

Эмиль Радулеску

Прощайте, сигареты!

*Что курильщики не знают о курении?
Как можно перейти от зависимости к независимости?*

ББК 86. 376

Перевод с румынского

Ларисы Сугай

Медико-биологическая экспертиза

доктора биологических наук,

профессора медицины

Владимира Малюка

Эмиль Радулеску

Прощайте, сигареты!

Пер. с рум. - К. : «Джерело життя», 2004-160 с.

В книге изложены убедительные аргументы относительно вреда курения, а также описаны шаги к освобождению от никотиновой зависимости.

Предназначена для широкого круга читателей.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	5
Глава 1 Курение – это парадокс	7
Глава 2 Что курильщики знают о курении?	14
Глава 3 Биохимия зависимости от табачных изделий	34
Глава 4 Роль табака в возникновении заболеваний	40
Глава 5 Курение и сердечно-сосудистые заболевания	56
Глава 6 Возможно, сигары менее вредны?	62
Глава 7 Табак без дыма	66
Глава 8 Дети, подростки и табак	69
Глава 9 Женщины и курение	80
Глава 10 Курение во время беременности	85
Глава 11 Пассивное курение	88
Глава 12 Отказ от курения	94
Глава 13 Как же мне бросить курить?	98
Глава 14 Как возникает зависимость?	104
Глава 15 Физическая помощь	111
Глава 16 Три шага к отказу от курения	116
Глава 17 Боязнь набрать дополнительный вес	123
Глава 18 Неприемлемые виды лечения	128
Глава 19 Духовная помощь	134
Глава 20 Преимущества отказа от курения	145
Эпилог	148

Предисловие

Совсем необязательно, чтобы в вашей жизни все происходило именно так. Раиса знала, что привычка курить укорачивает ее жизнь. «Но для меня совсем неважно, – убаюкивала она себя, – проживу я восемьдесят или семьдесят пять лет. И к тому же я смогу бросить курить, когда только захочу».

Однако совсем неожиданно, словно раскат грома в ясный солнечный полдень, прозвучал ужасный диагноз: рак легких, операция невозможна... Ей было всего сорок пять лет.

Как и у большинства курильщиков, болезнь распространилась по всему организму еще до того, как ее выявили. Когда установили диагноз, было уже слишком поздно делать операцию, более того, любое хирургическое вмешательство было уже недопустимо.

Только теперь Рая «обрела» силу воли, выбросила сигареты и перестала курить, предприняла отчаянную

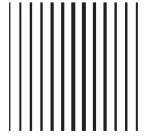
попытку продлить жизнь еще на пару месяцев, согласилась на курсы химиотерапии и облучения (радиацией).

Не собираясь стать постоянной курильщицей, она начала всего с одной сигареты в компании студентов во время учебы в лицее. Так делали почти все сокурсницы. Она была уверена, что никогда не станет рабыней этой привычки, что она НИКОГДА не станет зависимой.

Окончив лицей, Рая поступила в институт и вскоре поняла страшную реальность. Как и большинство подростков-курильщиков (95% начинающих курить в подростковом возрасте впоследствии становятся зависимыми от табака), она в зрелом возрасте стала рабыней табака.

После нескольких неудачных попыток бросить курить она покорила судьбе и смирилась. Вообще-то ей нравилось курить, она получала от этого удовольствие. И девушка решила, что покурит еще немного, а через несколько лет обязательно бросит. Или же бросит сразу, как только заметит, что курение начало вредить ее здоровью. Конечно, тогда она бросит курить сразу же и навсегда.

К несчастью, ее первая проблема со здоровьем оказалась и последней: рак легких в последней стадии. После того, как она узнала диагноз, то сразу обрела силу воли, на отсутствие которой постоянно жаловалась. Она сразу же бросила курить, но было поздно... Через пять месяцев родственники и друзья Раисы проводили ее в последний путь. Она ушла навсегда, хотя была так молода...



Глава 1

Курение – это парадокс

Если бы к нам на Землю попал инопланетянин, он был бы очень удивлен тем вниманием, которое мы уделяем собственному здоровью. На наших дорогах расположено огромное количество знаков, регулирующих дорожное движение, ограничивающих скорость с целью снизить число аварий. На всех упаковках продуктов питания четко указан состав каждого продукта и его пищевая ценность. Добросовестные производители указывают в том числе и все добавки, содержащиеся в данном продукте. Даже бутылка дистиллированной воды снабжена этикеткой, сообщающей о том, что она не содержит ничего другого, кроме этой воды.

Наряду со всем этим покупателю на каждом шагу предлагается множество витаминов и минералов, т. е. всего того, что помогает сохранить здоровье. Множество магазинов в своем ассортименте имеют специальные диетические продукты, способствующие сохранению здоровья. Сегодня в Интернете можно найти любую

информацию о здоровье и получить самые разносторонние знания о различных заболеваниях.

Детям также дают соответствующие указания в области здоровья и сексуального воспитания. Во всех общественных туалетах мы можем найти вывески, призывающие мыть руки с мылом. Фитнес-клубы повсеместно зазывают посетителей, предлагая им самый разнообразный спектр услуг. В любое время дня или ночи можно встретить людей, занимающихся бегом, чтобы улучшить или сохранить свое здоровье.

Создано огромное количество организаций и фондов профилактической медицины. Они предлагают разнообразные тесты, с помощью которых можно определить состояние своего здоровья.

Множество людей занимаются не только своим здоровьем, но и разрабатывают комплексные оздоровительные программы для целых народов. Большое количество клиник и медицинских центров проводят комплексное обследование всего организма, пытаясь выявить такие заболевания, как нарушение артериального давления, повышенное содержание липидов в крови, рак груди, рак прямой и ободочной кишки, рак легких, диабет, остеопороз и многое другое.

Увидев все это, попавший на нашу Землю инопланетянин наверняка подумает: «О, эти люди не жалеют ничего, чтобы сберечь свое здоровье. Когда речь идет о здоровье, они не считают с затратами ни сил, ни энергии».

