

ЗДОРОВЬЕ, ПЕРЕВЕДЕННОЕ В ДЫМ

Зачем мы курим? Зачем месяц в году «работаем» на сигареты? Ответить на эти вопросы не так просто, как кажется на первый взгляд. Как непростое убедить курильщика в том, что его привычка приносит ему только зло. И все-таки...

Вот лишь пара цифр: токсичность табачного дыма превосходит автомобильные выхлопы в 4,5 раза. При этом не менее 80 процентов болезней человека связано с загрязнением окружающей среды, и с каждым годом все больший удельный вес в нем занимает табачный дым. А болезни рано или поздно появляются у всех курильщиков. Ведь табачный дым подавляет активность иммунной системы, и организм уже не в состоянии вырабатывать нужное количество антител в ответ на внедрение болезнетворных агентов.

От табачного дыма серьезно страдают органы осязания, обоняния, вкуса, зрения и слуха. Окулисты, проверяя зрение у курящих, пришли к заключению, что уже в молодом возрасте в сосудах самой главной части глаза — сетчатке — у них с повышенной скоростью развиваются атеросклеротические процессы. Самой же распространенной патологией глаз у курильщиков является табачная амблиопия — воспалительные поражения зрительных нервов, весьма чувствительных к табачным ядам.

Курение угнетает все виды обмена веществ. Прежде всего страдает белковый обмен. Изменяется качественный и количественный состав аминокислот — тех «кирпичиков», из которых состоят белки, главный строительный материал живого организма. Курение сказывается и на углеводном обмене, приводя в ряде случаев к скрытым формам сахарного диабета. Кроме того, изменяется минеральный состав организма. Американские исследователи обнаружили, в частности, у давно курящих людей прогрессирующее снижение плотности костей. Этот процесс приводит к развитию остеонхондрозов и остеопорозов, различных форм радикулитов. У курящих, даже при хорошем и разнообразном питании, развивается витаминная недостаточность...

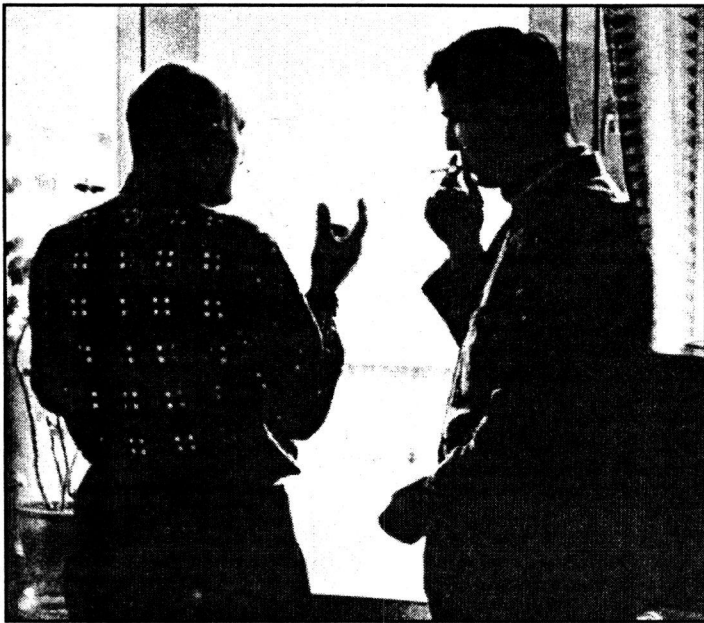
Сужение легочных сосудов в результате курения способствует прогрессированию легочной гипертензии, появлению легочно-сердечной недостаточности. Регулярно повторя-

ющиеся воспалительные процессы в системе органов дыхания могут привести к таким хроническим заболеваниям, как пневмония, эмфизема, бронхоэктазы (неравномерное растяжение бронхов). К тому же табак обладает ярко выраженными аллергенными свойствами. Вот почему для курящих нередки аллергические

период торможения — кратковременная бодрость сменяется длительным утомлением. У курильщика с многолетним стажем снижается интеллектуальная работоспособность, ухудшается память, появляются рассеянность и забывчивость...

Мужчинам же, думаю, будет небезынтересен тот факт, что для 30-40-летних представителей сильного пола, имеющих никотиновую зависимость, риск импотенции в полтора раза выше, чем для некурящих.

