

# Письмо курящей девушке

Сотни твоих ровесниц я встречаю на улицах. Сотни людей я уже прооперировал по поводу рака легких. И сотням, я не оговорился, сотням я вынужден был отказать, поскольку ничего уже нельзя было сделать... Нет для хирурга ничего более тяжелого, нежели отказ больному ввиду собственного бессилия. А мне приходилось признавать свою беспомощность, отступая перед многолетними курильщиками.

Ныне настало такое время, что на операционные столы поступает очень много женщин-курильщиц. Я тебя не пугаю. Курение — дело добровольное. Только позволь высказать тебе свое мнение, чтобы потом твое отчаяние не разрывало мне сердце. Мнение не только хирурга (к сожалению, не способного показать тебе на этих страницах раковую опухоль, задушившую твои легкие), но и человека, знающего цену страданиям.

Через мои руки и мое сердце прошли сотни людей, страдающих именно оттого, что они не смогли проститься с пагубной привычкой.

В этих строках, обращенных к тебе, будут факты и цифры, найденные моими единомышленниками, но я, хирург, представляю с особой ясностью, что стоит за этими цифрами и процентами.

Нет, я не буду повторять ставшие уже банальными примеры о том, что капля никотина убивает лошадь; ты не лошадь, ты человек. Не буду говорить, что 20 ежедневно выкуриваемых сигарет сокращают жизнь на 8-12 лет; ты молода, и твоя жизнь кажется тебе нескончаемой. По данным английских врачей, каждая выкуренная сигарета стоит курящему 15 минут жизни; пустяк, если тебе только двадцать. Что тебе от того, что злостные курильщики заболевают раком легких в 30 раз чаще, чем некурящие, а рак на 95-98 процентов зависит от курения.

Американские кардиологи приводят такие цифры: средний возраст умерших от сердечных приступов — 67 лет, а у курильщиков — 47. Тебе только двадцать лет, а до сорока семи еще... Конечно, тебя это не испугает. И все-таки...

Социологи провели анонимное анкетирование, в которой спросили: почему вы курите? 60 процентов девушек ответили: это красиво и модно. А 40 процентов курят потому, что хотят нравиться мальчикам. Допустим. И

даже в чем-то их оправдаем. Потому что нравиться — это заложено в тебе природой. Но оправдаем временно: нелишне знать и мнения мальчиков.

Были опрошены 256 юношей. Им предложили три вопроса и соответственно три варианта ответа: положительно, безразлично, отрицательно.

Вопрос первый. В твоей компании девушки курят. Как ты к этому относишься? 4 процента ответили — положительно, 54 — безразлично, 42 — отрицательно.

Вопрос второй. Девушка, с которой ты дружишь, курит. Как ты к этому относишься? 1 процент — положительно, 84 — отрицательно, 15 — безразлично.

Вопрос третий. Хотел бы, чтобы твоя жена курила? Буря Протестов! Из 256 только двое сказали: им все равно. Остальные категорически возразили,

А теперь давай подумаем вместе. До операции на легких тебе далеко. Замуж не собираешься. Все прекрасно, и ты куришь. Откуда же это пришло? На мой взгляд, курят в тех компаниях, где собираются для веселого времяпрепровождения, и сигарета в твоих руках как бы сигнал: ты современна. А значит, и к любви и дружбе относишься с немалой долей легкомыслия. Юноши с курящими девушками ведут себя более раскованно, а девушки по своей наивности полагают, что пользуются успехом, вряд ли думая, что представляют собой временную забаву. Да, да, ты, курящая девушка, — временная забава. Мне кажется, что, закурив, ты удешевляешь себя, унижаешь свое достоинство, делаясь не современной в истинном смысле этого слова, а скорее легкомысленной и более доступной. Кто же внушил тебе "модность" этой ужасной привычки? Кто "запрограммировал" тебя на занятие, в котором только твоя молодость не дает увидеть всю катастрофу, тебя ожидающую?

Не сердись, но я попробую нарисовать твое будущее, каким оно представляется мне. А если ты в этом усомнишься, оглянись, посмотри на курящих женщин старше тебя.

От курения станет хриплым твой голос, постепенно почернеют, испортятся зубы. Кожа лица постепенно приобретет землистый оттенок. Резко пострадает твое обоняние и ухудшатся вкусовые ощущения. Наверное, ты уже обратила внимание, как часто; сплевывают курильщики. Не знаю, успела ли ты заметить, что изо рта курильщика постоянно идет запах... Запах изо рта курящей настолько неприятен, что не удивляйся, если кто-то из твоих знакомых парней будет тебя избегать. Ты будешь просыпаться с горечью во рту и головными болями оттого, что всю ночь кашляла. Очень

рано кожа лица станет морщинистой и сухой. Женщины-курильщицы в 25 лет выглядят намного старше своих ровесниц. Вот такая настоящая оценка твоего курения! Ты не привлечешь к себе, а наоборот — оттолкнешь любого серьезного парня.