Однако нечто странное вдруг привлекает его внимание. Он замечает одну странную привычку у достаточно большого количества людей, причем во всех странах: с небольшой периодичностью люди вставляют себе в рот белые цилиндры длиной 10–14 сантиметров и диаметром 5–6 миллиметров. Вставив этот предмет себе в рот, они зажигают его с другого конца. А потом – в это невозможно поверить! – вдыхают из этого

предмета дым только для того, чтобы через несколько секунд выдохнуть его! Многие втягивают дым очень глубоко, чтобы до отказа наполнить им легкие, и спустя несколько мгновений очень медленно, словно нехотя, выпускают его.

Гость с другой планеты никак не может объяснить себе такое поведение жителей планеты Земля. Наблюдая за землянами, он замечает, что курильщиков постоянно преследует одно и то же навязчивое желание – закурить снова. Они все время заботятся о том, чтобы эти маленькие цилиндры были постоянно под рукой, причем в достаточном количестве. Эти люди просыпаются утром с первой мыслью о том, чтобы закурить. Когда многие из них не имеют возможности закурить именно тогда, когда им хочется, они нервничают и раздражаются. Во многих общественных местах курильщики объединяются в группы с теми людьми, у которых такой же обычай. Другие тайком оставляют комфортабельное теплое место работы, чтобы удалиться в какой-то подвал, подъезд или на лестничную клетку, дабы «попрактиковаться» в этой своей привычке.

Наш пришелец замечает, что у большинства курильщиков очень плохое состояние здоровья. Они часто кашляют, зачастую не могут достаточно глубоко и правильно дышать. Некоторые умирают, особенно по утрам, будучи наполненными, казалось бы, силой и энергией. У многих курящих такой букет болезней, что по ним можно составлять медицинскую энциклопедию. Самое страшное заболевание, которое поражает очень многих курильщиков, – РАК.

Наш инопланетянин думает: «И это все из-за курения? Как может общество, настолько заботящееся о здоровье своих подданных, практиковать что-либо подобное? Как можно получить удовольствие от привычки, которая тебя убивает?»

Заинтригованный всем увиденным, инопланетянин решает разобраться в этом вопросе более тщательно. Он изучает

коробочки, из которых курильщики достают свои цилиндрики, читает предупреждение, написанное на них, и ... приходит в еще большее недоумение. Он растерян и удручен: «Значит, они знают, что содержимое этих коробочек вредит их здоровью? И, несмотря на это, земляне продолжают курить!»

Затем он направляется на фабрику, где делают эти самые цилиндры, и не может удержаться от возгласов удивления, видя, как измельчают сухие листья одного растения, туда добавляют множество токсических веществ, а потом этой смесью наполняют знакомые уже ему цилиндры. С удивлением он замечает, что к одному концу цилиндра прикрепляют фильтр, дабы он частично поглощал токсические вещества, которые добавили к измельченным сухим листьям.

Он исследует всю документацию на фабрике и находит, что и там люди обладают достаточным количеством информации о заболеваниях, которые вызывает курение. И снова у него возникает вопрос: «Зачем жители этой планеты делают все это?»

Смущенный и основательно разочарованный, пришелец пишет отчет о том, что земляне – существа самодостаточные по своей природной сущности, но, с другой стороны, они парадоксальны. Это видно из того, как силы самосохранения и силы саморазрушения борются в человеческом обществе за власть обладать умами людей. И каким бы странным этот вывод ни был, но, кажется, саморазрушение начинает побеждать, набирая все больших масштабов.

! *Хотя за последние 50 лет научно доказано, что использование табака разрушает здоровье, в мире продолжают курить 47% мужчин и 12% женщин. В настоящее время из-за курения табака ежегодно во всем мире умирает более 8 миллионов человек. А через 20 лет эта цифра будет в четыре раза больше. Вскоре ежегодно будут регистри-*

ровать 10 миллионов смертей, обусловленных курением табака, причем 7 миллионов из них – в развивающихся странах.

Следует сказать несколько слов и о финансовой стороне. Только в Соединенных Штатах Америки финансовые потери, связанные с курением табака, превышают 157 миллиардов долларов ежегодно. И для того, чтобы хоть как-то представить себе, что можно было бы сделать с этими деньгами, вспомним, что самый современный аэропорт мира – аэропорт в Гонконге, сооруженный в 1998 году, обошелся в 20 миллиардов долларов (см. Am J Med Sci 2003; 326:165–166).

На конец 2002 года курили почти 30% взрослых жителей Европы: из них 38% – мужчин и 24% – женщин. Например, в Германии курит 40% мужчин и 30% женщин.

За последнее десятилетие наметилось определенное различие между населением Восточной и Западной Европы. В то время как на Западе курящие мужчины составляют около 35%, в Восточной Европе эта цифра составляет 47%. За последние пять лет количество курящих мужчин в Восточной Европе выросло более, чем на 3%.

Беспокоит и тот факт, что среди молодых людей курение встречается довольно часто – курят 30% молодежи, и, к сожалению, эта цифра постоянно растет. Немаловажный факт – больше курят люди из бедных слоев общества. Те, у кого хорошее финансовое положение, не настолько подвержены такой пагубной привычке. Это вызвано также и тем, что они смогли получить лучшее образование.

Если в начале XX века курение было привилегией только богатых людей и в большинстве случаев – мужчин, то сейчас все обстоит иначе. Постепенно эта привычка переходит от мужчин к женщинам, от богатых – к бедным, с запада – на восток.

На 12-м всемирном конгрессе, который проходил в начале августа 2003 года в Хельсинки, Финляндия, под лозунгом «Табак или здоровье», доктор Ли (J. W. Lee), новый генеральный директор Всемирной Организации Здоровья, представил данные о том, что в 2002 году 59% всех смертей на планете (56,6 миллионов) были связаны с перееданием, употреблением алкогольных напитков и отсутствием физических упражнений. А 30–35% смертей среди взрослых были вызваны потреблением табака. Из всех живущих на Земле в настоящее время 500 миллионов умрут по причине потребления табака. 80% курильщиков живут в развивающихся странах. Вскоре в этих странах смертность, связанная с курением табака, превысит смертность по причине инфекционных заболеваний, и курение станет основной причиной смертности.