Окружающую природу — нашу макросреду — мы отравляем промышленными выбросами и отходами, выхлопными газами машин. Собственную квартиру, рабочее место — нашу микросреду — мы «добиваем» дымом сигарет, этих «маленьких химических фабрик на дому». А ведь рядом с курящими взрослыми нередко оказываются и дети. Исследования показали, что присутствие в комнате, заполненной табачным дымом, заставляет ребенка «выкурить» то же количество сигарет, что выкуривает при этом взрослый. Вы сами получаете дозу никотина, ради которой и брались за сигарету, а ребенку предоставляете в полной мере все те «осадки» в виде табачного дыма, содержащего смолы, СО и прочие отравляющие организм вещества, которые



способствуют развитию рака, сердечно-сосудистых и легочных заболеваний. Такое вот «наследство» каждый день оставляют своему чаду курящие родители!

Если все эти предостережения медиков кому-то все-таки покажутся незначительными, приведу напоследок факт из деловой практики: заметьте, что на работе начальство при прочих равных условиях предпочитает продвигать по службе сотрудников, не тратящих времени на перекуры. И иностранные представители, приезжающие в Россию, оказываются сплошь и рядом некурящими, так что во время проведения деловых переговоров курить становится просто неприлично. Словом, пора, пожалуй, задуматься на досуге о том, стоит ли день за днем переводить собственную жизнь в пепел на кончике выкуренной «между делом» сигареты.

С. УЛЬЯНОВА.
Пресс-центр объединенной
МСЧ АГ и ОАО «ММК».

КСТАТИ

Брось сигарету — займись спортом!

Многим известно, как трудно бросить курить. Однако, если в этот период начать активно заниматься спортом, шансы обойтись «малой кровью» возрастают. Об этом, в частности, свидетельствуют результаты эксперимента, опубликованные в Испании.

Участники его были разделены на две группы. Одна — из людей, активно занимавшихся спортом, другая — из тех, кто коротает свободное время «как придется». В результате, отказавшихся от курения среди «спортсмен-

нов» оказалось гораздо больше, чем среди любителей праздного досуга. Причем и через год курильщиков во второй группе не стало меньше. Так что, спорт полезен не только сам по себе, но и как эффективная мера в борьбе с вредными привычками.

Эх, кабы дожить бы...

Итак, вы бросаете курить и...
* Через 20 минут ваше кровяное давление слегка снижается.
* Через 8 часов кровь очищается от ядовитого оксида углерода, исчезает характерный для курильщиков запах изо рта.
* Уже через сутки уменьшается риск схлопотать инфаркт.

* Через два дня обостряются вкус и обоняние.
* Через три дня значительно облегчается дыхание.
* Через три месяца улучшается кровообращение, на треть увеличивается объем легких.
* Через девять месяцев повышаются иммунные силы организма, исчезают кашель и одышка, повышается работоспособность.
* Через год у бросивших курить по сравнению с курильщиками наполовину снижается риск заболевания органов сердечно-сосудистой системы.
* Через пять лет уменьшается вероятность апоплексического удара.
* Через 10 — риск заболеть раком.
* Через 15 лет вы практически не отличаетесь от некурящего человека.

По материалам журнала «Спрос» и зарубежной печати.

МЕЖДУ ПРОЧИМ

Мороз невелик, но курить не велит

Курение зимой не только вредно, но и особенно опасно для жизни. Причем не только в России.

Например, пациентка одной из канадских больниц, где в принципе нет курящих, а уж больным и вовсе курить воспрещается, решила устроить себе маленький перекур. Выбравшись для этого в одной пижаме на улицу в 3 часа ночи, она почти 45 минут пробыла затем на 30-градусном морозе, так как входная дверь, как на грех, зах-

лопнулась... Обмороженную курильщицу, разумеется, спасли. Но, как сообщили затем врачи, сигарет она, придя в себя, не попросила.

«Труд-7».

Хотите иметь ребенка — не курите

Женщине, которая курит или подвергается воздействию табачного дыма, труднее забеременеть, чем женщине некурящей.

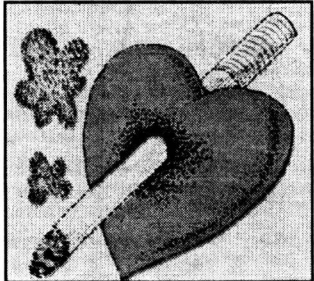
Беременность от курящего мужчины также наступает позже, чем от некурящего. Причем задержка будет тем дольше, чем больше сигарет в день он выкуривает.

