

Типичная картина: в табачном киоске наравне с мужчинами покупают сигареты женщины. Большинство из них -



молодые девушки, почти девочки. Редко кто, что испытывает непреодолимое влечение к табаку.

“Курить модно”, - скажет одна. “Ребята не обращают внимания на некурящих”, - скажет другая. “Мы имеем такие же права, как и мужчины”, - скажет третья. Все эти слова - **самообман**, попытка найти себе оправдание.

Всегда и во все времена существовала черта, отличающая женщину от мужчины, - женственность. Природа дала ей и привилегию, недоступную мужчинам, - дарить новую жизнь. Ни с чем не сравнима одухотворенность лица матери, нежно и трогательно прижимающей к груди малыша.

Первое знакомство с сигаретой обычно происходит в школе. При этом некоторые думают, что, начав курить, они совершают чуть ли не героический поступок. Распространению курения способствует еще и то, что кое-кто считает его гораздо более безвредным, чем употребление алкоголя. В действительности же, выкуривая в день по 10-20, а то и больше сигарет, человек медленно, но систематически разрушает свое здоровье. Особенно велико

отрицательное действие курения на неокрепший организм подростка.

**Курение – это не потребность организма.**

Так же, как человек привыкает к употреблению алкоголя, он привыкает и к курению. При вдыхании табачного дыма курильщики испытывают определенное удовольствие. Желание закурить обычно сильнее после выпивки и еды. Некоторым кажется, что неприятности в семейной жизни, на работе, напряжение отходят куда-то в сторону, когда они закурят.

Курение табака – частая причина заболеваний раком легких и гангреной нижних конечностей. Рак легкого у курильщиков встречается в десять раз чаще, чем у некурящих; гастритом и язвой желудка они тоже болеют чаще. Общая смертность среди курящих в два раза выше, чем у некурящих.

Доказано, что никотин – сильнейший яд: 100 мг его **смертельны** для взрослого человека. Такая доза содержится в 20 папиросах. Человек, выкуривающий 20 папирос, не погибает только потому, что доза эта поступает в организм постепенно, а не сразу. А вот ребенок может отравиться даже одной сигаретой – так, например, случилось, когда годовалый ребенок сжевал ее.



В табачном дыму содержатся не только никотин, но и окись углерода, сероводород и другие вредные вещества. Однако основное в курении – воздействие на организм никотина, к которому и привыкает человек.

Начав курить, юноша или девушка быстро привыкают к этому. Механизм привыкания состоит из возникновения стойкого условного рефлекса и наркотического действия на организм никотина. Многократное повторение одного и того же действия приводит к определенному ритуалу, привычке. Кроме того, полость рта является известной эрогенной зоной и раздражение ее слизистой оболочки относится к условно сексуальному действию и вызывает приятное ощущение.

Теперь о влиянии курения на семейно-брачные отношения. О том, что курение отрицательно влияет на половые возможности мужчины, известно давно.



Крупнейший исследователь в области сексологии Л.Якобсон считал, что в 11 процентах случаев импотенция развивается из-за чрезмерного курения. Он приводил примеры того, как у лиц, обратившихся к нему за помощью по поводу полового бессилия, потенция полностью восстанавливалась, если они бросали курить.

Однако было бы неверно считать, что курение вредно отражается лишь на сексуальных возможностях мужчины. У

женщин курение также снимает половое желание. Некоторые женщины специально курят, притом много, чтобы у них исчезло половое влечение, если нет возможности жить половой жизнью по тем или иным причинам. Девушки, рано начавшие курить, хуже развиваются физически, чем их сверстницы:

они менее женственны. У курящих женщин возрастные изменения наступают на несколько лет раньше, чем у некурящих. Это ли не бесспорные доказательства вредного влияния курения на здоровье?



Особенно опасно курение во время беременности. Мнение медиков единодушно: курение причиняет вред здоровью будущего ребенка. Никотин выделяется с молоком, поэтому, если курит кормящая мать, она отравляет своего ребенка, который будет расти слабым и более подверженным заболеваниям, чем дети некурящих родителей.

Лучше, чтобы дети вообще не видели, что родители курят. Представьте, в каком положении находится отец, запрещающий курить сыну, если сам он курит? Давно замечено, что в семьях, где родители курят, намного чаще и раньше дети начинают “баловаться” сигаретами, чем в семьях некурящих.

Конечно, легче избежать вредной привычки, чем избавиться от нее. Однако, если человек уже курит, бросить никогда не поздно.

Желающему бросить курить должны помочь окружающие. Желательно выбрать подходящий момент, например, отпуск, а можно воспользоваться специальными препаратами - симптоматическими, т.е. помогающими снять неприятные ощущения, и заместительными, как бы компенсирующими прекращение поступления в организм никотина. К последним относятся табекс, анабазин, лобесил. В последние годы выпускается препарат гамибазин в виде жевательной резинки.

Многие принимали эти препараты самостоятельно и добивались успеха, другим бросить курить не удалось. Неудача обычно постигает тех, кто не проявляет достаточного упорства. Могут быть очень полезны психотерапевтические методы, в первую очередь занятия самовнушением и аутогенной тренировкой. Некоторые достигают успеха при лечении гипнозом. Несомненно одно – если желание прекратить курение искренне, то успех будет обязательно. Все, кто бросил курить, отмечают, что у них улучшились сон и аппетит, не бывает кашля по ночам, повысилась работоспособность и общий жизненный тонус.

ГУ «Центр гигиены и эпидемиологии»  
Управления делами Президента  
Республики Беларусь [www.cgeud.by](http://www.cgeud.by)

## ЖИЗНЬ БЕЗ ТАБАКА



В ПОМЕЩЕНИИ  
КУРЕНИЕ  
ЗАПРЕЩЕНО!  
NO SMOKING

ГУ «Центр гигиены и эпидемиологии»  
Управления делами президента  
Республики Беларусь