

В. Н. Ягодинский

**ШКОЛЬНИКУ  
О ВРЕДЕ  
НИКОТИНА  
И АЛКОГОЛЯ**

Книга для учащихся

ББК 51.1(2)5  
Я30

Рецензенты: доктор мед. наук, зав. отделом возрастной психофизиологии и психогигиены Института гигиены детей и подростков МЗ СССР *Д. Н. Крылов*, учитель-методист школы № 434 г. Москвы *И. Д. Кузьмина*

**Ягодинский В. Н.**

Я30 Школьнику о вреде никотина и алкоголя: Кн. для учащихся.— М.: Просвещение, 1985.—112 с., ил.

Книга посвящена предупреждению курения и употребления алкоголя среди подростков. В ней приводятся данные о химическом составе табачного дыма и спиртных напитков, их вредных свойствах, патологических реакциях организма на поступление никотина и этилового спирта. Даются яркие картины тех зол, которыми грозят курение и пьянство; ущерб здоровью, изменение психики, снижение работоспособности, преступность и др.

Я  $\frac{4306020000-672}{103(03)-85}$  без объявления

ББК 51.1(2)5  
613.9

## К юному читателю

Юный друг! Нам предстоит трудный разговор — разговор о коварных врагах человечества — табаке и алкоголе.

Наверное, ты не раз слышал от взрослых — родителей и учителей — о вреде курения и употребления спиртных напитков. И не раз убеждался, что некоторые взрослые подвержены этим вредным привычкам. Нельзя же говорить одно, а делать другое!

Да, нельзя. Мы хорошо понимаем, что подросток сам хочет разобраться в сложных противоречиях жизни, научиться критически относиться к словам и делам людей. Отсюда и стремление на собственном опыте проверить правильность утверждений о вреде сигареты и рюмки вина. Только одна затяжка табачным дымом и только один глоток вина — попробую, что будет. Интересно. Чем я хуже моих товарищей, которые с важным видом вынимают из кармана пачку сигарет или с таинственным выражением лица торжественно откупоривают бутылку пива?

Чаще всего, раз испытав «удовольствие» от курения или питья вина, человек на всю жизнь остается их рабом: хотел бы бросить сигарету и прекратить пьянство, но уже не может. Такие вот свойства у этих наркотических веществ — никотина и спирта. Недаром их издавна называли похитителями здоровья и рассудка. Но кто в юности задумывается об отдаленных последствиях тех или иных нарушений здорового образа жизни?..

А задуматься следовало бы...

Почему мы обращаемся с этим призывом к школьнику?

Нет нужды доказывать, что пьяницы составляют незначительную часть общества, но нам приходится вести о них разговор, потому что они портят жизнь не только себе, но и окружающим. Нет ни одной сферы нашей жизни — идет ли речь о работе, отдыхе, спорте, взаимоотношениях в семье, — куда бы не вторгнулся алкоголь, посягая на все, что дорого и свято для человека. Он отрицательно влияет на все стороны нашей жизни: экономику, быт, моральный облик и сознание людей.

Социалистический образ жизни основан на праве трудиться; на заботе общества о человеке от рождения до глубокой старости, на уважении к достоинству и правам человека, на участии советских людей в управлении государством. В нашей стране ведется целенаправленная работа по формированию людей, идейно убежденных, физически здоровых, гармонично развитых. Особое значение в современных условиях приобретает строгое соблюдение принципов коммунистической морали.

На искоренение такого уродливого явления, как употребление спиртных напитков, направлено принятое в мае 1985 года постановление ЦК КПСС «О мерах по преодолению пьянства и алкоголизма».

Алкоголизм — социальное зло, несовместимое с принципами социалистического общежития, с коммунистической нравственностью. Он пагубно сказывается на воспитании детей, разрушает семьи. Из-за злоупотребления алкоголем в человеке развивается грубость, эгоизм, моральная распущенность. Пьяницы теряют человеческий облик, становятся нарушителями закона и общественного порядка. Спирт разрушает здоровье, расслабляет волю, лишает человека профессии, уродует потомство, ведет к деградации личности и преступности.

Вот далеко не полный перечень бед, приносимых алкоголем.

И юное поколение, которому предстоит жить в XXI веке, должно избегать их. Ведь пьяницами, как и курящими, не рождаются. Ими становятся люди, которых вовремя не предупредили, не остановили руку, протянутую к сигарете и рюмке.

В этой книжке мы постараемся убедить тебя, юный читатель, что по-настоящему культурный человек не может злоупотреблять табаком и вином.

А ведь ты хочешь стать настоящим человеком! И автор понимает, что все его советы будут полезны при одном условии: если подросток намерен правильно воспи-

тать себя. Да, мы верим, что ты относишься к жизни серьезно. Ты уже думаешь о будущей специальности. Может быть, у тебя уже появился человек, которого ты хотел бы видеть спутником в жизни. И, конечно, как современный юноша или девушка, много внимания уделяешь спорту, танцуешь и стараешься выглядеть подтянутым и модным.

Наша книга как раз и предупреждает, что табак и алкоголь мешают стать полноценным человеком: сильным, здоровым, красивым, деятельным и счастливым. Да, да, не только здоровье и работоспособность, но и красоту и счастье могут погубить вредные привычки.

Тебе может показаться, что счастье и работоспособность вряд ли стоит ставить в зависимость от таких «несерьезных забав», как сигарета и рюмка вина. Ну как они могут помешать осуществлению мечты о счастье?

Не торопись с выводами. Поверь, что на следующих страницах будет четко доказано, что, например, счастье материнства и отцовства легко разрушается под воздействием табака и алкоголя.

Как герой твоих мечтаний — артист, спортсмен или космонавт — перед стартом мобилизует всю свою волю и возможности, так и ты в свои 12—16 лет находишься на старте. На самом важном для тебя рубеже: ты стартуешь во взрослую жизнь. И встретить ее ты должен во всеоружии, хорошо подготовленным физически и морально. Надемся, что наша книга будет тебе в этом советчиком.

В добрый путь!

## СЕРЬЕЗНО О НЕСЕРЬЕЗНОМ

Табак приносит вред телу,  
разрушает разум, отупляет  
целые нации.

*О. де Бальзак*

Кто не знает о докторе Фаусте и его извечном спутнике и духовном противнике, Мефистофеле? Замечательное произведение великого Гёте «Фауст» изучается в школе, а одноименную оперу, наверное, слышали многие из вас.

Но мало кто знает, что в легенде о Фаусте был и такой интересный эпизод. Когда была открыта Америка, Фауст в сопровождении Мефистофеля побывал в Новом Свете. Они обнаружили там много интересного, в том числе невиданные растения и среди них — табак. Весьма осведомленный, как всегда, Мефистофель заявил:

— Полезная травка, не лопух какой-нибудь! Она осчастливит Старый Свет. Кто хоть раз закурит, тот не оставит этой забавы. Больше не будут говорить про нас, чертей, что мы одни вдыхаем дым и выпускаем его через ноздри. Не набить ли вам табаком трубку, уважаемый доктор?

— Не надо. Забава для дураков,— решительно ответил Фауст.

Об этой несерьезной забаве и пойдет наш серьезный разговор.

### ТАБАК ЗАВОЕВЫВАЕТ МИР

Действительно, табак родом из Америки. И хотя на старинных китайских вазах встречаются рисунки с изображениями курящих людей, все же до открытия Колумба табака в Старом Свете не знали.

История приобщения европейцев к курению началась так.

12 октября 1492 года матрос Родриго Триана с корабля «Пинта» знаменитой флотилии адмирала Христофора Колумба закричал: «Впереди земля!»

Грянул пушечный салют. На кораблях убрали паруса, и они медленно двигались к неведомой земле. Колумб полагал, что перед ним восточный берег сказочной Индии. Местные жители называли свою землю, оказавшуюся островом, Гуанахани. Колумб дал ей новое имя — Сан-Сальвадор. Это название с тех пор носит один из Багамских островов.

В числе подарков местные жители поднесли Колумбу сушеные листья растения «петум». Они курили эти подсушенные на солнце листья, свернутые в трубочки.

В поисках золота Колумб направился дальше к югу и 27 октября 1492 года высадился на побережье Кубы. Жители встречали пришельцев с головнями в руках и с травой, употребляемой для курения, которую они называли «сигаро». Дым этой травы, по образному выражению Колумба, они «пили». При курении «каждый делал из нее три-четыре затяжки, выпуская дым через ноздри».

25 декабря 1492 года корабль «Санта-Мария» потерпел аварию. Людей, ценный груз и пушки удалось спасти, однако на оставшемся самом маленьком корабле «Нинья» («Детке») невозможно было поместить экипаж двух кораблей. (Третий корабль «Пинта» под водительством Мартина Пинсона покинул Колумба.) На построенном из обломков «Санта-Марии» форте «Навидад», что означало «Рождество», Колумб с частью экипажа отправился в Европу, оставив в качестве своего заместителя монаха Фра Романа Пано. Оставшиеся матросы были первыми европейцами, научившимися курить от местных жителей. И хотя в представлении набожных испанцев пускать дым из ноздрей могли лишь черти, многие матросы и сам адмирал втянулись в это занятие.

Такой притягательной оказалась сила табака. И растение, получившее название от имени провинции Табаго острова Гаити, начало свое победоносное шествие по странам и континентам. После второго похода Христофора Колумба (1493—1496) семена табака были завезены в Испанию. Затем они попали в соседние европейские страны и в период великих открытий морскими и караванными путями были доставлены практически во все уголки земного шара.

Быстрому распространению табака способствовало, конечно, удивительное его свойство — привычная тяга к



*Растение, получившее название от имени провинции Табаго*

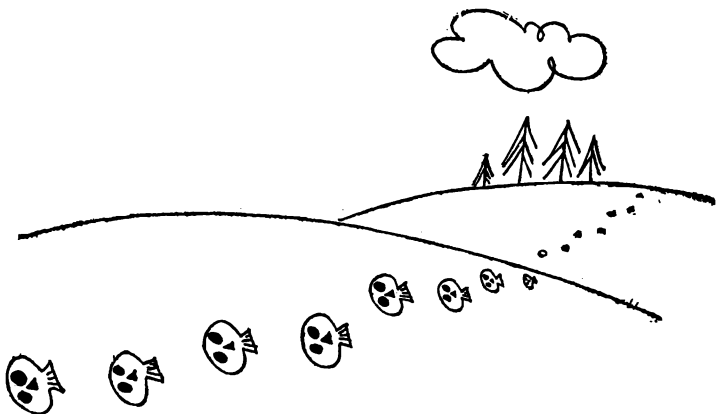
курению, с которой было очень трудно совладать человеку. Теперь-то мы знаем о наркотических качествах никотина, но в те далекие времена табаку приписывали необыкновенные действия. Например, считалось, что табак целебен, его дым отпугивает болезни, злых духов и т. п. Табак считали стимулирующим и успокаивающим средством. Табачные листья использовали как лечебное вещество.

Потребность в табаке оказалась столь большой, что такие североамериканские провинции, как Вирджиния и Мэриленд, стали специализироваться в основном на выращивании табака. До сих пор существуют сорта табака по имени Мэриленд и Вирджиния. В XVIII веке на табачных плантациях этих штатов работали десятки тысяч негров. Тюки табака из Америки заполняли все порты мира, принося огромные доходы владельцам табачных плантаций и торговцам.

Табак курили в виде свернутых из его листьев трубочек (сигар), а также в специально изготовлявшихся для курения трубках — глиняных, фарфоровых, деревянных. В середине XIX века появились папиросы, изготовлявшиеся на специальных фабриках; со второй половины XX века широкое распространение получили сигареты.

Является ли Америка единственной родиной курения?





*острова Гаити, начало свое победоносное шествие по континентам*

Древнегреческий историк Геродот (V век до н. э.) при описании быта скифов упоминает о вдыхании ими дыма от сжигания растений для большей бодрости и силы. На вдыхание дыма сжигаемых растений указывается и в древнекитайских летописях. Дым определенных растений при их горении вдыхали и жители Африки. Благонные окуривания от сжигания трав практиковались в Греции и Древнем Риме во время различных празднеств и церемоний. Отсюда, очевидно, происходит и принятое в католической и православной церквях сжигание в кадильницах ладана — затвердевшего сока бальзамических растений, растущих в Сомали и на побережье Аравийского полуострова.

