

## О вреде алкоголя и курения

В старые времена отношение к алкоголю и курению было принципиальным, негативным, хотя питейные пропагандисты и питейная индустрия продолжают упорствовать и доказывать, что веселье в России всегда обеспечивалось «питьем». Наши предки прекрасно понимали, какая угроза генофонду нации таится в алкоголе, табаке и других наркотиках.

Обращая внимание на современную статистику рождаемости, продолжительности жизни и смертности, мы отмечаем ужасающие результаты: огромный процент неполноценных детей, продолжительность жизни мужчин в среднем 59 лет, а по некоторым регионам России - 54 года, в то время как в США - 73 года. Женщины пока у нас живут дольше, в среднем 63 года. Современные исследования ученых-генетиков доказали влияние алкоголя и курения на программу воспроизводства рода человеческого. При курении и употреблении алкоголя блокируется центр, отвечающий за эту программу. Причем удар наносится в основном на последующие поколения. В прошлые века в старорусских общинах курильщикам разрывали ноздри в наказание и как предупреждение девушкам, желающим вступить в брак, что здесь потомство может быть испорчено. А если девушка курит или пьет, то угроза рождения нездорового, ущербного ребенка возрастает в несколько раз.

Многие возражают, что «культурно» пить можно и даже необходимо и полезно для здоровья, что курение дорогих «защищенных» сигарет снимает напряжение ... Как это обстоит в действительности, можно рассмотреть с медицинской точки зрения.

Алкоголь, никотин, попадая в кровь, начинают взаимодействовать с эритроцитами, которые переносят кислород от легких к тканям, а углекислый газ в обратном направлении. Алкоголь как хороший растворитель удаляет защитный слой (смазку) внешней поверхности эритроцитов, снимает электрическое напряжение с нее, при этом красные кровяные клетки начинают слипаться друг с другом, образуя более крупные по размерам шарики. Их размеры нарастают с увеличением количества выпитого алкоголя, количества выкуриваемых сигарет или принятого наркотика. Они-то и образуют тромбы в капиллярах кровеносной системы, в результате чего нарушается кровоснабжение отдельных участков головного мозга, половой и других систем человека.

Восстановление обратимых последствий от применения 100 граммов водки может наступить при благоприятных условиях за 2-3 года, от употребления никотина – не менее 1 года.

Как говорит наука, истинный возраст человека определяет не паспорт, а состояние кровеносной системы. Можно одряхлеть и скиснуть в 30 лет и быть вполне работоспособным в 100 лет. Сосудов в организме много, около 100 тыс. км, ими пропитано буквально все наше тело, каждая клеточка имеет свой капилляр. У сосудов три главных врага. Первый враг – это табак, второй – алкоголь, третий – стрессовые состояния (к ним относятся тяжкая обида, злобная зависть, страх, ревность и т.д.). Эти враги буквально истощают наше тело и ведут к форсированному увяданию организма, потере силы, работоспособности и к половой слабости.

Если посмотреть надписи на могилах, то можно понять, что 7 человек из 10 умирают, не дожив до 60 лет, т.е. в трудоспособном возрасте. Куда мы идем...? Что ждет наших детей и внуков в будущем...? . Если мы с вами не задумаемся и не вступим в жестокую схватку с алкоголем и табаком, будущие поколения нам этого не простят. Всем: взрослым и детям,

начальникам и рабочим, депутатам и сенаторам, всем надо понять – беда начинается с первой рюмки и с первой сигареты.

## **1. Немного из истории курения табака.**

До 15 марта 1493 года в Европе никто не курил. Именно в этот день в Португальском порту причалил маленький корабль «Нинья» из 2-ой экспедиции Х.Колумба в Америку, на борту которого была привезена трава для курения из провинции Табаго, в честь которой она и была названа европейцами «табак». Табак начал быстро распространяться в Европе, а затем попал и в Турцию. В России табак получил «прописку» на плодородных землях Украины. Табак стали считать лечебным средством с легкой руки французского посла в Португалии Жана Нико. Он впервые выделил из табака сильнодействующее вещество, названное его именем. Табак начали называть лекарством после того, как французская королева Екатерина Медичи начала спасаться им от мигрени. Табак использовали для снятия зубных болей, ломоты в костях. Когда стало известно, что табак обладает возбуждающим эффектом, он стал быстро распространяться в качестве продукта для курения. Наряду с поклонниками табака росло число и его противников. Оказалось, что дым табака осложняет заболевания, прежде всего легочные. Начали появляться примеры отравления табаком. Правительства ряда стран стали издавать законы по борьбе с курением. В Англии в конце XVI века виновных в курении подвергали казни через «отсечение» головы. Затем голову казненного выставляли на шесте для всеобщего обозрения. В Турции султан Мурад IV также ввел смертную казнь за курение, и многие курильщики поплатились головой. На Руси в царствование Михаила Федоровича уличенных в курении первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй раз – отрезанием носа или ушей. После пожара в Москве 1634 года наказание ужесточили указом царя Алексея Михайловича от 1649 года до смертной казни. В Италии курильщиков приравнивали к ворами. В России курение и торговля табаком были разрешены Петром I в 1697 году. Сегодня в России курят 73% взрослого мужского населения и 40% женского (в этих подсчетах учтены и подростки).

