникшего в комнату, будет достаточно для твоего ребенка, чтобы у него неожиданно повысилась температура.

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

Я вспоминаю страшный случай, связанный с курением подростка. В одной из школ-интернатов утром не смогли разбудить мальчика. Он умер ночью. Вскрытие показало, что у него было больное 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. Уже установлено: если подросток выкурил хотя бы две сигареты, то 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? Напрасно. Это минутное удовольствие — видеть себя со стороны с сигаретой, зажатой между пальцами. Ты одна из тех, кто не сознает, что творит, а когда им говоришь — 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 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 твоём самом трудном этапе жизни 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 желудка 95% курящих. И если у каждого курящего не развился рак легкого, то в абсолютном большинстве случаев уже имеется предраковое состояние. У курящих в 3—4 раза выше смертность от язвы желудка.

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 можешь оказаться ты, твой муж, твои дети, друзья и знакомые...

И последнее. Я понимаю, что в поисках причин, оправдывающих твою 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 это же.

...Начальник пионерского лагеря: «Утверждаю, что все девочки первого отряда — все двадцать три — курят».

...В электричке девушка поучает другую: «Современная девушка выглядит намного эффектнее, если умеет красиво держать сигарету и красиво затягиваться, как это делают героини кино!».

...Студенческое общежитие. Первокурсница Верочка: «Для меня курение — это форма общения. У нас в общежитии девчата часто собираются покурить, поболтать. Просто неудобно сидеть среди них белой вороной — вроде как не своя».

«Но ведь Вы, Вера, выйдете замуж, у Вас, конечно, будет ребенок. Неужели не знаете, какой вред нанесете ему тем, что будете курить?»

«А! — машет рукой, — тогда и брошу!»

Бросит ли?... ...Вот что я услышал от девушки в возрасте около 25 лет: «Зачем курю? Курить я начала еще в школе. Хотелось походить на учительницу, которую мы все любили и которая курила. Не хотелось также отставать от подруг. Не заметила, как баловство перешло в прочную привычку, сигарета стала необходимостью. Подошла как-то к зеркалу — а оттуда на меня старая усталая женщина смотрит. Решила: все! Больше не курю! Два часа промаялась и потянулась за сигаретой. Курить так и не бросила».

...Сорокалетняя мать одной школьницы, курящая уже 20 лет, рассказывала: «Сколько ни пыталась — не могу бросить курить. А уже хронический бронхит. И вот недавно у дочери в портфеле обнаружила сигареты и в ужас пришла. Так рыдала, как, кажется, никогда... И ведь ругать ее не имею права, сама пример подала».

...А теперь несколько слов о мальчиках, с которыми девушки дружат и среди которых надеются найти своих будущих спутников жизни. Установлено, что курение необратимо

повреждает аппарат наследственности. При этом изменения в хромосомах наблюдаются вдвое чаще, чем у некурящих, а в результате среди детей, отцы которых не расстаются с сигаретами, имеет место более высокая дородовая смертность, даже если их матери не курят. Кроме того, у детей вдвое чаще возникают пороки развития и деформации лица — такие, как «заячья губа», асимметрия лица и прочее. Курильщики и сами немало страдают от своей дурной привычки, причем часто уже в молодом возрасте. Приступы «грудной жабы», приводящие к смерти, среди них случаются в четыре раза чаще, а летальность, особенно у пристрастившихся к табаку в молодом возрасте, больше на 30—80%. Смертность от рака легких у курящих в 20 раз выше, в 13 раз чаще наблюдается стенокардия, в 12 — инфаркт миокарда, в 10 — язва желудка.

Известно, что от табачного дыма страдают и те, кто вынужден вдыхать его в накурленном помещении.

Хотелось бы подчеркнуть вредное действие табака на репродуктивную функцию как мужчин, так и — особенно — женщин. Никотин активизирует работу надпочечников, увеличивает выделение адреналина, обладающего сильным сосудосуживающим действием. Повышается кровяное давление, резко сужается просвет сосудов мозга, сердца, а также половых желез. Функция последних снижается. Некоторые курящие женщины приобретают мужеподобный вид: у них грубеет голос, кожа лица становится землистого цвета, запах изо рта вызывает отвращение. При длительном употреблении никотина последний может стать причиной нарушений менструального цикла, а иногда и полного прекращения менструации.

Нет никакого органа у человека, на который бы табак не оказывал губительного действия. Главный его яд — никотин. По своей токсичности он не уступает синильной кислоте. Однократная его доза 0,08 — 0,16 г смертельна для человека.

И тем не менее сотни миллионов людей — мужчин, женщин и даже детей — курят. Почему? Да потому, что это очень сильный легальный наркотик, продающийся свободно, не запрещенный государством.