Возможно, что и курение табака индейцами Америки возникло на религиозной основе. Заметив своеобразное действие на организм дыма некоторых трав, они стали считать его волшебным. Так, видимо, различные виды табака стали применяться в религиозных церемониях. Недаром, раскуривая трубку, первые клубы дыма жрецы направляли в сторону солнца, где, по верованию индейцев, живет Маниту — бог всего сущего.

В середине 30-х годов XVIII века знаменитый шведский естествоиспытатель Карл Линней, создавший классификацию животного и растительного мира, присвоил

табаку родовое название «никотиана» в честь Жана Нико, начавшего первым культивировать табак в Европе.

Жан Нико, французский посланник в Португалии, в 1559 году преподнес французской королеве Екатерине Медичи сухие листья табака с рекомендацией нюхать их при головной боли, приступы которой часто беспокоили королеву. Аромат табачных листьев облегчал такие приступы. Нико узнал об этом от испанского ботаника и врача Николая Менардеса, опубликовавшего книгу, в которой он представлял табак чуть ли не лекарством от всех болезней. Нюхание табака нашло подражателей в среде придворной знати, а при Франциске II, сыне Екатерины, также страдавшем мигренью, стало своеобразной модой. К времени Людовика XIV нюхание табака было введено в круг придворного этикета.

Табачный порошок надо было в чем-то хранить. И ювелиры не заставили себя ждать. Была изобретена табакерка, которая стала необходимой принадлежностью каждого любителя «табачной пыли». Табакерки были настоящими произведениями искусства. Высокого совершенства в отделке табакерок достигли и мастера миниатюрной живописи. В музеях и в наши дни эти изделия привлекают к себе внимание переливами золота и серебра, драгоценных камней и ярких красок.

Итак, к концу XVI века курение проникло в Испанию, Португалию, Францию, Англию и Голландию. Тридцатилетняя война способствовала распространению курения в Германии и Швеции. В Россию табак был завезен английскими купцами в 1585 году через Архангельск, а затем начал широко культивироваться на российской земле.

Нельзя сказать, что табак беспрепятственно проникал всюду. По религиозным (и экономическим!) мотивам в ряде стран, например в Италии, табак был объявлен «забавой дьявола». Римские папы предлагали даже отлучать от церкви курящих и нюхающих табак. В назидание потомству пятеро монахов, уличенных в курении, были заживо замурованы в монастырской стене. А в Англии по указу Елизаветы I (1585 г.) курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее. Однако Уолтер Роли, фаворит двора королевы Елизаветы, популяризировал курение табака. После смерти Елизаветы правление перешло к Якову Стюарту, который обезглавил Роли по политическим мотивам, но, согласно преданиям, он пострадал за курение.

Яков I объявил курение вредным, неблагочестивым и неподходящим для цивилизованного человека занятием. Свой знаменитый труд «О вреде табака», опубликованный в 1604 году, Яков I закончил словами: «...привычка, противная зрению, невыносимая для обоняния, вредная для мозга, опасная для легких...» Это была первая популярная книга о вреде курения.

Пока Яков I негодовал, некоторые врачи прописывали курение как противоядие от насморка и лихорадки, а кое-кто считал даже, что вдыхание табачного дыма может застраховать от чумы.

Курение табака, а также применение его в качестве лекарства (в виде настоев, экстрактов, пилюль и др.) часто вызывало тяжелые отравления, нередко кончавшиеся смертью. Это заставляло правительства разных стран вести борьбу с курением. Применялись различные наказания, в ряде стран весьма жестокие.

В России в царствование царя Михаила Федоровича уличенных в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй — отрезанием носа или ушей. После опустошительного пожара в Москве в 1634 году, причиной которого оказалось курение, оно было запрещено под страхом смертной казни. При Алексее Михайловиче, сыне Михаила Федоровича, в специальном «Уложении» от 1649 года было «велено всех, у кого будет найдено богомерзкое зелье, пытать и бить на козле кнутом, пока не признаются, откуда зелье получено». Частных торговцев табаком повелевалось «пороть, ссылать в дальние города».

Но в этой борьбе табак все же оказался победителем. Вернее, победили плантаторы, фабриканты и купцы, получавшие баснословные прибыли от торговли сигарами и папиросами. Создалась настоящая индустрия табачных изделий. А вредные свойства табака до XIX века практически не были изучены, и врачи ничего не могли противопоставить привычке курения. Привычка же эта подкреплялась мощной рекламой различного рода курительных трубок и других принадлежностей курильщика.

Торговля табаком не сокращалась, доходы казны значительно росли. Этот факт заставил многие правительства изменить свое отношение к табаку и использовать его как источник прибылей.

В России торговля табаком и курение были разрешены в 1697 году в царствование Петра I, который сам стал заядлым курильщиком после посещения Голландии.

Более того, он всячески склонял к курению своих приближенных и разрешил свободный ввоз табака из-за границы, наложив, правда, на него высокую пошлину.

Быстро и широко распространившись по планете, табак стал одним из наиболее известных созданий рук человеческих в современной истории. Когда на Филиппинах во влажном тропическом лесу была обнаружена группа людей, принадлежавшая к культуре каменного века,— тасадаи, антропологи сочли важным доказательством изоляции этой группы то, что тасадаи не имели никакого понятия о табаке.

### ТОМ СОЙЕР УЧИТСЯ КУРИТЬ

«После вкусного обеда, состоявшего из рыбы и яичницы, Том сказал, что теперь ему хочется научиться курить. Джо ухватился за эту мысль и объявил, что он тоже не прочь. Гек сделал трубки и набил их табаком...

Они растянулись на земле, опираясь на локти, и начали очень осторожно, с опаской втягивать в себя дым. Дым был неприятен на вкус, и их немного тошнило, но все же Том заявил:

— Да это совсем легко! Знай я это раньше, я уж давно научился бы.

— И я тоже,— подхватил Джо.— Плевое дело!..

Разговор продолжался, но вскоре он начал чуть-чуть увядать, прерываться. Паузы стали длиннее. Пираты сплевывали все чаще и чаще. Несмотря на все их усилия, им заливало горло, и каждый раз после этого начинало ужасно тошнить. Оба сильно побледнели, и вид у них был очень жалкий. У Джо выпала трубка из ослабевших пальцев, у Тома тоже... Наконец Джо выговорил ослабленным голосом:

— Я потерял ножик... Пойду поищу...

Том дрожащими губами произнес, запинаясь:

— Я помогу тебе. Ты иди в эту сторону, а я туда... к ручью... Нет, Гек, ты не ходи за нами, мы сами найдем.

Гек снова уселся на место и прождал целый час. Потом он соскучился и пошел разыскивать товарищей. Он нашел их в лесу далеко друг от друга; оба были бледны и спали крепким сном. Но что-то подсказало ему, что теперь им полегчало, а если и случилось им пережить несколько неприятных минут, то теперь уже все позади.

За ужином в тот вечер оба смиренно молчали, и, когда Гек после ужина, набив трубку для себя, захотел набить

и для них, оба в один голос сказали: «Не надо», так как они чувствуют себя очень неважно».

В «Приключениях Тома Сойера» Марк Твен весьма выразительно описал ощущения ребят от первой затяжки и неприятные последствия курения.

Что же произошло в детском организме, если он настолько бурно прореагировал на табак? Какие действующие начала табака приводят к столь резким реакциям — сердечно-сосудистой (побледнение кожных покровов) и нервной системы (тошнота, головокружение, слабость мышц), наконец, органов пищеварения (рвота)?

Какова химическая структура табачных листьев и что именно особенно сильно влияет на организм?

Физико-химический механизм курения состоит в том, что через подожженный и медленно тлеющий табак (в трубке, папиросе, сигарете) всасывается воздух. Кислород, содержащийся во вдыхаемом воздухе, проходя через слой тлеющего табака, усиливает его горение, и продукты возгонки вместе с оставшейся частью воздуха поступают в легкие. Для выкуривания папиросы (сигареты) обычно требуется 12—18 затяжек. Табачный дым представляет своеобразную физико-химическую систему, состоящую из воздуха и взвешенных в нем продуктов горения табака, находящихся в виде твердых частиц и капелек жидкости, размеры которых составляют доли микрометра, а число частиц измеряется десятками и сотнями тысяч миллиардов от одной сигареты! И все эти частицы направляются в легкие!

Как известно, легкие состоят из множества мельчайших альвеол, суммарная поверхность стенок которых достигает в момент вдоха более 100 м<sup>2</sup>. Нетрудно представить, какое огромное число частиц дыма оседает в легких.

Но частицы дыма только одна из составных частей табака. При курении происходит так называемая сухая перегонка: воздух при затяжке табаком нагревается до высокой температуры и извлекает из него различные вещества, которые вместе с дымом поступают в легкие.

Наибольшее значение при перегонке имеют аммиак, оксид углерода (II), канцерогенные углеводороды (от латинского слова «канцер» — рак), способствующие возникновению злокачественных опухолей. Доказано наличие в табачном дыме и радиоактивного элемента полония (впервые открытого Пьером Кюри и Марией Склодовской 13 июля 1898 г.), который находится в табачном дыме в виде изотопа с атомным числом 210 и периодом полу-

распада в 138 дней. Испускаемая альфа-лучи, полоний легко проникает через кожу, быстро превращается в аэрозольное состояние, отравляет воздух. 50% полония, содержащегося в табачном изделии, при курении переходит в дым.

Содержание вредных веществ в табачном дыме зависит от природы табака, способов его предварительной обработки — вяления, сушки, ферментации и др., а в готовых изделиях — от сортности, влажности и даже скорости их курения.

По данным фармакологов, при выкуривании одной пачки сигарет средней крепости с общей массой табака 20 г образуется 0,0012 г синильной кислоты, приблизительно столько же сероводорода, 0,22 г пиридиновых оснований, 0,18 г никотина, 0,64 г (0,843 л) аммиака, 0,92 г (0,738 л) оксида углерода (II) и не менее 1 г концентрата из жидких и твердых продуктов горения и сухой перегонки табака, называемых табачным дегтем. В последнем содержится около сотни химических веществ, в том числе бензпирен, бензатрацен, радиоактивный изотоп калия, мышьяк и ряд ароматических полициклических углеводов — канцерогенов.

Некоторые курильщики полагают, что сигаретные фильтры, освобождая дым от содержащихся в нем частиц, делают его безвредным. К сожалению, это не так. Предлагаемые поглотители пока не достигают желаемой цели, а наиболее часто употребляемые фильтры, изготовленные из специально обработанных сортов бумаги, задерживают не более 20% содержащихся в дыме веществ. Таким образом, подавляющая масса веществ при сухой перегонке табака поступает в легкие. Всасываясь через слизистые оболочки в кровь и разносясь по всему организму, эти вещества производят в своей совокупности то своеобразное действие, ради которого курильщик спустя некоторое время вновь начинает курить.

Курящий с жадностью затягивается ароматным дымом, не задумываясь, конечно, о том, что вызывает в организме каждая подобная затяжка. Первыми в контакт с табачным дымом вступают рот и носоглотка. Проходя через слой табачной набивки, дым от тлеющего табака хотя и успевает охладиться, но не настолько, чтобы сравняться с температурой полости рта. Обычно температура табачного дыма около 55—60°С.

Разрушительное воздействие на организм первым начинается тепло. Чтобы ввести дым из полости рта и носоглотки

глотки в легкие, курильщик автоматически и незаметно, слегка приоткрывая рот, вдыхает порцию воздуха, с которым дым изо рта и носоглотки попадает в легкие. Температура воздуха, поступающего при этом в рот, обычно на 40° С ниже температуры дыма. Такие значительные перепады температуры во время курения отражаются на состоянии зубной эмали. Со временем на ней появляются микроскопические трещинки, «входные ворота» для микроорганизмов. В результате этого зубы у курящих начинают разрушаться раньше, чем у некурящих людей.

Нарушение зубной эмали способствует отложению на поверхности зубов табачного дегтя, вследствие чего она приобретает желтоватый цвет, а полость рта начинает издавать специфический запах, ощущаемый при разговоре с курильщиками. Температура дыма оказывает влияние на слизистые оболочки рта и носоглотки. Капилляры их расширяются, слизистая оболочка (щек, нёба, десен) подвергается раздражению, воспаляется. Тепло табачного дыма и находящиеся в нем химические вещества (аммиак, кислоты и др.) раздражают слюнные железы. Наступает усиленное выделение слюны, которую курильщики вынуждены сплевывать. Часть слюны они проглатывают. Ядовитые вещества дыма (анилин, сероводород и др.), переходя в слюну, действуют на слизистую оболочку желудка, что не остается бесследным. Потеря аппетита, боли в области желудка, чередование запора и поноса, хронические гастриты и, наконец, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки — вот расстройства, которые встречаются у курящих во много раз чаще, чем у некурящих.