Довольно весомым фактом является то, что ученые на основании научных исследований доказали: курение вызывает такие болезни, как закупорка периферических артерий, инсульт, сердечно-сосудистые заболевания, хроническая пневмония и многие разновидности рака – легких, гортани, носоглотки, пищевода, ротовой полости, почек, матки и мочевого пузыря, а также целый ряд других. Вдобавок ко всему вышесказанному, у женщин появляется еще целый ряд осложнений, причем как в период беременности, так и в любое другое время. Если женщина курит, у нее значительно увеличивается риск заболеть раком матки. Кроме этого, курение является одним из факторов риска для заболевания болезнью Крона и язвенным колитом (см. *Am J Epidemiol* 2002; 155:783-792).

Курение вредит не только курильщикам, но и находящимся в это время рядом с ними. К самым тяжелым последствиям приводит привычка курить в присутствии детей. У них значительно повышается риск заболевания дыхательных путей, они гораздо чаще по сравнению с детьми, не вдыхающими табачный дым, заболевают бронхиальной астмой, страдают

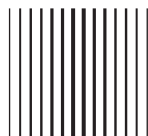
изменением функции дыхательных путей и умирают от синдрома внезапной детской смерти.

Курильщики больше подвержены определенным патологическим изменениям, а именно: высокий риск инфицирования верхних дыхательных путей, остеопороз, ослабление слуха, бесплодие, дегенерация желтого пятна и катаракта – две основные причины потери зрения. Курение способствует активному развитию глаукомы: сразу же после выкуривания одной сигареты внутриглазное давление возрастает на пять миллиметров ртутного столба.

В настоящее время треть мировой продажи сигарет попадает на рынок контрабандными путями. Поэтому совершенно очевидно, что такие сигареты не проходят соответствующего контроля качества, с них не берется таможенная пошлина. К примеру, в Англии 20% находящихся в продаже сигарет незаконны. Во всем мире за год выкуривается около 6 триллионов сигарет. Если сложить их длину, то ее хватит, чтобы проделать путь от Земли до Солнца и обратно.

В Германии ежедневно выкуривается около 400 миллионов фабричных сигарет, 4 миллиона листовых сигарет, употребляется 40 тонн табака на изготовление самокруток и 4 тонны табака для трубки.

На сегодняшний день только 16 стран мира запретили рекламу табачных изделий в прямой форме. Еще в 8 странах запрещена реклама, которая не является прямой, но содержит в себе стимул к курению, даже если в ней не упоминается название сигарет. Но во многих других странах органы законодательной власти заняты совершенно другими проблемами. Поэтому детей привлекают к курению огромные рекламные щиты, встречающиеся на каждом шагу.



Глава 2

Что курильщики знают о курении?

Понимают ли курильщики, какому риску подвергают свою жизнь и сколько вреда они причиняют окружающим? Знакомо ли общество с последствиями курения и употребления табака в любой форме? Эти вопросы кажутся на первый взгляд странными, и на них можно получить самые разнообразные ответы. И все же проблема курения остается очень актуальной, особенно для детей и подростков, которые не знакомы со всеми последствиями курения.

Почти 70% взрослого населения признают, что курение вредно для здоровья, причем независимо от количества выкуренных сигарет. Однако дети видят здоровых людей, которые курят, прогуливаясь по улицам. Это могут быть родители или учителя, артисты на экране телевизора и даже священники. И ни один из этих людей не кажется больным. Таким образом, дети принимают решение, что им тоже можно курить, если все курят и выглядят здоровыми. Наверное, табак не так уж и вреден, как говорят некоторые.

В цивилизованном мире курение признано привычкой, которая вызывает зависимость, и эта привычка считается одной из самых вредных для общего состояния здоровья человека. 35% всех смертей в мире вызваны именно курением.

Последние научные исследования показали: табак вызывает почти все заболевания, доминирующие в современном обществе. В первую очередь, это сердечно-сосудистые заболевания и рак – две основные причины смертности во всем мире, и особенно в индустриальных странах.

Однако разрушающие здоровье последствия курения встречаются не только у активных курильщиков, которые добровольно избирают такой образ жизни. Табак вреден особенно для тех, кто живет с курильщиком рядом, кто вдыхает табачный дым без своего на то согласия и только потому, что приходится находиться в помещениях, загрязненных табачным дымом.

Зависимость возникает очень быстро. Начав курить каждый день, человек вскоре практически уже не может избавиться от этой привычки. Те, кому удалось вырваться на свободу из этого рабства, составляют лишь 10% от всего количества людей, находящихся в зависимости от табака. Зато эти люди могут по-новому оценить свое здоровье. Например, спустя год после того как вы бросили курить, риск инфаркта у вас снизился наполовину по сравнению с тем, когда вы курили!

Говоря о том, что курение вредно – а этот факт никто не оспаривает, необходимо отметить, что степень заболеваемости у каждого человека различна. Именно это и вводит в заблуждение детей и подростков, побуждая их подражать окружающим или героям с телеэкранов. Однако последствия такого выбора устрашающие. В большинстве индустриальных стран процент курящих подростков и детей вырос с 25 до 35%. То, что многие курильщики относительно здоровы и живут достаточно долго, является самым частым оправданием у детей.

Степень и различие вызываемых табаком болезней зависит от индивидуальных генетических особенностей каждого организма, от его способности самоочищаться от токсинов (например, от активности фермента цитохром P450), от чувствительности клеток к токсинам. Необходимо принимать во внимание и то, какое состояние организма в целом было до того, как человек начал курить, т. е. какие патологии у него уже имелись на этот период. В первую очередь, курение вызывает заболевания именно тех органов и систем организма, в которых еще до курения таились какие-то патологические изменения. Многие обманывают себя мыслью о том, что они будут столь же устойчивы к влиянию на них табака и будут выглядеть, как некоторые внешне здоровые курящие люди.

Одной из самых больших сенсаций всемирной выставки в Париже в 1867 году было оборудование из Гаваны, которое выпускало 3600 сигарет в час. Экспонат так и прозвали «Монстр из Гаваны».