Также результаты получил д-р Кристофер Форд из Университета в Бристоле (Великобритания). Вместе со своими коллегами он проанализировал данные о 12106 супружеских парах, которые, как сказано в статье, опубликованной в журнале «Fertility and Sterility», планировали рождение ребенка в период с апреля 1991 до декабря 1992 года. Часть наблюда-

вшихся пар делала попытки зачать ребенка в течение 6 месяцев, другая часть — в течение 7-12 месяцев и третья — в течение 1-3 лет и более. Задержка с наступлением зачатия оказалась статистически значимо связанной с активным курением женщин и в несколько меньшей степени — с пассивным курением.

Курение само по себе, считают ученые, не предотвращает наступление беременности, но оно может создать критическую ситуацию, когда беременность планируется в немолодом возрасте или когда проводится лечение по поводу бесплодия. Если супружеская пара стремится к зачатию ребенка, обоим следует отказаться от табака, а женщине избегать пассивного курения.

«Медицинская газета».



ПО СТРАНАМ И КОНТИНЕНТАМ

ВИЧ-инфицированные Канаде не нужны

По сообщению газеты «Санди Стар», все иммигранты, прибывающие в Канаду, отныне должны проходить тест на наличие в организме ВИЧ-инфекции и вируса гепатита «В».

В случае положительной реакции им попросту будет отказано во въездной визе. Кстати, в Канаде уже давно действуют правила, согласно которым всех иммигрантов проверяют на заражение сифилисом и туберкулезом, ведь ежегодно в эту страну приезжает около 250 тыс. человек, в основном жителей неблагополучных регионов Азии и Африки.

Нога с искусственным интеллектом

Американцы из Синдига Лабораторис (Альбукерк) совместно с коллегами из нашего Снежинска (Челябинск-70) приступили к разработке самого современного протеза ноги. Американские ученые изготовят датчики и микропроцессоры, а наши инженеры — саму конструкцию.

Искусственная нога должна двигаться не хуже нормальной, что позволит инвалидам вести полноценную жизнь. Протез, начиненный датчиками и выполненный из углепластика, будет способен отслеживать нагрузку. А полученную таким образом информацию обработает затем микропроцессор, управляемый пьезомоторами и гидравликой. В результате искусственная нога быстро приспособится к рельефу местности, а ее владелец сможет сохранять равновесие при ходьбе не хуже вполне здорового человека.

«Золотое» правило здоровья

Расхожее мнение о том, что в состоянии юмора спасает от заболеваний сердца, подтвердили конкретными научными данными кардиологи Медицинского центра в Балтиморе (США).

Причем официальное сообщение об этом стало сенсацией среди специалистов.

В процессе исследований врачи провели опрос 300 человек, половину из которых составляли люди, перенесшие инфаркт или коронарное шунтирование. Для того, чтобы оценить, насколько часто человек улыбается в различных ситуациях, задавались вопросы с несколькими вариантами ответов.

В результате выяснилось, что «сердечники» менее чувствительны к юмору и никогда не используют его для выхода из затруднительного положения. Для них характернее раздражительность, подозрительность и даже враждебность по отношению к окружающим. Иными словами, они живут в состоянии постоянного стресса, а его влияние на сердечно-сосудистую систему известно: стресс повреждает эндотелий (защитное покрытие внутренних стенок сосудов). Возникающее в результате воспаление приводит к отложению холестерина в коронарных артериях и влечет за собой сердечные приступы.

Подготовка организма к отражению возможной физической угрозы представляет собой сложные биохимические процессы на молекулярном уровне. Отмена же этих процессов ощущается нами как смех. То и другое организму необходимо, главное уметь вовремя «переключать» кнопки. У людей, страдающих сердечными заболеваниями, процесс включения-выключения стресса нарушен.

Американские кардиологи считают, что умение смеяться (от природы или в результате обучения) имеет жизненно важное значение, поскольку сердечно-сосудистая патология по количеству летальных исходов занимает ведущее место. Так что читайте веселые книги, не пропускайте юмористические телепередачи, смотрите кинокомедии. И вообще, старайтесь быть в этой жизни менее серьезными. Ведь «золотое» правило здоровья: две улыбки три раза в день натащак и столько же после еды.

«Известия».