Слизистые оболочки гортани, трахеи, бронхов, их мельчайших разветвлений — бронхиол и, наконец, легочных пузырьков — альвеол — также подвергаются действию табачного дыма. Составные части табачного дыма (аммиак, кислоты, пиридиновые основания, твердые частицы и др.) раздражают слизистые оболочки легких.

Недаром у некурящего при первой попытке вдохнуть дым возникает кашель — рефлекторные толчкообразные выдохи, с помощью которых организм стремится удалить попавшее в дыхательные пути инородное тело (в данном случае дым).

Постоянное курение, как правило, сопровождается бронхитом, который проявляется кашлем после пробуждения и отхаркиванием сероватой, грязно-коричневой мокроты. Хроническое раздражение слизистой оболочки

голосовых связок сказывается на тембре голоса. Он теряет звучность и чистоту, что особенно хорошо заметно у девушек и женщин, злоупотребляющих курением. Еще более наглядно курящего характеризует цвет лица.

В результате поступления дыма кровь альвеолярных капилляров, вместо того чтобы обогатиться кислородом, насыщается угарным газом, который, соединяясь с гемоглобином, образует так называемый карбоксигемоглобин, в результате чего часть гемоглобина исключается из процесса нормального дыхания организма.

Коварно действие синильной кислоты. Проникая в кровь, она снижает способность клеток воспринимать кислород из притекающей крови. Наступает кислородное голодание, а так как нервные клетки больше всех остальных нуждаются в кислороде, они первыми страдают от действия синильной кислоты. При большой дозе синильной кислоты вслед за сильнейшим возбуждением центральной нервной системы наступает ее паралич, прекращается дыхание, а затем останавливается и сердце.

Конечно, содержание синильной кислоты в дыме сигарет чрезвычайно мало: в дневном «рационе» среднего курильщика ее в 40 раз меньше смертельной дозы, тем не менее хроническое отравление нервной системы этим ядом, безусловно, сказывается на ее работе.

Итак, при каждой затяжке дыма сигареты нарушается усвоение кислорода организмом и тем самым нормальное течение одного из важнейших физиологических процессов — дыхания, без которого невозможна жизнь.

Немаловажное значение имеют и остальные составные части сигаретного дыма, в частности аммиак. Этот газ отлично растворяется в воде с образованием щелочно реагирующего раствора, известного под названием нашатырного спирта. Обладая свойствами щелочи, нашатырный спирт раздражает слизистые оболочки, вызывая безлихорадочный бронхит курильщиков. В итоге значительно снижается сопротивляемость легких к различным инфекционным заболеваниям, в частности к туберкулезу.

Табачный деготь, являясь концентратом жидких (органические кислоты, эфирные масла, анилин и др.) и твердых (частицы углерода, канцерогены, полоний) веществ, оседает на стенках воздухоносных путей, накапливаясь и в альвеолах. Часть табачного дегтя выделяется при кашле с мокротой, а часть проникает в ткани слизистых оболочек, придавая им темный цвет.



Как видим, курение сопровождается весьма неприятными ощущениями и даже патологическими реакциями организма.

Так почему же все-таки люди курят табак?

### ПОЧЕМУ ЛЮДИ КУРЯТ

На основе статистических данных разных стран можно сделать вывод, что в настоящее время до 60% мужчин и 20% женщин — жителей Земли — систематически курят, иначе 40% взрослого населения нашей планеты являются курильщиками. Как не вспомнить Карла Линнея, который на заданный ему однажды вопрос, куда бы он определил в своей системе человека, ответил: «Животное двуногое, без перьев и куращее».

Почему же люди начинают курить?

Одной из основных причин начала курения является любопытство. По данным опроса учащихся старших классов школ, ПТУ и студентов младших курсов институтов, курить из любопытства начали до 25%. Другая причина начала курения в молодом возрасте — подражание взрослым. В некурящих семьях курящими становятся не более 25% детей, в курящих семьях число курящих детей превышает 50%. У многих курение объясняется подражанием курящим товарищам или героям кино.

В распространении этой вредной привычки имеет значение своеобразное принуждение детей к курению со стороны курящих. В школах курящие считают некурящих трусами, «маменькиными сынками», не вышедшими из-под опеки родителей, несамостоятельными. Желание избавиться от такого мнения товарищей, встать вровень с курящими достигается с помощью первой выкуренной сигареты. Независимо от характера причин, толкнувших на курение, оно, как правило, повторяется. Желание покурить, вдохнуть аромат табачного дыма и затянуться приходит незаметно, но, к сожалению, становится все более сильным.

Данные исследования причин курения у школьников и студентов (на основе анкетирования и опроса 2000 курильщиков) приведены в таблице 1.

Какие выводы можно сделать из этой таблицы?

Во-первых, часть ребят начинает курить очень рано — в пятом классе. Половина из них подражает товарищам по школе, двору, причем, как правило, более старшим. Еще почти половина ребят курит из-за стремления к не-

Таблица 1. Результаты исследования причин курения у школьников и студентов

Возрастные группы	Процентное соотношение зависимости от причин курения			
	подражание другим школьникам, студентам	чувство новизны, интереса	желание казаться взрослыми, самостоятельными	точной причины не знают
Учащиеся				
5—6 классов	50,0	41,5	5,5	3,0
7—8 »	35,6	30,0	10,4	24,0
9—10 »	25,5	24,0	15,0	35,5
Студенты				
1-го курса	4,1	25,5	25,0	45,4
3-го »	1,5	10,0	25,1	63,4
6-го »	0	0	1,5	98,5

обычности, таинственности: ведь надо раздобыть сигареты и спички, спрятаться в укромном месте... Это похоже на маленькое приключение.

Но вот со школьной скамьи вчерашний десятиклассник попадает в институтскую аудиторию. Теперь он стал действительно почти взрослым, самостоятельным. Еще бы — студент! Более четверти опрошенных курят, чтобы показаться солиднее. Да и просто «по привычке» курят очень много! Уже на третьем курсе — более 60% студентов. Следует подчеркнуть, что опрос проводился среди студентов медицинского института. Именно медики лучше других знают о вреде курения. Что же тогда говорить о студентах технических вузов?!

«Привычка — вторая натура» — именно этим можно объяснить курение многих людей, которые и рады бы бросить это никчемное занятие, да не могут изменить своей вредной привычке.

Привычка курить настолько прочно вошла в быт, что внешне приобретает вид необходимой жизненной потребности. Посмотрите, с какой поспешностью закуривают курящие, выходящие из зала кинотеатра. Многие буквально и часа не могут обойтись без сигареты. Курят у-

ром после пробуждения, до и после еды, на отдыхе и в напряженном умственном труде, в традиционном «перекуре» после физической работы и в конце дня — на сон грядущий.

Очень быстро вырабатывается своеобразный рефлекс курения, когда вид красиво оформленной пачки сигарет или коробки папирос, запах ароматного дыма и другие атрибуты курения делают молодого человека заядлым курильщиком.

В распространении курения среди девушек немалую роль играет мода. На материале анкетного опроса, приведенного «Комсомольской правдой», на вопрос, почему девочки стали курить, 60% из них ответили, что «это красиво», «это модно», другие ответили, что «курят, потому что хотят нравиться», «хотят привлечь к себе внимание». Часто девушки начинают курить в компаниях. Видя, что курящие девушки обращают на себя большее внимание мужской части компании («лучше смотрятся», «выглядят самостоятельнее»), «рабыни моды» не желают отставать от курящих и тоже тянутся за сигаретой.

Психологию тяги девушек к курению тонко описывает Е. И. Руденко. Девушку интересует не столько сам акт курения, сколько вся процедура курения, приобретающая характер своеобразного ритуала. В нем неторопливое распечатывание сигаретной пачки, извлечение из нее сигареты, задумчивое разминание ее отманикюренными пальчиками, закуривание от пламени красивой зажигалки или манерно поднесенной спички и уже, наконец, само курение с плавными движениями руки с дымящей сигаретой к пепельнице, сбрасывание пепла изящным постукиванием пальца по сигарете, искусное пускание дымовых колечек — несомненное свидетельство совершенного владения техникой курения. Вот арсенал средств моды, дающий право девушке, овладевшей им, считаться вполне «современной».

Итак, если причинами начала курения у мужчин являются стремление подражать взрослым, отождествление курения с представлениями о самостоятельности, силе, мужественности, то у девушек начало курения часто связано с кокетством, стремлением к оригинальности, желанием нравиться юношам.

Но есть еще один важный фактор, обуславливающий привычку к курению.

В состав табака входят многие вещества, среди которых есть обычные, присущие всякому растению, и специ-



*У девушек приобщение к курению часто связано с кокетством,*

фические только для табачных листьев. Среди первой группы веществ можно назвать белки (около 10%), углеводы (до 20%), органические кислоты (порядка 10%). При сжигании табака образуются смолы (7—14%) и испаряются эфирные масла (порядка 1% от массы табака). Ими-то и объясняется специфический аромат табака. У некоторых сортов табака он особенно привлекателен, а в отдельных случаях благодаря специальной обработке настолько приятен, что некоторые некурящие люди даже наслаждаются табачным дымом. Таков табак «Золотое руно», имеющий очень тонкий и приятный аромат.

Напротив, дурной запах образуется вследствие сгорания белков, которые придают табаку во время его использования горечь и вызывают неприятные вкусовые ощущения. Содержание белков зависит от сорта табака, и отсюда разная реакция на табак у впервые закуривших людей. В случае с Томом Соьером Гек пользовался грубыми сортами трубочного табака, и это привело к резкой отрицательной реакции мальчиков на курение. Современные сорта табака очень мягкие, нередко с небольшим содержанием балластных веществ, и это создает условия к тому, что при первых затяжках особо негативной реакции у ребят не возникает. Тем более что теперь, как правило, курят не трубки, а сигареты с бумажным фильтром, который задерживает смолистые вещества, го-



*Стремлением к оригинальности, желанием нравиться юношам, но...*

речь и частично никотин. К этому следует добавить, что ныне редко кто из подростков сразу выкуривает всю сигарету, а начинающие курильщики зачастую делят одну сигарету на многих, пуская ее по кругу. Именно таким образом — путем кратковременного и нерегулярного в начале курения и возникает незаметно самая настоящая привычка к табаку, к никотину.

В чем же причина такой привязанности? В первую очередь в характере специфического действия никотина на организм человека.

Каков механизм привыкания к табаку? Составные части табачного дыма всасываются в кровь и разносятся ею по организму. Через 2—3 мин после вдыхания дыма никотин уже проникает внутрь клеток головного мозга и ненадолго повышает их активность. Происходящее параллельно с этим кратковременное расширение сосудов мозга и рефлекторное воздействие аммиака на нервные окончания дыхательных путей субъективно воспринимаются курильщиком как освежающий приток сил или своеобразное чувство успокоения.

Однако спустя некоторое время чувство прилива энергии и приподнятости исчезает. Физиологически это связано с наступающим сужением сосудов мозга и понижением его активности. Чтобы вновь почувствовать состояние приподнятости, курящий спустя некоторое время

опять тянется за сигаретой, невзирая на остающуюся после курения горечь во рту, обильное слюноотделение и неприятный запах.

Кажущиеся подъем энергии, успокоенность, закрепляясь в сознании после выкуренной сигареты, переходят в условный рефлекс. Курящий убеждает себя, что без табака он не может нормально работать, жить, и вскоре становится настоящим рабом своей страсти. Никотин, как и некоторые другие яды, становится привычным, и без него в силу установившихся рефлексов курящему человеку становится трудно обходиться.

В основе привычки к курению лежат индивидуально-различные мотивы, основанные на комплексе условно-рефлекторных связей, включающих в себя процесс курения и конкретные условия, в которых он происходит и закрепляется в сознании курящего. Например, встав из-за стола после обеда, создавшего ощущение комфорта и насыщения, курящий закуривает, и приятные ощущения от приема пищи относит не на счет нормально идущего пищеварения, а на счет курения. Это закрепляется в сознании, и всякий раз после приема пищи курящему хочется курить. У большинства курящих такая привычка входит в распорядок обычной жизни и становится потребностью.

