



тинское отделение СБНТ (Союз Борьбы за Народную Трезвость) можно позвонив по телефону 74436 с 10:00 до 17:00.

## Не надейтесь и на фильтр!

Сигареты с фильтром и без фильтра, с ментолом, ароматизированные... Курильщик, как правило, отдает предпочтение тем, что с фильтром, полагая, что такие - сигареты менее опасны для здоровья.

Насколько оправдана подобная точка зрения? Термин "болезни, связанные с курением" прочно укоренился в научной и научно-популярной литературе. К этим болезням относятся: хронические заболевания легких, некоторые онкологические, желудочно-кишечные и, конечно, сердечно-сосудистые заболевания. Их возникновение у курильщика обусловлено тем, что в табачном дыму содержится огромное количество различных веществ, особо опасных для жизни человека. Если считать, что в среднем курильщик выкуривает до 15 сигарет в день, то в год это составит почти пять с половиной тысяч штук! И каким бы фильтром, каким бы антиникотиновым мундштуком курильщик ни зашарился, вероятность стать жертвой одного из вышеперечисленных заболеваний у него в 1,5-2 раза выше, чем у человека некурящего.

... Действительно, фильтр задерживает определенное количество никотина, канцерогенных смол; некоторых веществ, повреждающих, например, слизистые оболочки бронхов. Но, во-первых, полностью закрыть доступ этих веществ в организм курильщика фильтр не может, к тому же эффективность его уменьшается с каждой затяжкой. Во-вторых, некоторые вредоносные компоненты табачного дыма и вовсе им не задерживаются.

Одно из наиболее опасных веществ в табачном дыму - окись углерода, или угарный газ. Все предпринятые до сих пор попытки ограничить его поступление в организм курильщика успехом не увенчались. Окись углерода образует в организме стойкое соединение - карбоксигемоглобин. Концентрация его в крови курильщиков колеблется от 5 до 20 процентов, что вызывает значительные нарушения в снабжении кислородом жизненно важных органов, в первую очередь сердца. Поэтому даже если фильтр пропускает мало никотина, а окись углерода поступает в организм беспрепятственно, вред ли можно говорить о "менее опасном" курении сигарет с фильтром.

**С. П. ОЛЕЙНИКОВ, кандидат медицинских наук, "Здоровье" №9, 1983 г.**

## Только факты. Ничего, кроме фактов

Журнал американской ассоциации кардиологов "Секьюлейшн" сообщил об интересном эксперименте. На протяжении полутора лет у 27 добровольцев - здоровых мужчин и женщин - во время курения брали кровь из локтевой вены для исследования ее свертываемости. Когда давали курить сигареты, приготовленные из листьев салата-латука, которые не содержат никотина, не отмечалось никаких изменений этих свойств крови. А после курения табака уже через пять минут обнаруживалась тенденция к образованию сгустков, способных полностью или частично закупоривать сосуды, в том числе и питающие сердце.

**"Здоровье" №12, 1978 г.**

Английское королевское общество врачей, тщательно изучив этот вопрос, установило, что каждая выкуриваемая папироса стоит курильщику 15 минут жизни. Это немало. В среднем, согласно статистическим данным, у многокурящих продолжительность жизни меньше, чем у некурящих на 6-7 лет. А в конкретной жизни как часто мы видим людей, погибавших от рака легкого, то есть от болезни, вызванной курением, в 45-48 лет, то есть теряющих 15-20 лет, а то и 30 лет жизни.

В настоящее время установлено, что рак легкого у многих курящих встречается в 20-30 раз чаще, чем у некурящих, что 96% больных раком легкого курят более 20 лет, что некурящие среди больных раком легкого составляют 1-2%.

Канцерогенная роль курения сказывается не только на легких. Установлено, что раки других локализаций, как например, рак полости рта, языка, желудка, пищевода и т.д. у многокурящих наблюдается приблизительно в два раза чаще, чем у некурящих.

Учеными было проведено наблюдение за кроликами, когда крольчихи

## Они считают себя крутыми...



**Чтобы истребить население, не обязательно вести бомбардировки. Достаточно приучить к водке, сигаретам и наркотикам молодое поколение. Тогда страна вымрет без вооруженного вмешательства.**

вдыхали табачный дым, равный 20 сигаретам, выкуриваемым человеком в день. При этом оказалось, что у маток, вдыхавших табачный дым, мертворождение встречалось в 10 раз чаще, чем у вдыхавших обычный воздух... Кроме того, у родившихся живыми вес был на 17% меньше, чем в норме.

Пример родителей - очень важный фактор: в семье с некурящими родителями число курящих детей не превышало 10%, тогда как в семьях, где родители были курильщиками, курили 67% мальчиков и 78% девочек!

