**Курить или не курить? Вот в чем вопрос!**

Подобный вопрос, на первый взгляд, кажется странным. Ведь даже курильщик со стажем уверенно ответит: «Нет, не курить!». И думает он так же, особенно утром, когда решает «завязать» навсегда, когда тело сотрясается от мучительного кашля, когда чуть позже начинает выделяться густая мокрота, и нарастает непреодолимое желание вновь затянуться. Такая ситуация для курильщиков – бесконечна. И с каждым днем (месяцем, годом) он все больше осознает, что зависимость от табака самостоятельно преодолеть очень трудно.

Попытаемся понять, почему же так происходит. Но вначале поговорим о самом предмете: что такое курение, откуда оно взялось, почему эту вредную привычку иногда называют убийцей № 1?

Начнем с того, что отношение к курению табака в нашей стране более терпимое, чем к употреблению алкоголя, а тем более наркотиков. Аргументы здесь простые: курильщик не пойдет на преступление ради пачки сигарет; никотин не вызывает выраженных изменений сознания, могущих стать причиной ДТП; маловероятны острые отравления никотином и т.д. Как результат – рекордные показатели по числу курильщиков в стране, по числу выкуриваемых сигарет. Приобщенность россиян к табаку характеризуют следующие данные. В РФ в конце 90-х гг. ХХ века постоянно курили 2/3 мужчин и 1/3 женщин. Это превышает соответствующие сведения для развитых странах. Так, в Германии среди мужчин и женщин в возрасте 18-60 лет курят соответственно 39% и 31%. В США курят 29,7% мужчин и 25,7% женщин. Мировая статистика так же менее впечатляющая: на планете курят около 48% мужчин и около 12% женщин.

Как видно, по экономическим и по медицинским параметрам ущерб от табака превосходит соответствующий показатель для алкоголя и наркотиков. Вот почему табак называют убийцей номер один. И как мы к нему относимся? Спокойно и благодушно. Ограничительные законы о курении не работают, реклама табачных изделий на каждом углу, на школьных переменах стайки дымящих подростков. Мы спокойно на все это смотрим, а табак собирает все новые жертвы. Понятно, что за всем этим стоит соответствующий бизнес, поддерживающее его лобби во власти. Но, наверное, и мы сами что-то могли бы сделать для улучшения ситуации. Самое первое – это отказ от пагубной зависимости. Трудный шаг. Не каждому он удается с первого раза. Возможно, потребуется помощь специалиста. Теперь немного об истории. Но вначале вспомним фразу первооткрывателя … Америки и табака: "Высадившись на берег, мы отправились в глубь острова. Нас встретило множество почти голых людей, очень стройных и сильных, которые шли из своих деревень с горящими головешками и травой, дым от которой они пили". Х.Колумб.Конечно, Колумб совершил открытие Америки, но после его путешествий (всего их было 4: с 1492 по 1504 гг.) в Европе очень быстро распространилось курение табака. В России агрессивное внедрение табакокурения осуществлялось при Петре I. Нельзя сказать, что проникновение табака в Европу и Азию происходило гладко. Вот какие наказания использовались для курильщиков табака и распространителей табачных изделий:

В Турции курильщиков сажали на кол.

В Персии торговцев табаком сжигали.

Римский папа Урбан VII приказал замуровать в стену живьем нескольких монахов, уличенных в курении.

В России в 16-17 вв. курильщиков пороли кнутом, обрезали нос и уши, ссылали в Сибирь. Торговцев табаком казнили.

Тем не менее, в 18-19 веках табак успешно завоевал мир. Изменялись и формы потребления: от трубок, сигар, жевательного табака и самокруток переходили к папиросам и сигаретам (с середины 19 в.). На настоящий момент – это наиболее интенсивно используемое психоактивное вещество. В 1997 г. на Земле выкурено около 5,3 трлн. сигарет. Из них в США – 480 млрд., в Японии – 316 млрд., в России – 230 млрд., в Индонезии – 199 млрд. сигарет.

Негативное влияние курения отмечали на начальных этапах распространения табака: желтушность и дряблость кожных покровов, постоянный кашель, заболевания сердечно-сосудистой системы и пр. Поэтому многие знаменитые курильщики призывали отказаться от опасной привычки.

"… Я отложил свою сигарету и поклялся, что никогда не буду курить. Эту клятву я твердо сдержал и вполне убежден, что табак вредит мозгу так же определенно, как и алкоголь" – А.Дюма - младший.