## КАК ДЕЙСТВУЕТ НИКОТИН НА ОРГАНИЗМ

Основным действующим началом табака является никотин. Этот алкалоид впервые выделили в чистом виде в 1828 году ученые Посельт и Рейман. Содержание никотина в листьях табака колеблется обычно от 1 до 1,5%, однако в некоторых сортах достигает 6—8%. В одной сигарете массой 1 г содержится обычно 10—15 мг никотина, а в сигаре массой 10 г — до 150 мг этого вещества.

В химически чистом виде никотин представляет собой прозрачную маслянистую жидкость со жгучим вкусом. Именно такой вкус ощущает курящий, когда докуривает окурок, где оседает никотин. В фильтре сигареты может скопиться такое количество никотина, которого достаточно, чтобы убить мышь. Фактически никотин токсичен в той же степени, что и синильная кислота. Поэтому у непривычного к курению человека большое количество выкуриваемых сигарет вызывает тяжелое отравление, а иногда и смерть.

Никотин — это чрезвычайно сильный яд, действующий

щий преимущественно на нервную систему, пищеварение, а также на дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Эксперименты на животных еще в прошлом веке показали несомненное влияние никотина на нервные реакции. Например, если на обнаженную ткань нерва наложить ватку с никотином, то для его раздражения требуется значительно меньшая сила тока, чем в контроле. Ставили опыты с собаками, у которых вскрывали черепную коробку и никотин наносили на различные участки мозга. И в этих случаях реакция, например, в виде мышечных движений проявлялась значительно быстрее и от меньшей силы тока, чем до применения никотина. Более того, высокая концентрация раствора никотина вызывала судорожные сокращения той группы мышц, которая находилась под контролем данного участка мозгового вещества. Без какого-либо дополнительного воздействия током! Эти судороги очень напоминали эпилептические приступы. При этом приступы не возникали после нескольких повторений никотинового раздражения. К никотину можно, оказывается, привыкнуть.

Систематическое изучение действия никотина на живой организм дало основание ученым предположить двухфазность реакций на его введение. Вначале следует повышенная раздражимость и возбудимость самых различных систем и органов, а затем это состояние сменяется угнетением.

Курящие инстинктивно в процессе потребления никотина почувствовали эту разницу. Чисто психологически «для взбадривания», например, при утомительной работе люди устраивают частые перекуры. Но фактически они оборачиваются еще большим утомлением организма вследствие угнетающего действия никотина (вторая фаза влияния). Тот, кто считает, что курение может успокоить человека, старается использовать угнетающий момент действия никотина. Вспомните, как при каком-нибудь ответственном или неприятном разговоре курящий инстинктивно засовывает в рот сигарету, а потом долго шарит по карманам в поисках спичек. Человек инстинктивно ищет поддержку в куреве.

Но как никотин переходит из листьев табака в организм?

Курение — сухая термическая перегонка табака (и бумаги) под воздействием высокой температуры, которая на горящем конце папиросы или трубки достигает 300 °С. Дым, втягиваемый курящим, возгоняет никотин из ли-

стьев табака. Никотин быстро растворяется в воде, поэтому легко всасывается через слизистые оболочки рта, носа, бронхов, а попадая со слюной в желудок, и через стенки желудочно-кишечного тракта.

Нередко говорят, что одна капля никотина убивает лошадь. Да, для смерти животного достаточно очень небольших доз никотина. Если говорить точно, то одной капли чистого никотина хватит, чтобы уничтожить тройку взрослых лошадей массой до полутонны каждая. Такова действительная сила никотинового яда. Почему же человек переносит в процессе хронического употребления табака огромные его дозы? Во-первых, потому, что в каждой отдельной сигарете доза никотина далека от смертельной и только при выкуривании нескольких сигарет кряду может наступить шоковое состояние, приводящее к смерти. Во-вторых, к никотиновому яду возникает быстрое привыкание. К тому же он довольно скоро выделяется почками из организма.

Однажды был поставлен такой опыт: на тело курящего приложили несколько пиявок, а выделенную им мочу дали выпить мышам. Утром, до первой затяжки с животными ничего особенного не произошло. Но как только человек выкурил первую папиросу, пиявки отвалились в судорогах, а мыши, получившие его мочу, впали в состояние сильного возбуждения.

Даже одна сигарета не безобидна для живого организма. Подсчитано, что смертельная доза никотина для человека составляет 1 мг на 1 кг массы тела, т. е. около 50—70 мг для подростка. Но при этом нужно учесть, что растущий организм примерно в два раза чувствительнее к никотину, чем взрослый. Следовательно, смерть может наступить, если подросток одновременно выкурит полпачки сигарет, ибо в целой пачке как раз и содержится одна смертельная для взрослого доза никотина. Правда, при быстром поглощении папиросного дыма, как правило, наступает чувство отвращения, тошноты, и это ведет к прекращению курения. Но тем не менее случаи смерти от выкуривания даже двух-трех папирос известны: смерть наступает в результате рефлекторной остановки работы сердца и органов дыхания (вследствие токсического «удара» на соответствующие нервные центры).

В чем проявляется никотиновое отравление?

Частично мы уже называли признаки острого никотинового отравления, приводя рассказ Марка Твена о том, как Том Сойер учился курить. Это слюнотечение,

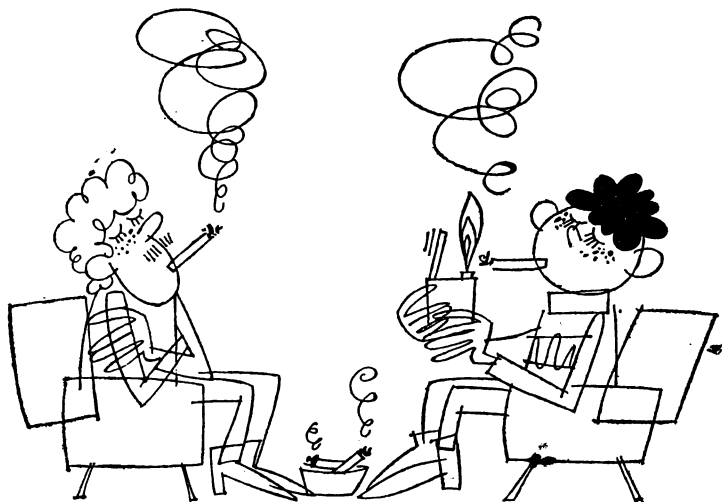


тошнота, побледнение кожных покровов, слабость, головокружение, сонливость. Сюда следует добавить чувство страха, головные боли, шум в ушах, учащение пульса и другие расстройства деятельности организма.

Очень точное и яркое описание симптомов острого отравления табаком дал Л. Н. Толстой в повести «Детство, отрочество, юность»: «Запах табака был очень приятен, но во рту было горько и дыхание захватывало, однако, скрепя сердце, я довольно долго втягивал в себя дым, пробовал пускать кольца и затягиваться. Скоро комната вся наполнилась голубоватым облаком дыма, трубка начала хрипеть, горячий табак подпрыгивать, а во рту я почувствовал горечь и в голове маленькое кружение. Я хотел уже перестать и только посмотретья с трубкой в зеркало, как, к удивлению моему, зашатался на ногах, комната пошла кругом, и, взглянув в зеркало, к которому я с трудом подошел, я увидел, что лицо мое было бледно, как полотно. Едва я успел упасть на диван, как почувствовал такую тошноту и такую слабость, что, вообразив себе, что трубка для меня смертельна, мне показалось, что я умираю. Я серьезно испугался... и со страшной головной болью, расслабленный, долго лежал на диване».

И это только от затяжки одной порцией табака в трубке. А если доза будет чуть больше, начинающего курильщика может ожидать гораздо более тяжелое состояние и, возможно, смерть. Есть описание гибели юноши в результате выкуривания только одной сигары! А случаи смерти молодых людей от поступления в организм больших доз никотина не столь уж редки. Особенно часто такие случаи бывают при выкуривании сигарет в компании «на спор» (пари). В США зарегистрирован не один такой случай гибели людей при курении сигарет «на конкурс». Подобные наблюдения имеются и в других странах. Например, в Ницце французские юноши устроили состязание на выносливость к табаку. Молодого человека, выкурившего табака больше, чем другие, ждал специальный приз. Но «победитель» не получил его: после выкуривания 60 сигарет он скончался. Другие члены компании были доставлены в госпиталь в тяжелом состоянии.

И у нас в архивах судебно-медицинской экспертизы можно найти протоколы подобных глупейших «соревнований», в результате которых пострадал не один здоровый подросток, пытавшийся превысить устойчивость своего организма к табаку.



*Случаи смерти молодых людей от поступления в организм больших доз никотина бывают при выкуривании сигарет в компании «на спор» (пары)*

Речь идет прежде всего о воздействии табака на вегетативную нервную систему, ибо именно ее изменениями и определяется большинство симптомов, которые возникают при неумеренном потреблении никотина. Вегетативная нервная система, как известно, осуществляет регуляцию произвольных функций организма, например деятельности сердца, желудочно-кишечного тракта. Вегетативная нервная система состоит из симпатического и парасимпатического отделов, которые во многом являются как бы антагонистами. Так, если возбуждение симпатических нервов убыстряет сердечные сокращения, то раздражение парасимпатического участка нерва дает противоположный эффект. Вегетативная нервная система «заведует» важными функциональными отделами организма, действуя через эндокринные железы на внутренние органы. По ходу нервных стволов симпатические и парасимпатические ветви имеют так называемые нервные ганглии — узлы, в которых происходит передача нервных импульсов. От отростка предганглионарного нейрона поступает особое вещество — медиатор (посредник), которое и принимается другими клетками нервной цепи.

В различных частях вегетативной нервной системы медиаторы разные: в одних случаях это ацетилхолин, в



*доз никотина не столь уж редки. Особенно часто такие случаи.*

других — адреналин. Оказалось, что никотин свое токсическое действие оказывает именно в области узла, причем в малых дозах он облегчает, а в больших тормозит передачу нервных импульсов. В отдельных случаях такое торможение достигает высокой степени — вплоть до настоящей блокады ганглия. Это происходит не в результате нарушения выделения медиаторов, а путем блокировки, как бы захвата чувствительных полей постганглионарной нервной клетки, которая становится неспособной воспринимать сигналы.

Никотин, как выяснилось, влияет и на передачу импульса с нерва на мышцу. Большие дозы никотина действуют подобно известному яду — кураре, парализующему мышечную систему. Поэтому, хотя никотин действует значительно слабее кураре, спортсмены-курильщики никогда не смогут достичь тех результатов, которые они могли бы иметь в спорте, если бы не отравляли свой организм никотином.

Но больше всего страдают от никотинового яда надпочечники. Эти парные гормональные органы нашего тела ответственны за множество весьма важных функций. Именно надпочечники выделяют в кровь такие действенные средства жизнеобеспечения, как адреналин и норадреналин (катехоламины). Они переносятся кровью в разные части тела и воздействуют на нервный аппарат

внутренних органов. Иными словами, это не местные, а общие регуляторы деятельности нервной системы. Никотин действует на надпочечники таким же образом, как и на нервные ганглии: в малых дозах способствует усилению, а в больших — сокращению выброса катехоламинов. В результате, например, небольшие дозы никотина ведут к повышению кровяного артериального давления, а большие — к угнетению деятельности сердечно-сосудистой системы. Именно этим и объясняется резкое падение давления в сосудах при остром отравлении никотином, что приводит к головокружению, потере сознания, смерти.

### **КУРЕНИЕ ИЛИ ЗДОРОВЬЕ — ВЫБИРАЙТЕ САМИ!**

Ежегодно во всем мире отмечается День здоровья. 7 апреля 1980 года он проходил под девизом: «Курение или здоровье — выбирайте сами!» 12 июня 1980 года Центральный Комитет КПСС и Совет Министров СССР приняли постановление «О мерах по усилению борьбы с курением». В этом документе предложено резко ограничить, а в дальнейшем и запретить курение в служебных помещениях и общественных местах. Министерство здравоохранения СССР обязано расширить научные исследования по изысканию эффективных средств и методов борьбы с курением, а также оказывать помощь всем желающим бросить курить.