## Женщина с сигаретой

Отказаться от вредной привычки или остаться ее рабом - личное дело каждого. Но женщина, особенно во время беременности и кормления грудью, не вправе думать только о себе. Она в ответе и за ребенка. И над ей твердо знать: от каждой выкуриваемой сигареты иррадиация дым вредных веществ достается ему, и значит, под угрозу она ставит уже не только себя, но и ребенка, причем его даже больше, чем себя!

Есть данные, подтверждающие, что никотин оказывает прямое токсическое действие на вегетативную симпатическую нервную систему плода: ведущую, в частности, ритм сердечбиений. Одна только сигарета, выкуриваемая беременной, ускоряет ритм сердечных сокращений плода и угнетает его дыхание. И если женщина выкуривает ежедневно на протяжении всей беременности 15-25 сигарет, наступают уже серьезные изменения сердечной деятельности будущего ребенка.

Связь плода с организмом матери осуществляется через плаценту, которая выполняет дыхательную, выделительную и многие другие жизненно важные функции. Через плаценту в кровь плода переходят питательные вещества и кислород, необходимые для его роста и развития. Через нее удаляются и продукты обмена. Обладая избирательной проницаемостью, плацента беспрепятственно пропускает то, что ему необходимо, а что вредно - задерживает. Однако эта ее способность имеет пределы.

Никотин, например, как показали эксперименты, очень быстро проникает через плацентарный барьер и уже спустя 5 минут обнаруживается в тканях и органах плода. Причем развивающийся плод оказывается в более вредных условиях, чем мать. Вдумайтесь в такой факт, установленный учеными: когда женщина курит, в организм плода каждую минуту поступает около 18 процентов никотина, а выделяется лишь около 10. Таким образом, в крови плода происходит накопление никотина, и его уровень становится более высоким, чем в крови матери. Никотин попадает к плоду и из околоплодных вод. У тех, кто ограничивается даже всего двумя-тремя сигаретами в день, в околоплодных водах все равно обнаруживается никотин. Выкуривание двух-трех сигарет могут способствовать и сужению сосудов матки, плаценты. Поэтому через 5 секунд после

вдыхания табачного дыма нарушается маточно-плацентарное кровообращение, сократительная функция матки, ограничивается поступление питательных веществ и кислорода к плоду. Все это может привести к выкидышам и преждевременным родам, к гибели плода и новорожденного от кислородной недостаточности. Возрастает вероятность кровотечений во время беременности, отслойки и предлежания плаценты, а также преждевременного разрыва плодных оболочек.

При курении в кровь будущей матери попадает большое количество угарного газа, который с гемоглобином крови образует опаснейшее соединение - карбоксигемоглобин. Если беременная выкуривает от 10 до 40 сигарет в день, уровень карбоксигемоглобина в ее крови повышается с 1 до 8 процентов, а в крови плода становится вдвое выше. Материнская кровь в этих условиях хуже доставляет кислород тканям плода, и он начинает буквально задыхаться. Доказано, что одновременно воздействие на материнский организм никотина, угарного газа и других составных частей табачного дыма при водит к хронической гипоксии (кислородному голоданию) плода и более чем на 50 процентов увеличивает риск внезапной смерти новорожденного.

Достаточно женщине выкуривать с первых дней беременности по 12-13 сигарет в день, чтобы ребенок посыл на свет с крайне низкой массой тела. Причем ее снижение находится в непосредственной зависимости от количества выкуриваемых сигарет.

К тому же у курильщиц обычно плохой аппетит, а это тоже может неблагоприятно влиять на развитие плода. Передать будущей матери нельзя, но и недоодеяние весьма нежелательно.

Ослабленный ребенок, появившийся на свет с низкой массой тела, хуже сопротивляется любым неблагоприятным воздействиям. Недостаток кислорода, испытанный плодом, не проходит бесследно.

Новорожденные дети курящих матерей болеют чаще, чем дети некурящих. Подсчитано, что вероятность заболеть уже в первые два дня жизни у них на 28 процентов выше. И позднее они более восприимчивы к респираторным инфекциям, бронхиту, пневмонии.

Ученые провели специальные исследования, сравнивая физическое и психическое развитие детей курящих и некурящих матерей. Выяснилось, что у мальчиков и девочек, матери которых выкуривали после 20 недель беременности 10 и более сигарет в день, к 6-11 годам чаще обнаруживались различные отклонения в деятельности нервной системы, они хуже справлялись с различными психологическими тестами, их успеваемость в школе была ниже, чем у их сверстников, матери которых не кури-

ли. Большой трагедией для семьи становится рождение ребенка с каким-либо дефектом развития. Специалисты приводят данные, подтверждающие, что дети с "заячьей губой" и "волчьей пастью", с врожденными пороками сердца и интенсивно курящих женщин рождаются чаще, чем у некурящих. Для благополучия будущего ребенка большое значение, как показывает практика, имеет не только количество выкуриваемых матерью сигарет, но и то, в какие сроки беременности она курит. Отставание в физическом развитии плода начинает особенно явно отмечаться с 21 недели, когда возрастает вероятность отклонений в функциях центральной нервной системы, возникновения пороков развития. По данным английских педиатров из Бристольской детской больницы, 1 500 детей родились нежизнеспособными только потому, что - их матери не лишили себя удовольствия и не прекратили курить после четвертого месяца беременности. Конечно, это не значит, что курение до 20 недель допустимо и что меньше 10 сигарет дозволено. Каждая затяжка, которую делает будущая мать, это острый дискорд для плода. И когда он часто повторяется, возрастает риск рождения больного ребенка. Зная, это, допустимо ли рисковать?



