

УДК 681.3.069

К.Шудегов (гр. 1241/1), Г.Г.Лаврентьев (гр. 1041/3), С.Б.Тихвинский, д.м.н.,
проф.

КУРЕНИЕ И ЕГО ВРЕД ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Курение является одной из наиболее распространенной и массовой в мировом масштабе привычкой, наносящей урон, как здоровью отдельного человека, так и обществу в целом. В курение вовлечены практически все слои населения и что наиболее опасно – женщины и юношество. Это социальная проблема, как для курящей, так и для некурящей части общества.

40 лет эпидемиологических исследований в нескольких странах обнаружили, что курение убивает примерно половину стойких курильщиков, которые пристрастились к этой привычке в подростковом возрасте, причем половину из них – до достижения ими возраста 70 лет. Недавние исследования в США показали, что в группе мальчиков 15-летнего возраста табак, согласно прогнозам, убьет, прежде чем они достигнут 70 лет, в три раза больше из них, чем наркотики, убийства, самоубийства, СПИД, дорожно-транспортные происшествия и алкоголь, вместе взятые. В России в группе из тысячи 20-летних курильщиков, которые будут курить в течение всей своей жизни, мы можем ожидать, что до достижения 70-летнего возраста один из них будет убит, девять погибнут в дорожно-транспортных происшествиях, а 250 будут убиты курением. Эти 250 умерших от курения людей потеряют около 22 лет ожидаемой продолжительности своей жизни. И еще 250 людей умрут от связанных с табаком болезней после 70 лет. В 1990 году в развитых странах курение обусловило 35% всех смертей мужчин, произошедших в среднем возрасте (35-69 лет).

В настоящее время табак ежегодно убивает около 3 миллионов человек во всем мире, но эта цифра вырастет до 10 миллионов через 30-40 лет, если нынешние тенденции курения сохранятся. При сохранении нынешних тенденций, около 500 миллионов из ныне живущих людей – приблизительно 9% населения мира – будут, в конце концов, убиты табаком. Начиная с 1950 года, табак убил 62 миллиона человек, то есть больше, чем погибло во второй мировой войне.

Сторонники табака часто ссылаются на то, что многие выдающиеся люди, например, Дарвин, Ньютон, Горький, Рахманинов и даже выдающийся врач-терапевт Боткин – курили. По этому поводу следует привести высказывания ряда известных деятелей культуры и науки. Так, писатель А.Дюма-младший говорил: «Я отложил свою сигарету и поклялся, что никогда не буду курить. Эту клятву я твердо сдержал и вполне убежден, что табак вредит мозгу также определенно, как алкоголь». Л.Н.Толстой, бросив курить, сказал так: «Я стал другим человеком. Просиживаю по пяти часов кряду за работой, встаю совершенно свежим, а прежде, когда курил, чувствовал усталость, головокружения, тошноту, туман в голове...». А вот высказывания врача С.П.Боткина – известного заядлого курильщика. Умирая, еще сравнительно не старым (57 лет), он сказал: «Если бы

я не курил, то прожил бы еще 10-15 лет». А вот мнение величайшего шахматиста А.Алехина: «Никотин ослабляюще действует на память, разрушает нервную систему и ослабляет силу воли – способность, столь необходимую для шахматного мастера. Я могу сказать, что сам получил уверенность в выигрыше матча на первенство мира лишь тогда, когда отучился от страсти к табаку». Вывод очевиден – умственный труд и курение несовместимы.

Наш анализ позволяет сделать вывод, что прекращение курения в любом возрасте увеличивает продолжительность жизни, при условии, что это прекращение произошло до развития злокачественных новообразований (рака) или других серьезных заболеваний.