До этого изобретения хотя и было известно о негативном влиянии курения, но оно еще не было распространено в столь угрожающих масштабах. Однако так обстояло дело в предыдущих столетиях. Следует отметить, что к концу XIX века употребление табака стремительно возросло после изобретения современных спичек (шведские спички) в 1852 году и оборудования для промышленного производства сигарет. Впервые эти машины были представлены опять-таки в Париже. Особой популярностью пользовалась машина Бонзака, изготовленная в США в 1884 году и предназначенная для серийного производства сигарет, причем по приемлемым ценам. Благодаря этому курение перестало быть привилегией богатых европейцев, став всеобщим «достоянием».

Во время Первой мировой войны солдаты получали ежедневный паек, в котором помимо продуктов питания обязательно находилась и пачка сигарет. Таким образом, появилось

новое поколение людей, полностью зависимых от сигарет.

Государство неожиданно для себя открыло чудесный источник дохода, так как продажа табачной продукции была полностью ему подконтрольна.

Сигареты стали еще более популярными после открытия того, что после процесса ферментации табака табачный дым вызывает кашель не так сильно. Вдобавок ко всему, сигареты стали расфасовываться в бумажные упаковки, и их можно было просто носить в кармане.



Немного статистики. В США употребление сигарет на одного жителя в день в 1910 году составляло – 1, в 1930 году – 4, а в 1950 году – 10 сигарет. Процент смертности по причине курения в возрасте от 35 до 69 лет вырос с уровня 12% в 1950 году до 33% в 1990.

Американская «модель» повторилась в Китае. В этой стране также среднее количество сигарет на одного жителя в день в 1952 г. составляло 1 сигарету, в 1972 г. – 4, а в 1992 г. – 10. В 1990 году курение вызвало 12% смертей мужчин, а в 2003 году эта цифра достигла 33%. Причем в половине случаев курящие умерли от обструктивной хронической пневмонии, а в остальных случаях – от рака пищевода и желудочно-кишечного тракта, рака печени и легких. Треть молодых людей, живущих сейчас в Китае, умрут из-за привычки курить.

В разных странах постоянные антитабачные программы, подкрепленные научными доказательствами о вреде курения, не убеждают детей и подростков в необходимости отказаться от этой вредной привычки, ведущей к смерти. С другой стороны, бесчисленные судебные процессы и баснословные штрафы не помешали табачной промышленности рекламировать продажу своих изделий. Десятки, сотни миллионов пачек сигарет ежедневно сходят с конвейера. И как следствие этого

подавляющее большинство курильщиков лишают себя возможности жить долго и плодотворно. Их жизненный путь сокращается на 20 лет. Производство и реклама табачных изделий приводят к тому, что ежедневно на нашей планете умирают от курения почти 20 000 человек. В то же самое время производители табака зарабатывают миллиарды долларов.

Создается впечатление, что по крайней мере медики – это люди, которые поняли, насколько вредно курение. Так, в 1951 году в США курили 51% всех медицинских работников. А сегодня только 3% американских медицинских работников курят. И это в то время, как взрослые курильщики составляют лишь четверть всего населения. В Германии курят 37% взрослых мужчин и 28% женщин, из курильщиков в возрасте 18–24 года 49% мужчин и 44% женщин.

Самый большой процент курильщиков среди мужчин во Вьетнаме – 70%. Однако курящие женщины составляют там только 6%.

Китай, на территории которого проживает 20% всего населения планеты, потребляет 30% всех производимых в мире сигарет. Ежегодная смертность в Китае составляет более 1 500 000 человек. За последние 30 лет потребление сигарет в Китае возросло на 260%.

За исключением СПИДа, употребление табака в различных формах является основной причиной смертности, растущей огромными темпами. Ученые предупреждают: если такие темпы сохранятся в последующие годы, то в 2030 г. из-за курения умрут 25 миллионов человек. В основном это будут выходцы из Азии, Африки и Южной Америки.

Последствия влияния курения на здоровье человека столь многочисленны, что исчерпывающее изложение только их перечня может утомить читателя. Приведем лишь некоторые из них.

1. Курение серьезно ослабляет функцию сосудистого эндотелия. У курящего человека снижаются функции барорецепторов и активизируется симпатическая нервная система. Курение приводит к появлению гипертонии и атеросклероза. Никотин обладает прямым сосудосуживающим действием и приводит к ограничению питания тканей и органов.

2. Пассивное курение (т. е. периодическое вдыхание сигаретного дыма, который выдыхают окружающие вас курильщики) способствует резкому снижению резерва коронарного кровотока, что является следствием нарушения микроциркуляции в сердце, а это, в свою очередь, приводит к нарушению функции эндотелия.

3. Курение повышает уровень фибриногена в крови, стимулируя образование и накопление тромбоцитов и повышение вязкости крови. Этот процесс способствует образованию тромбозов в коронарных, церебральных и венозных сосудах.

4. Курение вызывает «окислительный стресс» кровеносных сосудов, т. е. усиление разрушительного свободно радикального окисления. По этой причине мужчина, выкуривающий 15 сигарет в день, на 10 лет раньше станет жертвой инфаркта миокарда, а женщина – на 15,5 лет.

5. Курение снижает эластичность аорты. Это происходит уже после минуты с начала курения и действует еще 20 минут после окончания.

6. Курение снижает количество HDL-холестерина, т. е. полезного холестерина, и увеличивает количество LDL-холестерина, т. е. «плохого» холестерина. У курильщиков общий уровень холестерина повышается на 3%, триглицеридов – на 9%. У них также более низкий уровень HDL-холестерина (на 6%) и аполипопротеина А-1 (на 4%) (см. Encyclopedia Of Human Nutrition, 1999, с. 1759–1764, Academic Press).