По данным Всемирной организации здравоохранения, общая смертность курящих превышает смертность некурящих на 30—80%, причем наиболее значительная разница приходится на возраст 45—54 лет, т. е. наиболее ценный в отношении профессионального опыта и творческой активности.

Можно с уверенностью сказать, что каждая новая затяжка сигаретой сокращает человеческую жизнь по меньшей мере на один вдох, а каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь человека на 15 мин. «Кто эти минуты видел и кто их высчитал?» — иронизируют курящие. Да, для отдельного человека это показать трудно, но в общей массе населения курящие живут значительно меньше, чем некурящие (табл. 2).

За счет каких заболеваний сокращается жизнь курящих людей? В докладе Главного хирурга США было отмечено, что для группы курящих, выкуривающих от 10 до 19 сигарет в день, коэффициент смертности на 70% выше, чем для группы некурящих. Для тех, кто выкури-

**Таблица 2. Сокращение жизни курильщиков в зависимости от числа ежедневно выкуриваемых сигарет и от возраста (по данным Института рака США)**

Возраст	Сокращение жизни при ежедневном курении следующего числа сигарет:			
	1—9	10—19	20—39	свыше 40
До 25	—4,6	—5,5	—6,2	—8,3
35	—4,5	—5,4	—6,0	—7,9
45	—4,1	—5,0	—5,6	—7,0
55	—3,5	—4,0	—4,4	—5,4
65	—2,8	—2,9	—3,1	—3,4

вает в день 40 сигарет и более, этот показатель на 120% выше. Почти  $\frac{1}{2}$  этого «излишка» обусловлена коронарной недостаточностью, а  $\frac{1}{6}$  — раком легких. Об этих серьезных последствиях курения и пойдет наш дальнейший разговор.

Сейчас о вреде курения мы знаем довольно много. Появился даже новый термин: «болезни, связанные с курением». По данным Всемирной организации здравоохранения, от них ежегодно погибает около миллиона человек, в основном в относительно молодом и вполне трудоспособном возрасте.

Курение вызывает обызвествление (склероз) сосудов и становится одним из важнейших факторов, повышающих риск инфаркта миокарда, инсульта, заболеваний артерий сердечной мышцы и мозга.

Не удивительно, что у курящих резко повышена частота заболеваний дыхательных путей — хронического бронхита и эмфиземы — болезненного расширения ткани легких. Эти болезни ежегодно убивают десятки тысяч и калечат еще большее число людей. Двойная атака на легкие загрязненного воздуха и табачного дыма, безусловно, объясняет все возрастающую частоту заболеваний дыхательных путей. Но главным виновником остается табак. Число случаев смерти от хронического бронхита и эмфиземы среди курящих в 5 раз больше, чем среди некурящих.

*Курение и рак.* Автору этой книги навсегда врезалось в память одно из занятий по курсу патологической ана-

томии в медицинском институте. Тогда профессор показал нам на трупе легкие курильщика. Они были пепельно-серые, а местами как бы обуглившись, с вкраплениями настоящего угля. Разрезая такие легкие, секционный нож страшно скрежетал, как будто бы натыкался на камни — это была склерозированная ткань бронхов и бронхиол.

— Так вот, — пояснил профессор, — если взять кусочек ткани из легких заядлого курильщика, приготовить из нее экстракт и втирать в уши кроликам, то скоро у них на коже появятся характерные для рака изменения — папилломы.

Можно поставить и прямой опыт: поместить мышей в банки и периодически наполнять их табачным дымом. У 90% животных обязательно разовьется рак легких. Подобный же опыт можно повторить и с натуральным табачным дегтем, скапливающимся в мундштуке для сигарет.

Табачный деготь — скопище канцерогенных веществ. Если регулярно смазывать им кожу животных, то у 95% из них вскоре образуются раковые опухоли. Поскольку табачный деготь попадает в дыхательные пути человека, естественно, что у значительной части курящих он также может вызвать злокачественный рост тканей. И действительно, как показывает статистика, 100 выкуренных сигарет равняются году работы с токсичными веществами, способными вызвать рак, а в течение года в легкие заядлого курильщика попадает около килограмма (!) табачного дегтя.

Первопричиной рака легких у курящих может являться наличие в табачном дегте одного из наиболее активных радиоэлементов — полония. О степени этой опасности можно судить по следующим данным: человек, выкуривающий в день пачку сигарет, получает дозу облучения в 3,5 раза больше дозы, принятой международным соглашением по защите от радиации.

Американский журналист Марк Уотерс в статье «Человек, составивший свой собственный некролог» дал непревзойденную по силе эмоционального воздействия исповедь мужчины, уничтоженного табаком. Автор этой статьи курил много лет, не обращая внимания на запреты врачей и ухудшение самочувствия. Врач, к которому он вынужден был в конце концов обратиться, установил диагноз рака легкого. Не помогла и срочная хирургическая операция. За несколько дней до смерти журналист написал свою последнюю статью — собственный некро-

лог, обличающий злостного врага человечества — табак. Страшно читать этот запоздалый вопль о помощи!

Действительно, существует яркий параллелизм между потреблением табака и раком легких. Рак легких, бывший в начале века по частоте на последнем месте среди опухолевых заболеваний, занял у мужчин второе место, уступая только раку желудка. Медицинская комиссия в США, изучавшая вопрос о раке легкого, пришла к заключению, что лица, выкуривающие более 20 сигарет в день, заболевают раком легкого в 20 раз чаще, чем некурящие.

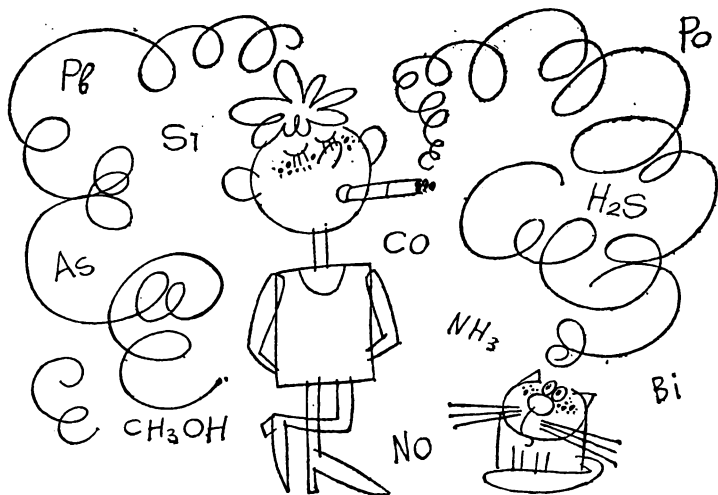
Итак, самой грозной расплатой за курение оказывается рак легких. 90% всех установленных случаев рака легких приходится на долю курящих. Но опасность курения не ограничивается только злокачественным поражением органов дыхания. У хронических курильщиков уязвимыми для рака становятся, кроме легких, и другие органы и ткани. Курить трубку или сигару, как и дымить сигаретой, — значит повышать вероятность возникновения рака полости рта, глотки и гортани, особенно если курящий к тому же еще и пьет вино. Курение сигарет способствует развитию рака пищевода, поджелудочной железы и мочевого пузыря. Опухоли почек у курящих встречаются в 5 раз чаще, чем у некурящих. Не исключается и рак желудка как следствие курения. Курящий, постоянно заглатывая слюну и содержащиеся в ней продукты сгорания табака, вводит в желудок и канцерогенные вещества.

Рассматривая весь спектр раковых заболеваний и всё, что известно о вызвавших их причинах, президент Американского онкологического общества недавно заявил: «Изгоните курение, и вы предотвратите 15—20% всех смертей от рака в нашей и во многих других странах».

*Табак и сердце.* Сердечно-сосудистые болезни играют ведущую роль в заболеваемости и смертности населения, особенно в экономически развитых странах. Причины их роста различны, но одним из важнейших факторов является курение, которое в связи с этим называют фактором риска. Это значит, что риск заболеть и умереть от болезни сердца и сосудов (гипертония, стенокардия, инфаркт миокарда, инсульт) выше, если человек курит.

Каким же образом табак может влиять на сердечно-сосудистую систему?

Никотин в первой фазе своего действия возбуждает сосудодвигательный и дыхательный центры, а во второй



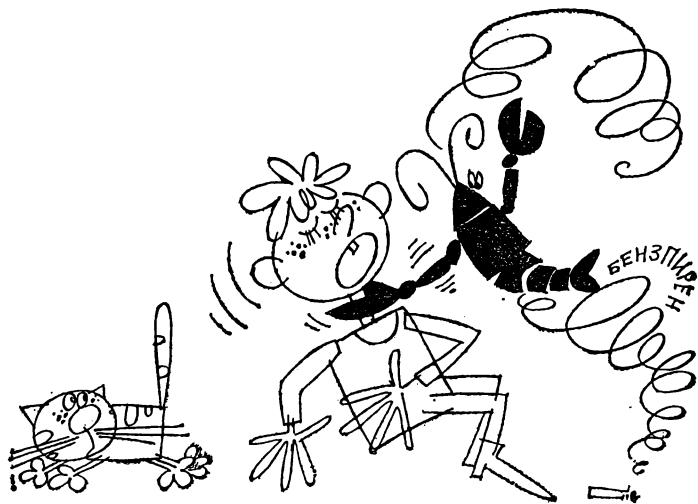
*Самой грозной расплатой за курение оказывается рак*

фазе, наоборот, угнетает их. Если прощупать пульс курящего человека, то можно заметить, что при первой затяжке происходит его замедление, а затем сердце начинает биться в учащенном ритме. Одновременно с этим происходит повышение артериального давления, что обусловлено сужением периферических сосудов. К этому следует добавить, что оксид углерода (II), поступающий из сигарет, повышает содержание холестерина в крови и вызывает развитие атеросклероза. В целом курение оказывает неблагоприятное влияние на сердце: для курящего вероятность инфаркта вдвое выше, чем для некурящего.

При коронарной болезни страдает кровоснабжение сердца, а следовательно, доставка к нему кислорода снижается. Оксид углерода (II) усугубляет ситуацию, так как препятствует переносу кислорода из крови в ткани. Таким образом, воздействие оксида углерода (II) (а возможно, и вдыхание никотина) повышает вероятность инфаркта миокарда у лиц с коронарной недостаточностью. Систематическое поступление в организм оксида углерода (II) способствует развитию атеросклероза, а также других поражений сосудов, в частности артерий ног.

*Гангрена ног.* Психиатры Г. М. Энтин и Ю. Б. Тарнавский рассказывают о встречах двух школьных товарищей, которые не виделись несколько лет. При первой





встрече один из товарищей был бодрым, хорошо выглядевшим для своих 40 лет мужчиной. А теперь это был сторбленный, опирающийся на палочку и еле передвигающий ноги, немощный пожилой человек.

— Я даже не посмел обратиться к нему с традиционным приветствием: «Как дела, старик?», ибо передо мной действительно был глубокий старик, — рассказывает один из товарищей. Когда я подошел к нему, он улыбнулся и, не дожидаясь вопроса, сказал:

— Как видишь, дела мои — табак: облитерирующий эндартериит. Еле хожу, а больше лежу в разных клиниках, на курортах лечусь, и все без толку. Гангрена начинается, и, вероятно, не обойтись без ампутации стопы. Вот такие дела...

— Но курить-то хоть сейчас бросил?

— Теперь-то уж, конечно, бросил, — не очень уверенно ответил больной.

И я вспоминаю, как еще в пятом классе он тайно от родителей и учителей курил в укромных местах. В старших классах нередко одалживал деньги на сигареты или выпрашивал их у прохожих.

— Неужели ты не выкурил за всю жизнь ни одной сигареты? — прервал он мои воспоминания.

— Нет, не выкурил. И жаль, что ты курил с малолетства, ведь твоя беда в основном и обусловлена многолетним курением.

— Я это знаю, мне давно говорили, что курить вредно — еще когда болезнь была в самом зародыше: я уставал при беге или даже при длительной ходьбе. Только после того, как появились сильные боли в ногах, я обратился к хирургу. Тот сказал, что у меня на стопах плохо прощупывается пульс. Но курить не бросал до самого последнего времени, когда мне предложили ампутацию стопы. Да и то, если честно сказать, нет-нет, да и выкурю сигарету... «Табак — дело», — заключил он поговоркой, которая очень точно характеризовала положение дел.