## **2. Табак и табачный дым**

Табак – травянистое растение семейства пасленовых. Табак выращивается во многих странах. В России он выращивается в регионах Северного Кавказа. Производство табака, по данным ВОЗ, составляет более 6 миллионов тонн. Главные производители табака Китай, Индия, Турция, США, Аргентина, Италия, Болгария и др. В зависимости от качества табака выпускаются сигареты как с фильтром, так и без него. В сигаретах высшего сорта никотина от 0,8% до 1,3%, в сигаретах низшего сорта – от 1,6 до 1,8%. Дым, образующийся при курении, представляет собой сложную газообразную смесь многих ядовитых веществ и состоит из летучих, крайне мелких размеров, частиц. В табачном дыму содержится более тысячи различных ядовитых компонентов. Летучие вещества и его частицы действуют на организм человека отравляюще. В момент затяжки температура на кончике сигареты достигает 600-900 С. При курении происходит сухая перегонка (синтез) табака, в результате образуются токсические органические вещества. Свыше 200 из них особо опасны для организма человека. В народе недаром настой табака применяют для обработки садов-огородов от вредителей, табак кладут в одежду при ее хранении от моли. Табачные компоненты, дополняя друг друга, действуют на организм отравляюще. К основным вредно действующим веществам относятся никотин, эфирные масла, окись углерода, углекислый газ, аммиак и другие. Особо опасен табачный деготь, состоящий из смол различных веществ, бензоперин, изотоп полония-210 (радиоактивное вещество, излучающее гамма-лучи, в моче курильщика их в 6 раз больше, чем некурильщика), радиоактивный свинец, висмут, мышьяк, калий, а также масляная,

уксусная, муравьиная, валерьяновая и синильная кислоты, сероводород, формальдегид и другие вещества. Наиболее опасен никотин, составляющий до 28% от общей токсичности табачного дыма.

### **3. Никотин**

Никотин – это маслянистая прозрачная жидкость с неприятным запахом и горьким вкусом, на воздухе окрашивается в коричневый цвет, хорошо растворяется в воде. Сила ядовитого действия табака зависит от содержания в нем никотина, от сухости и плотности набивки сигареты, частоты и глубины затяжек. При медленном курении в дым переходит 20% никотина, при быстром – более 40. Никотин быстро всасывается слизистыми оболочками и кожными покровами, легко поступает в кровь. Ядовитые вещества кровь разносит по нашему организму за 21-23 секунды. При затягивании, когда табачный дым попадает в легкие, количество всасываемого в кровь никотина увеличивается в несколько раз. Обезвреживание никотина происходит в основном в печени, а также в легких и почках. Никотин и продукты его распада выделяются с мочёй на протяжении 15-18 часов после курения. Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения. Птицы погибают, если к клюву лишь поднести палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от 1 капли, собака – от 8 капель. Для человека смертельная доза – 2-3 капли, именно такая доза поступает ежедневно в кровь курильщика. Курильщик не погибает потому, что доза водится постепенно и не в один прием. За 30 лет курения курильщик выкуривает примерно 20000 сигарет, выкуривая около 200 кг табака и поглощая 850-900 г. никотина. Систематическое поглощение несмертельных доз никотина вызывает привычку и потребность в курении. Никотин включается в обменные процессы организма и становится необходим. Однако, если некурящий человек получит значительную дозу никотина, может наступить смерть. Такие случаи наблюдались в различных странах. Молодой человек, выкурив впервые в жизни большую сигару, умер. Во Франции в г. Ницца в итоге конкурса, кто больше выкурит, двое «победителей», выкурив по 60 сигарет, умерли, остальные участники конкурса с тяжелыми отравлениями доставлены в больницы. Большие дозы никотина способны вызвать остановку дыхания и прекращение сердечной деятельности, т.е. смерть. В несмертельных дозах отравление сопровождается головокружением, побледнением лица, холодным потом, головной болью, тошнотой, повышенным слюноотделением, ощущением стеснения в груди, могут быть и психические расстройства. (Деларю В.В. Губительная сигарета. С. 12-13).