7. В возрасте 30–49 лет смертность от инфаркта миокарда у курильщиков в 5 раз выше, чем у некурящих. В воз-

расте 50–59 лет эта цифра в 3 раза, а в возрасте 60–79 лет в 2 раза больше. Эпидемиологические исследования показали, что пациенты с сердечно-сосудистыми заболеваниями продолжают курить чаще, если курит их семейный или лечащий врач. И, как результат, большинство людей умирают только потому, что их врач курит. Поэтому многие пациенты считают, что курение не к лицу тем, кто ходит в белых халатах (см. Heart 1999;456–458).

8. Каждая выкуренная сигарета укорачивает жизнь человека на 7 минут. Требуется всего 140 минут, чтобы выкурить пачку из 20 сигарет, при этом каждая такая выкуренная пачка на 140 минут укорачивает жизнь курильщика.

9. Курение – признанная всеми исследователями причина 8 видов рака: легких, верхних дыхательных путей, мочевого пузыря, поджелудочной железы, пищевода, желудка, почек и крови (лейкемия). У курильщиков повышается риск заболеть следующими основными заболеваниями: сердечные приступы, хронические обструктивные болезни легких, инсульт, аневризма аорты и ишемическая кардиопатия. Курение также взаимосвязано с катарактой, заболеваниями периферических артерий, диабетом, остеопорозом и пародонтозом. Курение во время беременности значительно увеличивает риск врожденных уродств, самопроизвольного выкидыша, внематочной беременности и недостаточного веса плода. (См. Encyclopedia Of Human Nutrition, 1999, 1759–1764, Academic Press). Рак носовой и ротовой полостей, гортани, зева, печени, прямой и ободочной кишки, матки также непосредственно связан с курением (см. Lancet Oncology 2002;3:461–469).

10. В 1992 году Американская ассоциация кардиологии представила информацию о том, что риск смертности от сердечно-сосудистых заболеваний на 30% выше у тех, кто сам не курит, но живет и работает в среде курильщиков (см. JAMA 2001; 286:436–441).

11. В табачном дыме находится почти 700 химических веществ, которые вызывают зависимость.

12. Люди, выкуривающие ежедневно две пачки сигарет, вдыхают дым приблизительно 400 раз. Это приводит к тому, что в легкие ежедневно попадает один грамм смолы. За год соответственно – 150 000 затяжек и 365 граммов смолы. В последнее время много говорят о том, что сахарин является канцерогеном. Однако канцерогенное действие бензапирена, который содержится в табачном дыме, в 50 000 раз превосходит канцерогенное действие сахараина!

13. Наименьшее количество мужчин-курильщиков в Швеции – 11%. В Норвегии процент курильщиков в 2 раза больше. И, как следствие, у шведских мужчин самые низкие показатели смертности от рака легких в Европе. Самый высокий показатель рака легких отмечается в Венгрии. Там наряду с высоким процентом курильщиков население вдобавок употребляет много мяса, копченых колбас, свиного жира и алкоголя! (См. Lancet Oncology 2003;4:45–55).

14. Курильщики совершают на 50% больше ДТП, чем некурящие. И это все не зависит от возраста, употребления алкоголя или переживаемых стрессовых ситуаций.

15. Глаза курильщиков вынуждены вырабатывать больше слез, что увеличивает частоту моргания и снижает внимание.

16. Курильщики пристегивают ремень безопасности реже, чем некурящие.

17. Вместе с сигаретным дымом в организм поступает значительное количество окиси углерода, которая связывается с гемоглобином, вследствие чего в крови уменьшается содержание кислорода. Поэтому человек устает намного быстрее, реагирует медленнее и концентрирует внимание, прилагая намного больше усилий.

18. Курение повышает фактор риска перелома бедра, причем в равной мере как среди мужчин, так и среди женщин.

Доказано, что никотин и другие составляющие сигаретного дыма обладают токсическим действием на клетки, ответственные за построение костных тканей. Курение может влиять и косвенно: снижается прочность костей скелета по причине того, что снижается усвоение кальция костными тканями и увеличивается выработка гормона эстрогена. Почти 20% переломов бедра можно было бы предотвратить, если бы человек не курил (см. *Int J Epidemiol* 2000; 29:253–259).

19. В возрастной группе 35–69 лет смертность среди курильщиков в 3 раза выше, чем среди некурящих.

20. Только в развитых странах с 1950 по 2000 год табак убил 52 миллиона мужчин и 10,5 миллионов женщин.

21. Курение вредит и почкам. Исследователи из университета Гронинген в Голландии наблюдали 8 000 человек. Они заметили, что у курильщиков через моче половую систему выделяется значительное количество белка. Следует отметить, что наличие повышенной концентрации белка в моче свидетельствует о том, что в почках человека происходят определенные воспалительные процессы или имеют место другие патологии.

22. Самое частое хирургическое вмешательство у людей, перешагнувших 65-летний рубеж, происходит по причине катаракты. Ежегодно на нашей планете 2 миллиона человек полностью теряют зрение вследствие катаракты. Белок глазного хрусталика предназначен для долгой жизни. Однако курение весьма разрушительно воздействует на него, в результате чего в глазном белке начинают происходить окислительные изменения, что приводит в конечном итоге к снижению прозрачности хрусталика. Самые опасные враги зрения, повышающие риск заболевания катарактой, – возраст и курение. При этом курение удваивает риск заболевания катарактой, а 20% всех случаев заболевания катарактой напрямую вызваны курением.

23. У курильщиков, по сравнению с некурящими, в два раза выше риск дегенерации желтого пятна в сетчатке глаза и отслаивания сетчатки.

21. Курение является причиной 25% заболеваний раком поджелудочной железы. (Int J Epidemiol 2002; 155:783–792).

25. Курение снижает количество вырабатываемого инсулина. Люди, выкуривающие ежедневно 25 сигарет, удваивают риск заболеть диабетом второго типа, а также подвергают себя многим другим факторам риска.

26. В индустриальных странах до 80-летнего возраста доживают 80% некурящих и только 50% курильщиков.