Не потерявший разум от табачного дыма должен задуматься над цифрами, давно опубликованными учеными. Каждая папироса стоит курильщику 15 минут жизни. По данным ВОЗ, каждый пятый умирает от причин, связанных с курением, а это означает, что в нашей стране от них умирает ежегодно 500 тыс. человек. Но прежде, чем умереть, многие из них годами страдают бронхитом, астмой, хронической пневмонией, коронарной недостаточностью, болезнями сосудов, желудка, нервной системы... Курящие способствуют появлению неполноценного потомства и отравляют жизнь своих близких. Между тем, государственные деятели, призванные бить тревогу при неблагополучии в жизни общества, упорно молчат. Почему?

Почему наше правительство не запретит потребление никотина, как это сделано по отношению к таким наркотикам, как опий, морфий, марихуана и др.? Мало того, правительства большинства стран, в том числе и нашей, поощряют производство этого зелья не только государственными, но и частными фирмами в огромных масштабах.

Может быть, это выгодно для страны, для населения? Может быть, государственная казна, как часто говорят, в случае прекращения производства табачных изделий потерпит большой урон?

Рассмотрим вопрос объективно. Мировое производство табака в 80-х годах достигло 5,5 млн. тонн в год. Сегодня оно, несомненно, стало еще больше. В коммерческих целях его культивируют, по меньшей мере, в 120 странах. Первое место занимает Китай, за ним следуют США. В СССР еще в 1976 году было собрано 300 тыс. тонн табака, что по сравнению с 1940 годом больше в 8 раз.

Мировое производство сигарет достигло около 400 млрд. штук. На одну только рекламу табака в США затрачивают ежегодно свыше 300 млн. долларов. Из этого видно, какие бешеные деньги зарабатывают табачные компании на отравлении людей. А как же само государство, где производят табак? Получает ли оно выгоду, ради которой можно жертвовать миллионами жизней своих граждан. Всестороннее и объективное изучение этой проблемы показывает, что производство табака разрушает экологию страны, ее экономику, снижает производительность труда (из-за более частых болезней курящих), наносит непоправимый урон населению. Только медицинские расходы, связанные с курением, составляют свыше 1,5 млрд. долларов, что даже намного больше, чем доходы, которые получает государство в виде налогов от реализации табака и табачных изделий.

Табак является дополнительным и не учитываемым разорителем из-за пожаров, возникающих от не потушенных окурков. Надо учесть также, что для выращивания табака используются лучшие земли в благоприятных в климатическом отношении регионах. На этих землях могли бы расти полезные для человека культуры.

Кроме того, табачная промышленность уничтожает природу, использует огромное количество ценных материалов и продуктов питания.

Подсчитано, что при сушке табачных листьев на каждые 300 сигарет расходуется тепловая энергия, получаемая от сгорания одного срубленного дерева. Это значит, что ежегодно на Земле уничтожается свыше миллиарда, а в нашей стране — около 100 млн. деревьев. А сколько требуется древесины 400 млрд. спичек в год? Мы жалуемся на недостаток и дороговизну бумаги. Между тем, миллионы тонн лучших ее сортов идут на изготовление папирос, пачек и коробок.

На миллиарды сигарет, производимых у нас ежегодно, мы тратим десятки тысяч тонн первоклассной бумаги, для чего необходимо срубить миллионы деревьев.

Чтобы отбить у табака неприятный запах, табачная промышленность затрачивает многие тонны ценнейших материалов и продуктов, отнимаемых у населения. в первую очередь, у детей, которым мы вместо этого подсовываем сигарету. Так, на одну тонну табака расходуется: ванилина — 1,25 кг, арованилина — 3,25 кг, ромовой эссенции — 96 кг, масла мятного — 3,5 кг, меда натурального — 150 кг, сухофруктов — 50 кг, чернослива — 80 кг, а также большое количество анисового масла, лимонной эссенции,

бергамотного масла и даже перуанского бальзама. На наших табачных фабриках работают десятки тысяч человек, созданы специальные научно-исследовательские институты и филиалы с опытными станциями, издается специальная литература — и все это направлено не на профилактику, а на распространение курения, отравление удушливым дымом большого числа людей, в том числе, детей.

Такова цена злостной привычки, которую так настойчиво пропагандируют литература, кино, телевидение и театр при поддержке со стороны правительства.

Подведем некоторые итоги. Наркомафия получает огромные барыши от продажи табака и табачных изделий. Этих денег достаточно для того, чтобы купить место для рекламы во всех средствах массовой информации, подкупить государственных чиновников, открывающих двери для этого легального наркотика и всячески способствующих его распространению. Сам же народ, государство терпят неисчислимый урон, разоряющий их.

Все это не идет ни в какое сравнение с теми поступлениями, которые страна получает от продажи табака. И невольно у каждого здравомыслящего человека возникает вопрос: не пора ли прекратить этот марафонский бег к могиле, стимулируемый мощным допинговым фактором — табаком. [В случае использования материалов этого сайта ссылка на сайт обязательна](#)