"Если бы я не курил, то прожил бы 10-15 лет" – так сказал перед смертью знаменитый русский врач С.П.Боткин. Умер в 57 лет от ишемической болезни сердца. Причина этой болезни Сергея Петровича – курение табака.

Научные представления о вреде табакокурения сформировались лишь в 60-х гг. 20-го столетия. Сравнивали заболеваемость, смертность, инвалидизацию, длительность жизни у курильщиков и у некурящих. Многолетние наблюдения за большими группами сравниваемых людей показали следующее:

**человек, выкуривающий 1-9 сигарет в сутки сокращает свою жизнь на 4,6 года;**

**выкуривающий 10-19 сигарет – на 5,5 года;**

**выкуривающий 20-39 сигарет – на 6,2 года.**

У курильщиков табака чаще встречаются следующие болезни:

ишемическая болезнь сердца – 13 раз;

инфаркт миокарда – в 12 раз;

язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки – в 10 раз;

рак легких – в 30 раз.

Вспомним слова английского писателя Б.Шоу: «Сигарета – это бикфордов шнур в кармане, на одном конце которого огонь, а на другом – дурак». Довольно жесткое замечание, хотя, на первый взгляд, все выглядит довольно просто: сигарета в зубах, зажигалка. Закурил, затянулся. Но нет! Процесс курения гораздо сложнее как с позиций, химии и физики, так и медицины. Главный поток дыма, вдыхаемый курящим – не менее 30% от общего количества дыма, образующегося при затяжке. Температура тлеющей сигареты – около 3000 С, а при затяжке она повышается до 900-11000 С. Поэтому сигарету можно считать уникальной химико-термической фабрикой, производящей более 4 тыс. различный химических соединений, в том числе более 40 опаснейших канцерогенов (так называют вещества, вызывающие злокачественные опухоли). Перечислим только некоторые из ядовитых продуктов табачного дыма. Оксид углерода (или угарный газ), цианистый водород (синильная кислота – относится к боевым отравляющим веществам), аммиак, ацетон, сероводород и другие. Вещество, ради которого, собственно, курят табак – это никотин. Он связан с мелкими частичками, вдыхаемыми в легкие. Эти частички заносят в легкие, кроме никотина, табачную смолу, или табачный деготь.

Алкалоид никотин получил свое название в 19 в. по имени французского посла в Португалии Жана НИКО. Нико пропагандировал лечебные свойства табака. Он уверял, что листья табака улучшают процессы заживления, ослабляют воспалительный процесс. Таким образом, Нико косвенно способствовал распространению курения в Европе.

В табачном дегте растворены нитрозоамины, ароматические амины, изопреноид, бенз(а)пирен, хризен, антрацен и другие канцерогены. В смоле определены десятки компонентов, относящиеся к металлам. Некоторые из них радиоактивны. Курильщик должен знать, что табачный деготь пропитывает ткань легких, накапливается, выводится очень медленно.

В процессе курения в легкие попадают так называемые свободные радикалы. Чаще это молекулы кислорода с непарным электроном на внешней оболочке. Такие радикалы крайне агрессивны, повреждают органические молекулы, способствуют развитию рака. Читателю, вероятно, лучше известны антагонисты радикалов – антиоксиданты, например, витамины.

Производители табака стремятся снизить содержание смол и никотина в сигаретах. Казалось бы – правильная, гуманная политика. Но курильщик при использовании "легких" сигарет вынужден делать более глубокие и более частые затяжки, чтобы насытить свой организм необходимым количеством никотина. Следовательно, подобная тактика производителей сопровождается ростом потребления табачной продукции.

Теперь поговорим о ситуации, когда рядом с Вами курильщик. Да, да, речь пойдет о вреде пассивного курения. Как говорил древнеримский писатель и философ Плиний старший (1 век н.э.): «Стыдно признаться, но ведь из всех живых существ один лишь человек не знает, что для него полезно». Справедливое замечание, хотя оно и не помогло знаменитому римлянину во время извержения Везувия 24 августа 79 г. Как известно, Плиний старший получил тогда смертельное отравление оксидами серы.

Пассивное курение – это вдыхание воздуха, загрязненного табачным дымом. Можно назвать подобный процесс принудительным курением. Он так же опасен, как и само курение.