Н Е С Т О И Т

**Г.А. ШЕВЕЛОВА, кандидат биологических наук "Здоровье" №1, 1982 г.**

## Вся таблица Менделеева

В табачном дыме содержится около четырех тысяч различных металлов, соединений, химических веществ. При затяжке табачной взвесью в альвеолах легких (их суммарная площадь равна ста квадратным метрам!) оседают: окись углерода, аммоний, цианистый водород, изопрен, ацетальдегид, аролеин, М-нитрозодиметилламин, М-нитрозодиметилэтиламин, гидразин, нитрометан, нитробензол, ацетон, бензин. Далее - никотин, фенол, О-крезол, 2,4-диметилфенол, М- и Р-крезол, К-этилфенол, нафталин, Н-нитрозонорникотин, карбазол, Н-метилкарбазол, индол, Н-метилиндол, бенз(а)трацен, бенз(а)пирен, флюорен, хризен, ДДТ и ДЦТ-инсектициды, 4,4-дихлоростилбен; а еще калий, натрий, цинк, свинец, алюминий, медь, кадмий, никель, марганец, сурьма, железо, мышьяк, теллур, висмут, ртуть, лантан, скандий, хром, серебро, селений, кобальт, цезий, золото (0,0002 мкг на одну сигарету).

Кроме этого в сигарете также содержится: антрацен (бенз(а)трацен), пирен (бенз(а)пирен), 2,4-диметилфенол, нитробензол, нитрометан, нафталин и целый ряд других веществ. Все они оказывают неблагоприятное воздействие: раздражение слизистых оболочек горла, носа, снижение прироста

массы тела, фиброзные заболевания у женщин, снижение гемоглобина в крови, нарушения функции печени, склонность к лейкоцитозу, распад эритроцитов в крови, отсутствие аппетита, тошнота. Многие вещества, содержащиеся в сигарете, применяются в химической промышленности. Например, природные основания: никотин, никотиновая кислота, пиримиды - применяются в синтезе гербицидов. Наортимин используется как сырье для инсектицидов. Бензол - органический растворитель. Гидразин применяется как инсектицид; один из горючих компонентов ракетного топлива. Индол лежит в основе сильнейших биологически активных веществ (трипторан, резерпин). Индол - сырье для получения ростового вещества - гетероауксина, способного вызвать ненормальный рост клеток человеческого организма.

## Советы бросающим курить

Все понимают, что курение - это отравы, но это зелье затягивает очень сильно. Как показывается практика, бросить курить никогда не поздно и отказаться от ядовитого зелья могут даже курильщики с длинным стажем. Итак, если вы решили бросить курить.

1. Определите конкретный день и час, когда вы НАВСЕГДА откажетесь от табачного самоотравления.
2. Уберите подальше от глаз сигареты, спички, зажигалку, пепельницу.
3. Заключите с близкими людьми пари, соглашение, по которому за каждую неделю, честно проведенную без табака, вы получите от них (или уплатите им в случае нарушения обещания) сумму, например, в 50 рублей, и повестье его дома на видном месте. В конце месяца с гордостью получите деньги, заработанные за здоровье, поделитесь радостью с друзьями и знакомыми.
4. Выясните, в каких ситуациях вредная привычка заставляет Вас травиться табаком (по дороге на работу, на рабочем месте, при волнениях и др.) и решите, как Вы будете вести себя в этих ситуациях. Лучше заполнить эти промежутки времени каким-либо приятным и полезным занятием;

5. При остром желании снова отравиться табачным ядом - отвлекитесь, займитесь своим хобби, прогуляйтесь на свежем воздухе, сделайте зарядку, пообщайтесь с друзьями или с людьми, которые в свое время также отказались от табака, пейте больше воды, ешьте леденцы или семечки, занимайтесь спортом;

6. Для облегчения самочувствия в первые дни отвыкания от табака можно воспользоваться жевательными резинками или пластырями с никотином;

Не отчаивайтесь, если на первых порах не будет получаться. Важно упорно идти вперед и не останавливаться на этой дороге, ведущей к здоровой и полноценной жизни, свободной от табачного яда. Выбор курения - это выбор надсадного кашля, многочисленных болезней, одышки и рабской зависимости. Мы уверены, что в Вас победит здравый смысл.