### **4. Особо опасные компоненты табачного дыма**

Аммиак. В дыме от 20 сигарет содержится 0,032 г. аммиака, который раздражающе действует на слизистую оболочку полости рта, носа, гортани, трахеи, бронхов. Окись углерода. После выкуривания 20 сигарет в организм человека попадает 370 мг угарного газа, который создает помехи в работе важнейшей функции крови – нести кислород к органам и тканям. Табачный деготь – это смолы различных веществ, в том числе радиоактивных. Запах смолы, нанесенной на открытую поверхность, выветривается через 8-10 лет. Одним из важных компонентов табачного дыма является радиоактивный изотоп полоний-210. Полоний попадает в табачные листья из атмосферы. Наличие в табачном дыме радиоактивных веществ позволило журналистам называть табачные изделия миниатюрным аналогом нейтронной бомбы. Общий показатель токсичности табачного дыма в 4,25 раза превышает токсичность выхлопного газа автомобиля. При выкуривании 20 сигарет человек фактически дышит воздухом, загрязненность которого в 580-1100 раз превышает гигиенические нормы. Последние годы очень модно носить усы и бороду, но, как установлено НИИ общей гигиены, на усах и бороде оседают вредные вещества,

выдыхаемые курильщиком. Кроме того, они собирают вредные вещества из окружающего воздуха.

## **5. Влияние табачного дыма на органы дыхания**

Раздражение табачным дымом слизистых оболочек полости рта, носа, гортани, трахеи и бронхов развивает хроническое воспаление дыхательных путей, что приводит к поражению голосовых связок, поражает бронхи и трахею, развивается хронический бронхит. Типичная примета курильщика – кашель с выделением слизи темного цвета. Никакие лекарства в данном случае не помогают. Единственное средство – прекратить курение. Кашель вызывает эмфизему (расширение) легких, а это одышка, затруднение дыхания. Легкие имеют большую поверхность: при вдохе – 90 м<sup>2</sup>. При спокойном дыхании в них помещается до 3 л воздуха, при глубоком вдохе – до бл. У курильщиков эти цифры меньше на 50%, т.к. они забиваются твердыми частицами табачного дыма. Легочная ткань способна мгновенно разделять воздух на кислород и другие компоненты воздуха. Воздух для легочной ткани нужен чистый, а что же происходит, когда курильщик бросает в легкие вместо чистого воздуха табачный дым совсем его коктейлем отравляющих веществ, смазанным табачным дегтем? Верхняя часть легочной клетки альвеолы легко забивается табачным дегтем, и клетка перестает работать. Многочисленные исследования подтверждают, что у бросивших курить в течение одного года восстанавливается работоспособность легких, если они не поражены болезнью курильщика.

## **6. Влияние курения на нервную систему**

Работа головного мозга и вся нервная деятельность обусловлены процессами возбуждения и торможения. Постоянное и правильное сбалансирование этих процессов обуславливает высшую нервную деятельность человека. При курении запись биотоков головного мозга отмечает снижение биоэлектрической активности. Курильщик вначале действительно испытывает кратковременное возбуждение, однако оно быстро сменяется торможением. Мозг, привыкший к никотиновым подачкам, начинает требовать, проявляет беспокойство, раздражительность, и человек снова тянется за очередной сигаретой. Стоит только человеку прекратить курение, проходит неделя-другая, и мозг забывает про подачки никотина, и восстанавливается нормальная деятельность. Очень часты такие явления, как головная боль, быстрая утомляемость, головокружение, повышенная раздражительность, бессонница, дрожание пальцев и другие факторы. Курильщик тешит себя иллюзией, что курение успокаивает. Выявлено, что никотин является фактором, усиливающим раздражительность через 10-15 минут после курения. В результате человек снова тянется за очередной сигаретой.