27. Курение пагубно влияет и на ротовую полость. Почти всех курильщиков объединяет притупление вкусовых рецепторов и темные зубы, причем это считается небольшой патологией. Однако лейкоплакии – белые, обесцвеченные зоны – могут превратиться в настоящий рак. Риск заболеть раком ротовой полости в 4–5 раз выше у курильщиков, чем у некурящих. Алкоголь делает слизистую оболочку ротовой полости проницаемой для канцерогенов, которые находятся в табаке. Особенно большая опасность угрожает тем, кто курит трубку. У этой категории курильщиков новообразования появляются как раз в том месте, где они держат трубку. Курение нарушает циркуляцию крови во всем организме, а значит, и в ротовой полости.

Курильщики намного чаще страдают заболеваниями десен. Постоянные инфекции и кровотечение десен намного чаще случаются именно у курильщиков, и у них намного быстрее развивается пародонтоз. Все операции в ротовой полости, как правило, заканчиваются осложнениями. Протезировать зубы курильщикам намного сложнее по причине того, что протезы не фиксируются должным образом, а десны так ослаблены, что долго не заживают. Именно из-за курения приходится часто менять протезы (см, Medizin, 2002, май с. 36)

28. У курящих женщин:

- Риск заболеть раком гортани в 17,8 раз выше;
- Риск возникновения рака легких в 11,9 раз выше;
- Риск появления рака пищевода в 10,3 раза выше;
- Риск заболевания раком ротовой полости в 5, 6 раз выше;
- Риск возникновения рака поджелудочной железы в 2,5 раза больше;
- Риск заболеть лейкемией в 2 раза больше, чем у не курящих женщин.

29. У курящих мужчин:

- Риск заболеть раком ротовой полости в 27,5 раз выше;
- Риск возникновения рака легких в 22,4 раза выше;
- Риск появления рака пищевода в 7,6 раз выше;
- Риск возникновения и развития рака почек в 3 раза выше;
- Риск заболевания раком поджелудочной железы в 2,5 раза больше;
- Риск появления рака простаты на 34% выше у курильщиков, чем у некурящих. У них очень повышен уровень тестостерона и андростерона. Это два гормона-стероида, которые способствуют возникновению рака простаты.

Если бы люди не курили, можно было бы предотвратить свыше 80% случаев заболевания раком легких и 50% случаев заболевания раком мочевого пузыря.

30. Курящие значительно чаще, чем некурящие, страдают от болей в поясничном отделе позвоночника. Приводим лишь неполный перечень причин возникновения болей в поясничном отделе позвоночника у курильщиков:

- курящие чаще страдают хроническим бронхитом, поэтому намного чаще кашляют. Во время кашля у

человека происходит мышечное сокращение на уровне грудной клетки;

- зачастую курильщики страдают избыточным весом и менее активны физически;

курение способствует развитию остеопороза, а это может быть одной из причин болей в суставах позвонков;

- никотин препятствует поступлению питательных веществ к позвоночным дискам, способствуя дистрофическим изменениям. После попадания никотина в кровь снижается ее поступление в область межпозвоночных дисков.

31. В отличие от многих предыдущих публикаций, которые порой вызвали недоразумения в вопросе о причинах появления болезни Альцгеймера, на 49-м Конгрессе Американской академии неврологии было научно доказано, что риск появления болезни Альцгеймера в 2,2 раза выше у курящих. Курение обладает таким количеством убийственных компонентов, что приходится удивляться: неужели есть еще люди, верящие в безвредность курения? Исследования показывают, что, нарушая работу нервной системы на клеточном уровне, курение не защищает от болезни Альцгеймера, а, наоборот, способствует ее появлению.

32. В США детская и внутриутробная смертность на 56% выше у матерей, которые курили во время беременности, чем у некурящих. Выкидыши, внутриматочная дистрофия плода, отслоение плаценты раньше положенного срока значительно чаще встречается у курящих женщин. При этом риск возникновения внутриутробных патологий возрастает прямо пропорционально количеству выкуренных сигарет.

33. Курение снижает кровоснабжение всех участков организма. Это относится в равной мере и к коже. Поэтому у курильщиц больше морщин и они намного глубже, чем у их некурящих.

34. Проводившееся в Англии на протяжении 11 лет исследование обнаружило физические и умственные отклонения у детей, родители которых курили. Дети матерей, выкуривавших ежедневно 10 и больше сигарет, были ниже своих сверстников на 1 сантиметр. Они медленнее читали и отставали по математике на 3–5 месяцев по сравнению с теми своими сверстниками, чьи мамы не курили.

35. Проведенное в Швеции исследование показало, что такие внутриутробные деформации, как «волчья пасть» или «заячья губа», считавшиеся раньше наследственными, похоже, являются следствием курения во время беременности.

36. Канадские ученые пришли к выводу, что синдром внезапной детской смерти (СВДС) прямо пропорционально зависит от частоты курения матери во время беременности.

37. Бронхиальная астма у детей проявляется намного чаще, если один или оба родителя курят.

38. Отцы-курильщики повышают риск раковых заболеваний у своих детей на 31%, если выкуривают 10 сигарет в день, и на 42%, если выкуривают 20 сигарет в день.

39. Дети, вынужденные вдыхать дым, когда курят родители, попадают в больницу с острыми респираторными заболеваниями или другой вирусной инфекцией в 4 раза чаще, чем дети некурящих родителей.

40. Курильщики седеют и теряют волосы намного быстрее, чем некурящие. Седина волос наступает в 4 раза быстрее у тех, кто курит, по сравнению с некурящими.

41. Курение ускоряет биологические часы организма, поэтому курильщики стареют намного быстрее, чем их некурящие сверстники.

42. Курение нарушает качество сна: курильщики тяжелее засыпают; их сон приносит меньше отдыха в силу таких факторов:

- бодрящее воздействие никотина;

- во время сна по мере снижения в крови количества никотина организм курильщика приходит в возбужденное состояние, причем, даже если человек не просыпается, сон его все равно нарушается;
- зачастую нарушения дыхательных путей, вызванные курением, могут значительно ухудшать качество сна. Однако, как это ни странно, проблемы со сном, вызванные курением, стимулируют человека курить еще больше. Чтобы как-то восстановиться после плохого сна и снять характерные симптомы усталой нервной системы: усталость, подавленность и угнетенное состояние, человек берется за сигарету, чтобы взбодриться. Так образуется порочный круг.