### **Но давай поговорим о другом.**

Может, тебе будет интересно, что женщины тяжело страдают от курения и из-за более нежной структуры организма, который природой предназначен для продолжения рода. Давно известны факты, говорящие о том, что злостные курильщицы не могут родить детей, поскольку произошли глубокие изменения в зародышевом аппарате. Самым частым осложнением после курения является преждевременное прерывание беременности до 36 недель. У курящих это в два раза чаще. Тебе не мешает знать, что у курящих женщин намного чаще встречается недоношенность плода и меньший вес новорожденного (да, новорожденного, твоего ребенка, о котором ты, наверное, не думаешь). Но твое курение скажется на его жизнеспособности. У курящих выше процент мертворожденных детей. И патология при родах. И несомненный факт — курение крайне отрицательно влияет на развитие уже рожденного ребенка. Зная это, есть смысл задуматься о замужестве, о муже, который будет ждать сына, а сына может не быть... И может прийти день, когда врачи скажут тебе: "К сожалению, вы уже никогда не сможете родить".

Поверь мне, сигарета может искалечить твою жизнь. Сначала твою. И когда тебе докажут, что во всем виновато курение, ты проклянешь и себя, и всю свою жизнь. Подумай о том, что у тебя не будет детей. И муж может тебя оставить. Он может уйти к менее достойной, чем ты, только лишь за право называться отцом. Поверь, он может так сделать, потому что настоящие отцовские чувства не менее сильны, нежели материнские.

А если ты куришь, будучи беременной, то знай: в эксперименте установлено — стоит беременной женщине закурить сигарету, как через несколько минут никотин (через плаценту) поступает в сердце и мозг еще не родившегося ребенка. И этот яд ты невольно передаешь своему ребенку. Ученые проследили особенности развития детей, родившихся от матерей, куривших во время беременности. Эти дети, наблюдавшиеся до 5—6-летнего возраста, в значительной мере отставали в своем физическом и умственном развитии. Среди детей, отцы которых являются интенсивными курильщиками, в два раза чаще наблюдаются пороки развития.

И все время твой ребенок будет болеть. Его ждет и пневмония, и бронхит. В отчаянии ты будешь искать причины, не зная, что они в тебе. Если ты курила в коридоре, на площадке, даже крошечной доли дыма, попавшего в комнату, будет достаточно ДЛЯ твоего ребенка. У него может неожиданно повыситься температура. У курящих матерей и дети тоже курят. И твой ребенок, почитающий тебя за самую умную, самую ласковую, самую Добрую, видя тебя с сигаретой, тоже начнет курить. А это означает, что ты заранее запрограммировала своего ребенка на те же мучения, которые ожидают тебя.

В семье, где курили родители, начинают курить 67 процентов мальчиков и 78 процентов девочек. По данным Всемирной организации здравоохранения, 60 процентов курящих детей сохраняют привычку, став взрослыми.

Уже установлено: если подросток выкурил хотя бы две сигареты, то в 70 случаях из 100 он будет курить всю жизнь.

### **Подумай!**

А теперь мне хотелось бы знать, зачем ты куришь. Наверное, думаешь, что ты красивее? Напрасно. Это минутное удовольствие — видеть себя со стороны с сигаретой, зажатой между пальцами. И твоё увлечение я бы квалифицировал не как юношескую глупость, а преступление перед собой. Да, да, ты можешь написать себе три слова: "Курение — медленное самоубийство". И уже в недалеком будущем сможешь убедиться, что это именно так. Жаль, что на твоём самом трудном этапе жизни к этому буду привлечен и я, хирург... А пока могу предупредить, что курение обречет тебя на более частые болезни. А это и стенокардия, и инфаркты в молодом возрасте, и язвы желудка. При исследовании 205 лиц, умерших от инфаркта в возрасте 44 лет, только двое не курили. Среди больных раком желудка 95 процентов курящих. И если у курящего еще не развился рак легкого, то в абсолютном большинстве случаев уже имеется предраковое состояние. У курящих, в три-четыре раза выше смертность от язвы желудка.

Сегодня Всемирная организация здравоохранения выступает с лозунгом: *"Курение или здоровье? Выбирайте сами!"*

Я врач и обязан тебе предложить то же.

*Доктор медицинских наук, академик Ф.Г. Углов*