## **7. Табак и сердечно-сосудистая система**

Основная цель эритроцитов (красных кровяных телец) – перенос кислорода от легких по всему телу. Поступающий в легкие с воздухом табачный дым с окисью углерода образует в крови карбоксигемоглобин, который намного уменьшает поступление в кровь кислорода, а поступающий никотин вызывает спазм сосудов. Никотин усиливает работу сердца. В период курения частота пульса увеличивается на 10-18 ударов в минуту. Когда курильщик не курит, у него все равно частота пульса на 7-8 ударов выше, чем у некурящего. За сутки сердце делает на 10-12 тысяч ударов больше. Износ сердца растет с каждым днем, а это – развитие ишемической болезни, стенокардии и инфаркта миокарда. Сердечные болезни у курильщиков выражаются в 12 раз больше, чем у некурильщиков.

Согласно врачебным наблюдениям, через год после отказа от курения значительно улучшается функция сердечно-сосудистой системы.

## **8. Табак и органы пищеварения**

Температура табачного дыма во рту курильщика 50-600 С, разница температур, синильная кислота и другие компоненты табачного дыма разрушают зубы, проглатываемая слюна с никотином и ядовитыми веществами заносит инфекцию в желудок. Все это приводит к язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Особо надо сказать о печени, которая является главным нейтрализатором ядов, поступающих в организм и уже совершивших разрушительное действие в гортани, легких, желудке, сердце. Многие компоненты табачного дыма отравляют клетки печени, и работа печени снижается, что ведет к отравлению всего организма.

## **9. Поражение табаком органов чувств и половых функций**

Глаза длительно курящего человека часто слезятся, краснеют, края век распухают, никотин действует на зрительный нерв и двигательные мышцы глаз, при сужении сосудов изменяется сетчатка глаз, теряется острота зрения, начинаются отклонения зрения. Всем больным глаукомой запрещается курить, так как курение повышает внутриглазное давление. Вредно действует курение на органы слуха и обоняния, вкусовые качества курильщика. Про поражение половых систем человека написано много, но нужно уточнить, что нарушения всех органов чувств и систем человеческого тела, описанные выше, влияют на половые функции человека. К 50 годам 25% мужчин редко или никогда не достигают состояния удовлетворительной эрекции (поскольку данный факт не часто передается огласке, неизвестно, сколько из-за этого распадается семей). В университете г. Претория (США) были проведены специальные эксперименты, в результате которых выявлено, что 90% импотенции мужчин связано с курением. Мужчина, который курит и испытывает проблемы в интимной жизни, поступит очень разумно, если выбросит сигарету в ближайшую урну и больше никогда не будет курить. Именно этот поступок может помочь ему восстановить потенцию и восстановить нормальную жизнь.

## **10. Как отказаться от курения**

Курильщик своим примером вызывает желание, т.е. провоцирует на курение детей. В этом случае курильщик является паразитом общества, паразитом своих собственных детей. Многие этого не понимают, но и много таких, которые это понимают, но демонстрируют с сигаретой в зубах. Эти люди опаснее!

По мнению экспертов в наркологии, большинство людей пытаются бросить курить без врачебной помощи. Конечно же, прежде всего важны желание и воля, но адекватная медицинская помощь всегда увеличивает шанс на успех. Если вы курите давно, то чтобы бросить курить, лучше заручиться советом врача и воспользоваться каким-либо фармакологическим средством, имеющимся в аптеках. Эта терапия должна быть индивидуализированной в соответствии с характером курящего, его «стажа» курения, интенсивности курения и степени стресса, которому он подвергается в повседневной жизни.

Специалисты в наркологии считают, что первым шагом для того, чтобы избавиться от этой вредной привычки, должно быть ответственное принятие решения. Сочетание большого желания отказаться от курения с высокими ценами на табак и экономическими проблемами в состоянии усилить эту мотивацию.

Наркологи рекомендуют после этого спланировать свои последующие действия. Они должны быть следующими:

- Нужно наметить дату последней затяжки. Многим курильщикам будет легче не задумываться над тем, что он оставляет сигареты навсегда. Лучше поставить себе задачу не курить несколько дней, недель и т.п.

- Надо проанализировать ситуации, в которых чаще всего возникает желание закурить, продумать предупредительные меры и даже составить их список себе для контроля и памяти.

- Эксперты в наркологии рекомендуют на этот трудный первый период отказаться от стимулирующих спиртных напитков и кофе, заменив их на натуральные соки.