Облитерирующий эндартериит — поражение кровеносных сосудов нижних конечностей. Решающая роль в его возникновении принадлежит никотину. В устах народа такая патология отмечена выражением «ноги курильщика». Суть заболевания заключается в сужении и заращении просвета артерии (облитерация), нарушении питания тканей и их омертвлении (гангрена).

В начальной стадии болезнь проявляется такими неопределенными симптомами, как зябкость ног, побледнение кожи, чувство онемения в пальцах. Затем наступает так называемая перемежающаяся хромота, которая возникает из-за недостаточного кровоснабжения ног. Именно тогда уже четко определяется отсутствие биения пульса на артерии, которая проходит по тыльной поверхности стопы от передней части голеностопного сустава к большому пальцу. При поднимании ноги из-за плохого кровоснабжения кожа на стопе резко бледнеет, а при опускании становится синюшной, что свидетельствует о недостаточности венозного оттока.

Большинство хирургов утверждают, что главной причиной этого заболевания является никотин. Без прекращения курения лечение не дает никакого эффекта, а если бросить курить на ранней стадии заболевания, то можно надеяться на его благоприятный исход.

Попробуйте, открывая очередную пачку сигарет, задать себе вопрос: «Что я делаю? Зачем я собираюсь отравлять свой организм? Неужели я настолько безвольный, чтобы заведомо портить свое здоровье?» Может быть, это поможет бросить курить и предотвратит развитие серьезных заболеваний, к которым относится и язва желудка.

*Табак — пособник язвы.* Для человека, пристрастившегося к табаку, выкурить сигарету — все равно что утолить жажду или пообедать. Заядлому курильщику обед

покажется неполным, если после еды он не закурит. Хроническое отравление никотином вызывает расстройство деятельности вегетативной нервной системы, следствием чего является нарушение нормального функционирования желудочно-кишечного тракта.

Каждый раз после выкуренной сигареты в желудке возникают симптомы гастрита: уменьшается, а при определенной дозе, наоборот, резко возрастает двигательная активность желудка, тормозится продукция желудочного сока, вследствие чего падает аппетит. Меняется и кислотность желудочного сока. Именно поэтому курящие считают, что табак утоляет чувство голода.

Все эти гастритические явления влекут за собой спазматическое сокращение мышечных слоев стенки желудка, из-за чего пища в нем задерживается, возникают боли в животе, тошнота, а иногда и рвота. Курение, как правило, ведет к сужению кровеносных сосудов, нарушая кровоснабжение внутренних органов, создавая тем самым благоприятные условия для изъязвления слизистых оболочек желудка и двенадцатиперстной кишки. В большинстве случаев язвы этих органов возникают в связи с курением. В дальнейшем, с развитием язвенного процесса, курение приводит к задержке рубцевания язвы. У курящих язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки встречается в 2—3 раза чаще, чем у некурящих. Смертность от этих заболеваний у курящих в 4 раза выше, чем у некурящих.

Нарушения работы внутренних органов объясняются тем, что никотин, дым, частички табака во время курения вместе со слюной попадают в желудок и оказывают постоянное раздражающее действие на его нейросекреторную и моторную активность. Наш желудочно-кишечный тракт привык к периодическому поступлению пищи, определенной ритмичности работы. Поступление табачного яда нарушает ритм деятельности желудочно-кишечного тракта. Поскольку вместе с никотином в желудок поступают и канцерогенные вещества, нередко появление злокачественных опухолей.

Давно известна связь заболеваний печени с курением. Экспериментальные доказательства этой связи получены на кроликах. У животных, которых регулярно окуривали дымом, возникали изменения клеток печени, напоминающие картину цирроза (сморщивания) печени у человека. У курящих нередко (в 30—40% случаев) регистрируется расстройство двигательной функции желчных пу-

тей, что приводит к застою желчи. Особенно сильно это проявляется при одновременном злоупотреблении табаком и алкоголем.

*Курение и потомство.* Доказано влияние никотина на половые железы. Если самцу кролика вводить в организм никотин, то у него уменьшается размер яичек, происходят нарушения в половых клетках (сперматозоидах). Подобные же явления могут наблюдаться у длительно курящих мужчин, ощущающих преждевременное угасание половой функции.

По наблюдениям специалистов, не менее чем в 10% случаев причиной полового бессилия оказывается курение. Прекращение никотиновой интоксикации ведет к восстановлению половой функции.

Курящие женщины, как правило, рано стареют, у них преждевременно наступает половое увядание. Табак влияет и на течение беременности.

Влияние никотина на плод легко заметить, если проследить за его сердцебиением после курения матери. У будущего ребенка сразу же наступает учащение пульса. Естественно, что подобная же реакция может быть и в случае, если курят в присутствии беременной женщины.

Вредное воздействие никотина на плод обусловлено тем, что он уменьшает плацентарный кровоток и снижает поступление кислорода к тканям растущего организма. У курящих женщин выкидыши и мертворождения детей встречаются в 2—3 раза чаще, чем у некурящих.

Способность никотина проникать через плаценту и переходить из крови матери в кровь плода дает право утверждать, что курящая мать еще до рождения своего ребенка отравляет его никотином. Отсюда самопроизвольные аборты, рождения мертвых детей, различные аномалии развития.

В результате специального обследования населения японским обществом санитарии и гигиены установлено, что дети отцов, выкуривающих пачку сигарет в день, в среднем весят на 125 г меньше, чем дети, отцы которых не курят. У курящих матерей новорожденные весят на 230 г меньше, чем у рожениц, не знакомых с сигаретой.

Девушки, рано начавшие курить, хуже развиваются физически, чаще болеют бронхитом, чем их некурящие сверстницы. Действие никотина на половую сферу чаще всего проявляется в нарушении менструаций.

Употребление табака женщинами всегда считалось

признаком дурного тона и осуждалось. Так, у А. С. Пушкина есть обращение к красавице, которая нюхала табак:

Ты любишь обонять не утренний цветок,  
А вредную траву зеленую,  
Искусством превращенну  
В пушистый порошок.

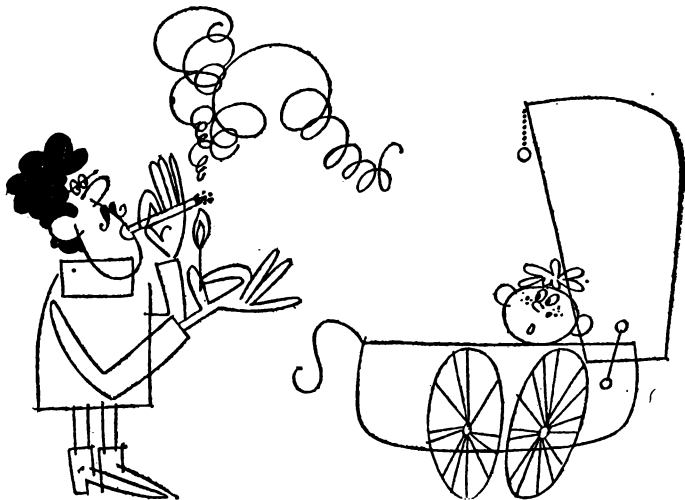
А что бы написал поэт по отношению к курящим дамам — неизвестно, ибо в его времена женщины не курили, а только нюхали табак. Курение среди русских женщин началось только в середине — конце XIX века. Но до самых последних лет курящих женщин было очень мало.

### ВРЕД НЕ ТОЛЬКО СЕБЕ, НО И ОБЩЕСТВУ

Пассивным курением называют состояние, когда некурящие вынуждены дышать табачным дымом от курящих. Поэтому курильщик наносит вред не только своему здоровью, но и здоровью окружающих людей. С этим мы постоянно сталкиваемся в квартирах и в служебных помещениях, на улице и в поездах. Бывает, открывается у платформы дверь электрички, а оттуда, как из трубы, идет дымище. Входящие в вагон и выходящие из него вынуждены пробираться через настоящую дымовую завесу — это в тамбуре собрались курящие. А между тем у них перед глазами надпись: «Курить запрещается». Такие же объявления висят и в других общественных местах. Но нередко можно видеть, как под призывом «Просят не курить» какой-нибудь страдающий от отсутствия табака курящий просит другого одолжить папиросу, и они оба дружно закуривают, не обращая внимания ни на объявление, ни на просьбу окружающих не курить.

С этим можно встретиться в ресторане и в кафе, в поезде и даже в автобусе. А кому не приходилось наблюдать картину, когда молодой отец везет детскую коляску или даже несет ребенка на руках, а в зубах у него дымящаяся сигарета. Разумеется, в этом случае ребенок «накуривается» вместе с отцом, который бездумно отравляет организм малыша.

При курении в окружающем воздухе образуются иногда такие уровни содержания оксида углерода (II), которые превышают допустимые концентрации его на рабочих местах в промышленности. Такая насыщенность вредными веществами воздуха помещений снижает про-

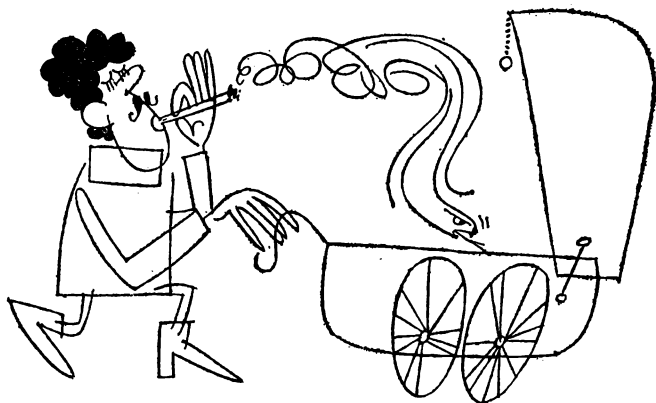


*В данном случае ребенок «накуривается» вместе с отцом, который*

изводительность труда, сказывается на здоровье людей. У некурящих из-за обкуривания их курящими могут возникать приступы астмы, развиваться аллергия, обостряться течение ишемической болезни сердца. Дети курящих родителей в большей степени подвержены заболеваниям органов дыхания, чем дети некурящих. В частности, у таких детей удваивается частота бронхитов и воспаления легких.

Наличие полония, радиоактивного свинца и висмута в табачном дыме дает право считать, что табачный дым опасен не только тем, кто курит, но и всем, кто дышит этим дымом, прежде всего детям. Расстройства сна и аппетита, нарушения деятельности желудка и кишечника, повышенная раздражительность, плохая успеваемость и даже отставание в физическом развитии — вот перечень явлений, причина которых в пачке сигарет.

Массовое курение способствует возникновению, развитию и ухудшению течения ряда заболеваний почти у  $\frac{1}{3}$  населения Земли и уменьшает среднюю продолжительность жизни человека. Подсчитано, что население земного шара ежегодно выкуривает 12 миллиардов папирос и сигарет ( $12 \cdot 10^{12}$ ). Поистине астрономические цифры! При выкуривании сигарет и папирос остаются гильзы и фильтры, а также часть табака, который не докуривается. Общая масса окурков, бросаемых где попало,



*бездумно отравляет организм малыша*

достигает 2 520 000 т. Курящие ежегодно «выкуривают» в атмосферу 720 т синильной кислоты, 384 000 т аммиака, 108 000 т никотина, 600 000 т дегтя и более 550 000 т угарного газа и других составных частей табачного дыма.

При массовом распространении курение становится социально опасным явлением. Ведь курящие отравляют атмосферу, повышают концентрацию канцерогенных веществ в воздухе, ведут к учащению пожаров в быту, на производстве и в лесу. Некурящие люди буквально в принудительном порядке вынуждены дышать «выхлопными газами» курящих.

Головная боль, головокружение, сердцебиение, разбитость — вот частые жалобы некурящих, которым приходится подолгу находиться в прокуренных помещениях, фактически подвергаясь тем же опасностям, что и курящие. Поэтому необходимы решительные и действенные меры против курения в общественных местах.

Писатель В. Поволяев сообщает, что в городе Торонто не увидишь человека, который шел бы с сигаретой в зубах по улице. Это запрещено специальным декретом, и нарушителю грозит крупный штраф, который тут же накладывается полицейским. В Нью-Йорке недавно принят закон, согласно которому курение в общественных местах будет караться штрафом в 1000 долларов или годом тюремного заключения. То же самое в Гонконге, где с

курящего в общественных местах взимается штраф в 1000 долларов.

В Швеции на улицах можно встретить огромные щиты с надписями типа: «Хочешь жить — бросай курить!» В США день 18 ноября объявлен национальным днем борьбы с курением. В преддверии этого дня средства массовой информации всячески обращают внимание населения на вред курения.