43. Курение приносит дискомфорт и в семейную жизнь. Уильям Дж. Догерти из Университета Чикаго, проанализировав состояние 3 123 взрослых, пришел к выводу, что 49% курильщиков были разведены самое меньшее один раз, в то время как процент разводов у некурящих составлял 32% (см. Heart 1999; 81:456–48).

44. Риск инфаркта миокарда у курящих женщин в 3,3 раза выше, чем у курящих мужчин. Курение способствует тому, что женщины теряют естественную защиту, причем риск первого инфаркта миокарда наступает у них в таком же возрасте, как и у мужчин.

45. Женщинам сложнее бросить курить, чем мужчинам, так как у них зависимость от сигарет намного сильнее, чем у мужчин. Поэтому среди тех женщин, которые пытались бросить курить, 50% начинают курить снова, тогда как у мужчин этот показатель составляет только 37.

46. Курение повышает риск самоубийства, особенно у страдающих психическими заболеваниями. В Финляндии процент самоубийств среди мужчин самый высокий в мире. Исследователи университета Куопио в Финляндии наблюда-

ли за 1 744 психически больными людьми в возрасте около 40 лет. Частота и процентное соотношение самоубийств среди курильщиков была намного большей, чем среди некурящих (см. Am J Psychiatry, январь 1998).

47. Психические нарушения, которые чаще всего наблюдаются в связи с различными зависимостями, вызывают еще и депрессию. Важно отметить, что депрессивные состояния наступают в 3 раза чаще, если человек курит. И особенно они проявляются, когда человек пробует отказаться от употребления табака. Особенно в первое время после отказа от сигарет человек испытывает непрекращающиеся депрессии, причем в тяжелой форме. Даже психически здоровые, но подверженные постоянным депрессиям и упадку духа люди не могут бросить курить так легко, как хотелось бы. 88% из всех диагностированных психическими расстройствами, например, шизофренией, курят (см. JAMA 2002; 284:2606).

48. Курение способствует потере слуха по причине того, что снижается поступление крови к слуховым анализаторам. Точно так же курение оказывает отравляющее действие на клетки органов слуха, особенно на волоски кортиевого органа (слуховой анализатор во внутреннем ухе), искажая передачу нервных слуховых импульсов.

49. Курение снижает уровень половых гормонов (фолликулина и лютеина), а также приводит к тому, что менопауза наступает намного раньше именно у курящих женщин.

50. Курение снижает уровень гормона щитовидной железы, что, в свою очередь, приводит к повышению уровня холестерина и снижению паратиреоидного гормона, который играет важную роль в минеральном балансе.

51. Сигаретный дым содержит радиоактивные канцерогенные вещества. Облучение вызвано действием радиоактивного полония (Po210), содержащегося в сигаретном дыме. Полоний можно найти также в табаке, который выращен в поле,

поскольку листья этого растения поглощают полоний, находящийся в воздухе. К несчастью, радиоактивность полония не ограничивается только курильщиком: 75% всей радиоактивности находится в дыме, который курильщик выдыхает. И именно этот дым вынуждены вдыхать окружающие.

Недавние исследования открыли связь между лейкемией и курением. Раньше считалось, что радиация является главным фактором возникновения лейкемии. Помимо вышесказанного следует добавить, что у детей курильщиков также часто встречаются раковые заболевания, в том числе и лейкемия, причем во много раз чаще, чем у детей некурящих родителей.

52. Курение также наносит вред и профессиональному успеху. Тот, кто хочет быстро продвигаться по служебной лестнице, мечтая об успешной карьере, должен отказаться от курения. Этот вывод был сделан на основании исследования, проведенного в городе Сан-Паулу. Исследователи наблюдали за 1 325 менеджерами и руководителями верхнего звена в возрасте между 40 и 69 годами. Им задавали следующие вопросы: «Курили ли вы, когда пришли на службу? Начали ли вы курить во время своей трудовой деятельности? Какой доход был у вас в начале трудовой деятельности, и какой доход у вас сейчас?» Данное исследование показало, что курильщики зарабатывают на 26% меньше, чем их некурящие коллеги.

53. Число безработных курильщиков в 2 раза превышает число безработных некурящих. Большинство директоров и владельцев компаний отказывают курильщику в принятии на работу, если на этот же пост претендует некурящий специалист с таким же образованием и опытом работы.

54. Курильщики больше пропускают работу. Курильщик по меньшей мере 6 раз в году не выходит на работу без всякой видимой на то причины, при этом следует отметить, что на больничные у курильщиков уходят на 8 дней в году больше, чем у некурящих работников.

18. Половина из всех курильщиков умрут раньше положенного времени по причине одной из болезней, вызванной табачными изделиями.

56. В США годовые расходы фирмы на социальное страхование курящих сотрудников на 2500 долларов больше, чем на некурящих. По этой причине некоторые фирмы платят от 500 до 1000 долларов каждому сотруднику, который бросает курить.

57. Курение прямо или косвенно влияет также на выбор продуктов питания. Это происходит из-за того, что у курильщика ухудшается состояние вкусовых рецепторов, из-за чего меняется его вкус. Он приобретает некоторые привычки, которые еще более усиливают желание закурить.

Обычно курящие употребляют меньше фруктов и растительной пищи вообще, например, продуктов из зерновых, особенно натуральных и не рафинированных. Вместо этого они употребляют такие продукты, как алкоголь, кофе, яйца, мясо, белый хлеб, жареные продукты, сахар и жиры, особенно насыщенные. Вследствие этого они получают мало клетчатки, кальция, бета-каротина, тиамина, фолиевой кислоты и витаминов С и Е. Умеренные курильщики употребляют в 2 раза больше алкоголя, чем некурящие. Те же, кто много курит, употребляют в 3 раза больше алкоголя, чем некурящие (см. *Enciclopedia of Human Nutrition*, 1999, с. 1759–1764, Academic Press).

58. Курящие родители являются самым авторитетным доводом в пользу курения для детей и подростков.