Откуда же берется дым для пассивного курения? Выделяют главный дымовой поток, которым наслаждается курильщик, а есть боковой дымовой поток, загрязняющий воздух и представляющий опасность для окружающих. Опыты показывают, что если в комнате курильщик выкуривает одну сигарету в час, то некурящий за это время вдыхает дозу вредных веществ, составляющих приблизительно половину от количества, поглощенного организмом курильщика. Выяснилась еще одна неприятная для пассивных курильщиков деталь: в боковом дымовом потоке концентрации канцерогенов значительно выше, чем в основном потоке. Например, пассивные курильщики вдыхают в очень высокой дозе диметилнитрозамин. Этот канцероген вызывает опухоли печени и легких. Если Вы находитесь 8 часов в помещении, в котором курят, это означает, что Вы «выкурили» не менее 5 сигарет. Следовательно, Вы подвергаетесь риску различных заболеваний, как обычный курильщик.

Японский исследователь Т.Хирайяма 14 лет наблюдал за здоровьем более 90 тыс. некурящих японок. Он оценил риск развития рака легких в зависимости от того, курили ли мужья этих дам. Выяснилось, что женщины, мужья которых курили менее 1 пачки сигарет в день, имели риск рака в 1,5 раза больше в сравнении с женщинами, мужья которых не курили. Если же муж выкуривал более 1 пачки, риск рака легких возрастал вдвое. В случаях, когда к пассивному курению прибавлялись 2-3 сигареты, выкуриваемых самой женщиной, риск увеличивался многократно.

К числу основных причин, побуждающих бывших курильщиков возобновить курение, относят неприятности на работе, семейные конфликты, употребление алкоголя, избыточная масса тела. Принято считать, что мужчины чаще курят ради удовольствия, в то время как женщины – для подавления негативных эмоций. Все факторы, способствующие началу курения, можно распределить в две группы. Факторы, связанные с индивидом (возраст, пол, этнические особенности, наследственная предрасположенность, предшествующие заболевания, психическая индивидуальность человека, т.е. его темперамент и характер, свойства личности, неспособность адаптироваться в новой обстановке и т.д.). Вторая группа – социальные факторы, включающие дефекты воспитания, неблагоприятную семейную обстановку, низкий уровень жизни, курение родителей, братьев и сестер, сверстников, отсутствие четкой государственной политики по курению и пр. Понятно, что самостоятельность некоторых из перечисленных показателей относительна. Справедливо будет сказать, что многие факторы формируются посредством взаимодействий. Так, черты характера, свойства личности индивида (факторы, связанные с индивидом) развиваются на конкретной биологической основе под влиянием семьи, школы, всего общества (социальные факторы). Для семей, где курят родители, есть неприятная статистика: вероятность, что дети тоже будут курильщиками, возрастает на 50-60%.

Совет тем, кто уже в зрелом возрасте использует сигарету для ослабления последствий стресса или усталости: у Вас сформируется обычная зависимость от никотина, как и у "злостных" курильщиков.

Вопрос: «Для чего мне бросать курить?» кажется абсурдным. Ясно для чего. Для того чтобы дольше прожить, для того чтобы меньше болеть. Ведь здоровье человека – один из важнейших факторов, составляющих основу счастья. Можно не сомневаться, что большая часть курильщиков думает точно таким же образом.

Возможно, им будет легче вернуться к здоровому образу жизни, если они узнают что:

бросившие курить до 30 лет успели вовремя. Эксперты Всемирной организации здравоохранения полагают, что в такой ситуации предшествовавшее курение не скажется на здоровье;

риск рака легких бросившего курить уменьшится наполовину через 10 лет;

Как не вспомнить слова Марка Твена: «Бросить курить? Нет ничего легче. Я сам по меньшей мере сто раз делал это». Скорее всего, Вы уже не раз встречались с этим монологом. И, скорее всего, что он уже вряд ли вызовет у Вас смех. А если и вызовет, то это будет грустный смех. Заядлый курильщик прекрасно знает, что решение бросить курить должен принимать он сам. Правда, силы воли прекратить курить хватает лишь 10% принявшим такое решение. Еще 20-30% курильщиков добиваются успеха с помощью заместительной терапии (специальная жевательная резинка и пластыри, содержащие никотин), гипноза, иглоукалывания, психотерапии, эффекта 25 кадра и других методов.