Активная работа по борьбе с курением привела к тому, что за последние 15 лет процент курящих в ряде стран уменьшился (в США — с 52 до 37).

В настоящее время широко развернулось движение против курения и в нашей стране. Впрочем, передовые общественные деятели издавна требовали запрета курения. Л. Н. Толстой в статье «Для чего люди одурманиваются» писал: «Всякий человек нашего среднего воспитания признает непозволительным, неблаговоспитанным, негуманным для своего удовольствия нарушить спокойствие и удобство, а тем более здоровье других людей. Никто не позволит себе намочить комнату, в которой сидят люди, шуметь, кричать, напустить холодного, жаркого или вонючего воздуха, совершать поступки, мешающие и вредящие другим. Но из 1000 курильщиков ни один не постесняется тем, чтобы напустить нездорового дыма в комнате, где дышат воздухом некурящие женщины, дети... не чувствуя при этом ни малейшего укора совести».

Врач-писатель В. В. Вересаев так писал в своих заметках:

«Нет на свете никого, кто бы не знал, как вредно даже здоровому человеку находиться в накуренном воздухе. И нечего уже говорить о больных туберкулезом легких, расстройством сердечной деятельности и т. п. И все-таки люди беззастенчиво курят в общежитиях, и на работе, и в гостях...

Весной 1903 года я был у Антона Павловича Чехова в Ялте. В его кабинете висела надпись крупными буквами: «Просят не курить!» Меня эта надпись прямо потрясла. Вы понимаете? Ведь посетители Чехова, наверное, тепло любят его, ведь все они прекрасно знают, что Чехов болен тяжелой формой туберкулеза легких, — и вот деликатному Чехову приходится безмолвно просить своих «почитателей» не курить в его комнате! Сами они не способны догадаться, что Чехову их курение вредно. До чего же люди уверены в своем праве отравлять окружающим кровь и легкие».



В воспоминаниях о В. И. Ленине один из основоположников советского здравоохранения Н. А. Семашко писал: «Владимир Ильич был отчаянным врагом курения... Один раз при встрече он сказал мне: — Что Вы не поведете борьбу с табачным зельем? Я поддержу Вас». Нужно выполнять и этот ленинский наказ.

Борьба с табакокурением особенно усилилась в последние годы. В 1977 году коллегия Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР приняла постановление «О мерах по усилению борьбы с курением среди физкультурников, спортсменов, тренеров, преподавателей и физкультурных работников», в котором подчеркивается, что курение несовместимо со спортом. По примеру Дворца спорта Центрального стадиона им. В. И. Ленина введен запрет на курение во многих Дворцах спорта, манежах, залах, бассейнах, стрелковых тирах.

Категорически запрещается курение в школах и других средних учебных заведениях. Запрещено курение в лечебно-профилактических учреждениях. Медики обязаны служить примером воздержания от курения для обращающихся к ним больных. И не случайно поэтому на XXIII Всемирной ассамблее здравоохранения в 1970 году для обеспечения успеха в борьбе с курением медикам было предложено самим не курить и убеждать больных и членов их семей прекратить курение. Органам здравоохранения рекомендованы такие меры, как запрещение курения в больницах, клиниках, амбулаториях, врачебных кабинетах, консультациях и в других учреждениях здравоохранения, запрещение курения в общественных местах и на транспорте.

Определенным достижением является запрещение у нас курения во всех видах транспорта, в столовых, ряде ресторанов и кафе и в некоторых других общественных местах. Дальнейшее ограничение мест курения, строжайшее выполнение установленных в этом отношении правил имеют двоякое положительное значение. Во-первых, благодаря таким запретам значительно уменьшается опасность «пассивного курения», т. е. отравления табачным дымом некурящих. Во-вторых, и это не менее существенно, создание «неудобств» для курильщиков несомненно уменьшает приток «пополнения» в армию курящих и создает предпосылки для прекращения курения тем, кто еще курит и никак не может отказаться от своей вреднейшей привычки.

Интересен и важен опыт борьбы с курением в некоторых курортных районах. Специальным постановлением исполкомов Советов депутатов трудящихся на территории курортов запрещено курение во всех общественных местах: в служебных помещениях, в больницах, в санаториях и домах отдыха, на пляжах, в такси. «Курорт приветствует некурящих!» — этот плакат встречает отдыхающих уже в аэропорту. И результат налицо. Как сообщал журнал «Здоровье» (№ 8 за 1976 г.), в Сочи, например, бросили курить медицинские работники большинства здравниц, учителя школ, не увидишь человека с сигаретой в кабинетах учреждений. Заразительны не только дурные примеры, но и хорошие: многие курильщики, побывавшие на таком курорте, возвращаются домой некурящими.

Табак вреден здоровью и, следовательно, мешает спорту. Так, 22-летней Ширли Стронг принадлежал рекорд Великобритании в беге на 100 м с барьерами — 13,06 с. После того как спортсменка, начав курить, получила бронхит, задыхается, ни о каких спортивных достижениях уже не может мечтать. Ведь у спортсменов объем тренировочных нагрузок возрос за последние 30 лет в 10 раз. Для установления рекордов необходимо абсолютное здоровье. Употребление вина или пива, курение сигарет неизбежно снижают силу, скорость, выносливость. Под влиянием табака страдает быстрота и четкость реакции. Так, известный гроссмейстер давал сеанс одновременной игры на 15 досках. Он быстро выиграл 10 партий и 5 свел вничью. В следующий раз этот же шахматист, выкурив пачку сигарет, выиграл у тех же соперников только 5 партий, 8 свел вничью и 2 проиграл.

Многократный чемпион мира по шахматам А. А. Алехин писал: «Никотин ослабляюще действует на память и ослабляет силу воли, способности, столь необходимые для шахматного мастера. Я могу сказать, что сам получал уверенность в выигрыше матча за мировое первенство лишь тогда, когда отучился от страсти к табаку».

Ни один выдающийся спортсмен в нашей стране не курит! При опросе членов сборных команд СССР выяснено, что абсолютное их большинство никогда не курили. Реальная угроза поражения дисциплинирует волю настоящих спортсменов и не позволяет им курить и употреблять алкоголь.

## КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ

Бросить курить под силу каждому. Не все, вероятно, с этим согласятся, так как уже пробовали сделать это, и безуспешно. Но пытались ли они разобраться в причинах неудачи? Срыв, как правило, вызывают непродуманное до конца решение покончить с курением и отсутствие поддержки со стороны окружающих, которые порой, даже наоборот, осуждают эти попытки. Так как же действовать тем, кто решил жить без сигареты?

Прежде всего следует четко обосновать для себя причину, побудившую принять такое решение. Это может быть стремление сохранить и укрепить здоровье, увеличить работоспособность, желание избавиться окружающих от вредного воздействия дыма, наконец, стремление приобщиться к спорту.

Важно также четко определить срок, в течение которого вы хотите бросить курить (он не должен превышать полутора-двух месяцев). Тщательно проанализируйте свою привычку к курению: определите ситуации, в которых чаще беретесь за сигарету, постарайтесь разобраться, с чем это связано — с отрицательными эмоциями, желанием расслабиться, стимулировать работоспособность. А затем отработайте тактику поведения. Постепенно сокращайте количество выкуриваемых в течение дня сигарет, определите, от какой из них отказаться труднее всего.

Ближе к времени полного отказа от курения попробуйте обходиться без сигарет сутки, двое, трое. Чтобы легче было преодолеть желание курить, увеличьте время пребывания на свежем воздухе, больше ходите, выполняйте комплекс гимнастических упражнений, займитесь бегом, плаванием. Хотя бы на две, три недели откажитесь от крепкого чая и кофе, острой и соленой еды, употребляйте больше растительной пищи, соков, минеральной воды. Если очень сильно захочется курить, берите не конфеты или сухари, а жевательную резинку, лучше всего гамибазин, содержащий вещества, вызывающие отвращение к курению.

Заядлый курильщик, согласно данным комитета «Курение и здоровье», сокращает свою жизнь на 8,3 года.

Стоит ли ежедневная сигарета такого сокращения вашей жизни? Задумайтесь над этими фактами! Соразмерьте ценность вашей жизни и пагубного увлечения табаком. Какое решение вы примете?



*Бросить курить под силу каждому. Этому может помочь приобщение*

- Не будете курить вовсе;
- будете курить меньше;
- продолжите курение, несмотря на угрозу здоровью и обязательное сокращение жизни.

Наверное, большинство разумных людей примут первое решение, хотя некоторые из них временно остановятся и на втором.

С этими людьми наш дальнейший разговор. Мы поможем вам бросить курить.

Бросить курить сразу, конечно, лучшее решение. Уничтожьте все запасы сигарет и заявите, что больше не берете их в рот. Нередко для прощания с курением используют благоприятную психологическую обстановку и даже болезнь. Например, один из друзей автора этой книги курил много лет и никак не мог отучить себя от этой скверной привычки, хотя страстно хотел бросить курить. Ему казалось, что без сигареты он не сможет ни думать ни работать — настолько укоренилась привычка курить. Потом он понял, что это вздор, который вбили себе в голову миллионы людей.

«У меня уже началась язва двенадцатиперстной кишки, — рассказывал он, — я страдал хроническим бронхитом, был оперирован из-за тотальной «закупорки вен (тромбофлебита) ног. У меня болела голова, утром вставал с ощущением, что во рту у меня «ночевали кош



*к спорту (ежедневный бег, игра в волейбол и др.)*

ки». На дурной запах изо рта обращали внимание и окружающие, и мне от этого становилось неловко.

У меня начинал портиться характер: по утрам и когда не было под рукой сигарет, я был угрюм и зол, не находил себе места, мог неожиданно для себя «взорваться» при общении с домашними или сослуживцами. Наконец, я должен признаться, в период отсутствия табака, а это случалось нередко, так как я курил очень много, я мог подобрать из грязи на улице окурочку и с жадностью его докурить. Более того, в моменты острой нехватки никотина мне ничего не стоило рыться в мусорном ведре в поисках выброшенных туда ранее окурочек.

Я становился настоящим наркоманом.

И вот, как говорится, «нет худа без добра» — он заболел гриппом, затем сильным бронхитом и ларингитом (воспалением бронхов и голосовых связок). Больной почувствовал, что просто физически не может курить: табак вызывал злобный кашель и саднение в горле. Без сигарет прошло три дня, тогда как раньше он не мог выдержать без курения и нескольких часов. Зацепившись за болезнь («нет худа без добра»), он устоял против табака и после того, как вышел на работу. Ох, как тянуло закурить!

Очень хорошо помогли в тот момент леденцы, которые он бросал в рот при каждом приступе табачной наркомании. И еще одно средство помогло перебороть пороч-

ное желание — это спорт. Ежедневный бег, игра в волейбол хорошо отвлекали от «преступных мыслей» заядлого курильщика начать курить снова.

Врачи и психологи рекомендуют для некоторых пациентов так называемую тактику «малых шагов». Суть ее заключается в том, чтобы последовательно и строго выполнять определенную программу отвыкания от курения. Важно сделать привычку к никотину «некомфортной», раздражающей, лишней. Тогда от негативных ощущений при курении до полного отказа от него только один шаг.

Для этого следуйте следующим правилам:

Покупайте сигареты в малых пачках и только по одной пачке. Взяв сигарету, сразу же прячьте пачку. Пользуйтесь только сигаретами с фильтром. Постоянно меняйте сорт сигарет.

Держите сигареты далеко от рабочего места (места отдыха), чтобы за ними приходилось ходить. Отказывайтесь от угощения чужими сигаретами, не просите их сами. Никогда не носите с собой спички и зажигалку, а выпрашивайте «огонек» у других.

Всякий раз, покурив, очищайте пепельницу и убирайте ее «с глаз долой». После каждой затяжки сигарету кладите на край пепельницы, погасив ее или позволяя ей самопроизвольно потухнуть. При этом выкуривайте сигарету только до половины.

Перед тем как закурить, сделайте три глубоких вдоха и выдоха и постарайтесь отложить курение на некоторое время. Закурив, после первой затяжки погасите сигарету, чтобы снова ее прижигать, когда захочется курить. Затягивайтесь только через раз, один раз просто держите дым во рту.