59. После выкуривания всего одной сигареты организму необходимо трудиться 12 часов, чтобы снизить уровень угарного газа (оксида углерода) в организме хотя бы до того уровня, который был до выкуривания сигареты.

60. Снижая образование иммуноглобулина и клеток, ответственных за антираковое и антимикробное действие, ку-

рение тем самым снижает эффективность иммунной системы. Курильщики более чувствительны к инфекциям и к раковым новообразованиям.

61. Курение также оказывает влияние на качество жизни человека. Группа исследователей провела анкетирование по 36 вопросам, касающимся качества жизни людей в 8 разных сферах. Они были о физическом состоянии, неприятностях, связанных с какими-то заболеваниями, жизнеспособности, общем самочувствии и оценке собственного здоровья в целом. По результатам опроса ответы курящих сравнили с ответами тех, кто никогда не курил. Исследователи пришли к выводу: физические функции курильщика в 44 года равны 50-летнему человеку, который не курит. Другими словами, на основании физического состояния курящего человека можно сказать, что он старше самого себя на 6 лет.

Что же касается болезней, то курильщики старше своего настоящего возраста на 14–15,6 лет. Табак – это не просто жестокий убийца. Он снижает качество жизни, разрушает счастье и здоровье, доводя человека до инвалидности.

62. Не существует ни одного человеческого органа или ткани от темени головы и до самых пят, который бы не страдал от употребления табака. Важно отметить, что на одни органы курение оказывает непосредственное влияние, а на другие – косвенное.

63. Треть курильщиков начали курить уже после начала трудовой деятельности. Если было бы возможно запретить курение на рабочих местах, то количество курильщиков удалось бы значительно снизить.

64. Курение охватывает в большей степени необразованные и бедные слои общества.

65. Курение является самым большим негативным фактором, оказывающим влияние на здоровье современного общества, и основной причиной смертности среди населения

земли, несмотря на то, что эту причину можно было бы устранить полностью.

68. Риск оказаться в зависимости от табака после первой сигареты намного выше, чем в случае употребления кокаина или алкоголя. Для того, чтобы завоевать как можно больше клиентов с самыми разными вкусами, табачные фабрики добавляют в сигареты множество химических веществ, создавая таким путем табачную продукцию, насыщенную разнообразными ароматами. Так, например, фабрика Brown & Williamson, США в 2001 году использовала 290 (!) составляющих для производства разнообразных ароматических табачных смесей с целью сделать сигареты притягательными и удовлетворяющими любой вкус.

67. Привычка курить вредит не только человеку, но и всей планете. Пагубное влияние табачной индустрии все более распространяется по земле. Выращивание табака стало настолько рентабельным в Бразилии, что фермеры на своих участках начали вырезать старые деревья, чтобы засеять табаком освобождающиеся земли. Они выращивают целые плантации этого растения.

На сегодняшний день ради увеличения плантаций табака деревья срезают со скоростью 50 деревьев в минуту, что составляет более 25 миллиардов деревьев в год. В результате это привело к тому, что, если в прошлые десятилетия деревья занимали 40% территории в области южного течения реки Рио-Гранде до Сул, то на сегодняшний день эта цифра составляет только 2,6%. И это лишь один пример. Все это приводит к катастрофическим изменениям окружающей среды и экологии.

68. Загрязнение атмосферы курением сигарет во всемирном масштабе в 10 раз больше, чем все выбросы заводов и фабрик, вместе взятых. Если даже прибавить сюда все выхлопные газы от машин, то и это не уменьшит в процентном соотноше-

нии тот вред, который наносят курильщики атмосфере Земли (см. Sucht oder Leben, с. 68, Saatkorn, Hamburg, 1992).

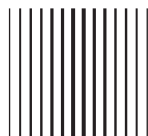
69. Мировой банк сделал следующее заявление: если цены на мировом рынке сигарет вырастут на 10%, то 40 миллионов человек бросят курить. Это поможет спасти 10 миллионов жизней.

Конечно, в этой главе мы не приводим исчерпывающий перечень всех разрушительных воздействий табачных изделий на человеческий организм. В следующих разделах мы представим вам биохимию и механизмы развития зависимости от этой губительной привычки, а также роль наследственности в восприимчивости к табаку и его разрушающему воздействию в зависимости от возраста и пола.

Однако есть и хорошая новость: человек, отказавшийся от курения до 35-летнего возраста, может прожить такую же длинную жизнь, как и те, кто никогда не курил.

Приводим перечень лишь нескольких токсических веществ, содержащихся в сигаретном дыме, которые являются канцерогенами:

- | | | |
|-------------------|------------------|------------------|
| • Акролеин | • Кадмий | • Окись углерода |
| • Алкилкатехол | • Катехол | • Пирен |
| • Аминостильбен | • Летучие фенолы | • Полоний |
| • Аммиак | • Метилиндол | • Сероводород |
| • Ацетальдегид | • Метилкарбазол | • Смолы |
| • Бензоперилен | • Нафтиламин | • Толуидин |
| • Бензофенантрен | • Никель | • Флюорантен |
| • Дибензакридин | • Никотин | • Формальдегид |
| • Дибензантраценн | • Нитрозамин | • Цианистый |
| • Дибензокарбазол | • Нитротолуен | водород |
| • Индопирен | • Окись азота | |



Глава 3

Биохимия зависимости от табачных изделий

Зависимость от наркотиков имеет также и биохимическую основу. В начале 70-х годов XX века в человеческом мозгу были обнаружены рецепторы, реагирующие на морфин. Исследователи задались вопросом: почему в нашем мозгу существуют рецепторы, реагирующие на вещества, которые нужно впрыскивать в организм?

За очень короткое время были открыты вещества, схожие с морфином. Эти вещества наш организм производит во время метаболических процессов. Они называются эндорфинами и энцефалинами. Они действуют так же, как морфин, и поднимают настроение. Их вырабатывают разнообразные органы и системы, даже кишечник, как в процессе пищеварения, так и перистальтики.

Вероятнее всего, эндорфины и энцефалины (которые получили название эндогенные опиаты) ответственны за эффект плацебо, который вызывается медикаментами, лишенными активного вещества. Эффект