Первую сигарету выкуривайте не раньше, чем после завтрака. Выдерживайте при этом минимум 10—20 мин после еды. Дома курите только на лестнице или в другом неудобном месте, ни в коем случае «не обкуривая» своих домашних, особенно детей. Не курите во время ходьбы, в постели, когда хочется есть, в транспорте, за обеденным столом, за рабочим местом, на природе. Не курите, когда кого-то ждете, во время беседы, во время праздника. Постарайтесь не курить, когда курят другие.

Подумайте, прежде чем закурить. Взгляните на часы, постарайтесь выждать 2—3 мин, может быть, желание курить исчезнет. Постепенно увеличивайте сроки между моментом появления желания закурить и началом куре-

ния до 10 и более минут. Никогда не курите более одной сигареты в час. Когда курите, не занимайтесь ничем приятным (телевизионная передача, еда и т. д.). Переходите на курение без затяжки. Подсчитайте, сколько денег вы сэкономили, сократив частоту курения. Установите максимальное число сигарет в день.

Тот, кто считает, что по тем или иным причинам не может немедленно приступить к программе отказа от курения, должен по крайней мере курить с наименьшим ущербом для здоровья.

Первый совет этим людям: не затягивайтесь. При глубоко затягивании до 95% никотина поступает в кровь, при умеренном затягивании — до 70%, а при курении без затяжек — не более 5—10%.

Второй совет: выкуривайте сигарету не более чем на две трети. Специалисты отмечают, что первые затяжки менее вредны, так как никотин и другие опасные вещества абсорбируются, оседают в табаке и фильтре.

Третий совет: старайтесь выбирать сигареты с низким содержанием никотина и других вредных веществ.

Четвертый совет: меньше держите сигарету во рту.

Пятый совет: курите меньше! Кажется бы, этот совет носит слишком общий характер. Но его стоит конкретизировать: а) установите максимальное количество выкуриваемых сигарет, которое вы не должны ни в коем случае превзойти в течение дня; б) не курите натошак; в) не курите на ходу.

Х. Моль, автор этой программы борьбы с курением, рассказывает о себе:

«Прежде я курил очень много — не менее 20—30 сигарет в день, к тому же глубоко затягивался. Так продолжалось до 17 декабря 1960 года. В этот день я получил письмо от профессора клиники, куда я обращался для обследования по поводу болей в области грудины. В письме характеризовалось состояние моего здоровья, а в конце была написана фраза, которая повергла меня в ужас: «Если вы немедленно не бросите курить, вы должны привыкнуть к мысли о скорой смерти».

Мне не забыть пережитого в тот день потрясения. Эта фраза звучала как смертный приговор. Если бы те же самые слова я просто услышал от профессора, то они меня, конечно, так бы не потрясли. Но, написанные в адресованном мне письме, они вызвали самый настоящий шок.

Первой и привычной моей реакцией на этот шок было

судорожное движение к пачке с сигаретами. Но на полпути рука дрогнула... Нет, с этой минуты ни одной сигареты! Ни одной!

Разумеется, это было нелегко. Целыми днями мои мысли снова и снова возвращались к курению. В первые дни мне очень помогла старая трубка, которую я держал во рту, когда особенно хотелось курить. Постепенно отпала и эта потребность».

Когда очень нужно, когда сильно захочешь,— бросишь курить без промедления.

Ну, а как быть тем, у кого не хватает силы воли, кто самостоятельно не может бросить курить?

Из народных методов известно лечение настойкой, полученной из овсяной соломы, или отваром из очищенного овса.

В ряде случаев применяется полоскание рта 1—2%-ным раствором питьевой соды, которая изменяет вкус табачного дыма, делая его неприятным. Полоскание рта содовым раствором проводят 3—6 раз в день, перед тем как закурить сигарету. Извращает вкус табачного дыма и делает его крайне неприятным смазывание слизистой оболочки рта растворами, оказывающими вяжущее действие. Можно обратиться к помощи врача, который назначит необходимые препараты (цититон, табекс, лобесил, лобелин и др.). Следует только учитывать, что при этом основную роль играет твердое решение самого курящего избавиться от вредной привычки.

Лечение должно проводиться под контролем врача. Самолечение всеми этими препаратами недопустимо.

Итак, курить можно бросить в любое время, стоит только захотеть. Прекращение курения не представляет ни малейшей опасности для сохранения здоровья. Многие курящие расстаются с табаком без всякого труда. У некоторых курящих при прекращении курения развиваются ощущения «неопределенной пустоты», «неудовлетворенности». Нередко эти ощущения сопровождаются раздражительностью, беспокойством, вялостью, усилением утреннего кашля, довольно выраженным желанием курить. Однако это желание преодолимо. И подавить желание выкурить сигарету неизмеримо легче, чем отказаться от второй. «Тянет курить», «скучно без сигареты»,— заявляют обычно в такой период бывшие курильщики. Все эти явления ничем не угрожают, с течением времени ослабевают и совершенно исчезают. Важно эти явления преодолеть.



Очень многие, даже длительное время курившие люди на склоне лет сознательно приходят к благоразумному выводу о необходимости бросить курить и совершенно безболезненно делают это по собственному желанию. Научные исследования показывают, что более 70% курящих обладают достаточной силой воли, чтобы прекратить курение, не прибегая к помощи врачей.

Стоит ли бросать курить, если человек курит уже очень долго, несколько лет?

Да, стоит. Хотя бы вот почему. Недавно в солидном медицинском журнале появилось сообщение о том, что опухолевые изменения в легких подвергаются обратному развитию после прекращения курения, т. е. бросить курить никогда не поздно. И лучше это сделать раньше.

А о чувствах человека, оставившего дурную привычку курения, прекрасно сказал В. Маяковский в стихотворении «Я счастлив!»:

Я  
сегодня дышу как слон,  
походка  
                  моя  
                  легка,  
и ночь  
                  пронеслась,  
                                  как чудесный сон,  
без единого  
                  кашля и плевка...  
я стал  
                  определенный  
                                  весельчак и остряк —  
ну просто — душа общества.  
Я  
                  порозовел  
                                  и пополнел в лице,  
забыл  
                  и гриппы  
                                  и кровать.  
Граждане,  
                  вас  
                                  интересует рецепт?  
Открыть?  
                  или...  
                                  не открывать?  
...сообщаю:  
                  граждане —  
                                  я  
сегодня —  
                  бросил курить.

## ПОХИТИТЕЛЬ РАССУДКА

Пьянство есть упражнение  
в безумии.

*Пифагор*

Похититель рассудка — так именуют алкоголь с давних времен. Об опьяняющих свойствах спиртных напитков люди узнали не менее чем за 8000 лет до н. э. — с появлением керамической посуды, давшей возможность изготовления алкогольных напитков из меда, плодовых соков и дикорастущего винограда. Возможно, виноделие возникло еще до начала культурного земледелия. Так, известный путешественник Н. Н. Миклухо-Маклай наблюдал папуасов Новой Гвинеи, не умевших еще добывать огонь, но уже знавших приемы приготовления хмельных напитков.

### НЕМНОГО ИСТОРИИ

Чистый спирт начали получать в VI—VII веках арабы и называли его «аль коголь», что означает «одурманивающий». Первую бутылку водки изготовил араб Рагез в 860 году. Перегонка вина для получения спирта резко усугубила пьянство. Не исключено, что именно это и послужило поводом запрета употребления спиртных напитков основоположником ислама (мусульманской религии) Мухаммедом (Магомет, 570—632). Этот запрет вошел впоследствии и в свод мусульманских законов — коран (VII в.). С тех пор на протяжении 12 столетий в мусульманских странах алкоголь не употребляли, а отступники этого закона (пьяницы) жестоко карались.

Но даже в странах Азии, где потребление вина запрещалось религией (кораном), культ вина все же процветал и воспевался в стихах.

В средневековье в Западной Европе также научились получать крепкие спиртные напитки путем возгонки вина

и других бродящих сахаристых жидкостей. Согласно легенде, впервые эту операцию совершил итальянский монах алхимик Валентиус. Испробовав вновь полученный продукт и придя в состояние сильного опьянения, алхимик заявил, что он открыл чудодейственный эликсир, делающий старца молодым, утомленного бодрым, тоскующего веселым.

С тех пор крепкие алкогольные напитки быстро распространились по странам мира, прежде всего за счет постоянно растущего промышленного производства алкоголя из дешевого сырья (картофеля, отходов сахарного производства и т. п.). Алкоголь настолько быстро вошел в быт, что практически ни один художник, писатель или поэт не обходил эту тему. Таковы картины пьянства на полотнах старых голландских, итальянских, испанских и немецких художников.

Описание пьянства проникало даже в детскую литературу. Помните знаменитую песню пиратов из книги «Остров сокровищ», в которой как припев повторялось: «...И бутылка рома...»

Злую силу алкоголизма понимали многие передовые люди своего времени. Известный религиозный реформатор Мартин Лютер писал: «Каждая страна должна иметь своего дьявола: наш немецкий дьявол — добрая бочка вина».

Распространение пьянства на Руси связано с политической господствующими классами. Было даже создано мнение, что пьянство является якобы старинной традицией русского народа. При этом ссылались на слова летописи: «Веселие на Руси — есть пити». Но это клевета на русскую нацию. Русский историк и этнограф, знаток обычаев и нравов народа, профессор Н. И. Костомаров (1817—1885) полностью опроверг это мнение. Он доказал, что в Древней Руси пили очень мало. Лишь на избранные праздники варили медовуху, брагу или пиво, крепость которых не превышала 5—10°. Чарка пускалась по кругу, и из нее каждый отпивал несколько глотков. В будни никаких спиртных напитков не полагалось, и пьянство считалось величайшим позором и грехом.

Но с XVI столетия начался массовый завоз из-за границы водки и вина. При Иване IV и Борисе Годунове учреждаются «царевы кабаки», дававшие массу денег в казну. Тем не менее уже тогда пытались ограничить потребление спиртных напитков. Так, в 1652 году вышел указ «продавать водку по одной чарке человеку». За-

прещалось выдавать вино «питухам» (т. е. пьющим), а также всем во время постов, по средам, пятницам и воскресеньям. Однако из-за финансовых соображений вскоре в указ была внесена поправка: «Чтобы великого государя казне ученить прибыль, питухов с кружечного двора не отгонять», чем фактически поддерживалось пьянство.

С 1894 года продажа водки стала царской монополией. По этому поводу В. И. Ленин писал: «Каких только благ ни ждала от нее наша официальная и официозная пресса: и увеличения казенных доходов и улучшения продукта и уменьшения пьянства! А на деле вместо увеличения доходов до сих пор получилось только удорожание вина, запутанность бюджета... Вместо уменьшения пьянства — увеличение числа мест тайной продажи вина, увеличение полицейских доходов с этих мест, открытие винных лавок вопреки воле населения, ходатайствующего о противном, усиление пьянства на улицах».

Очень хорошо отражена картина беспросветной жизни и пьянства трудящихся в романе М. Горького «Мать»: «Одинокие искры неумелой, бессильной мысли едва мерцали в скучном однообразии дней... Молодежь сидела в трактирах или устраивала вечеринки друг у друга, играла на гармошках, пела похабные, некрасивые песни, танцевала, сквернословила и пила. Истомленные трудом люди пьянели быстро, и во всех грудях пробуждалось непонятное, болезненное раздражение. Оно требовало выхода. И, цепко хватаясь за каждую возможность разрядить это тревожное чувство, люди из-за пустяков бросались друг на друга с озлоблением зверей. Возникали кровавые драки. Порой они кончались тяжелыми увечьями, изредка — убийством.

...По праздникам молодежь являлась домой поздно ночью в разорванной одежде, в грязи и пыли, с разбитыми лицами, злорадно хвастаясь нанесенными товарищам ударами, или оскорбленная, в гневе или слезах обиды, пьяная и жалкая, несчастная и противная».

Действительно, в России создалась своеобразная «питейная процедура», согласно которой ни одно знаменательное событие, ни один день отдыха не должен проходить без вина. Родился ребенок — крестины. Умер человек — поминки. Встречают рождение — пьют за здоровье, провожают человека из жизни — за упокой. Стало совершенно зазорным не предлагать гостям выпить, не «угостить» приятеля за дружеской беседой, не «подмазать» вином при деловом разговоре.

В России до Великой Октябрьской социалистической революции культ вина приобрел особые черты. Во-первых, это был культ не вина, а водки. Во-вторых, пропагандировалось пьянство в любых жизненных ситуациях, начиная от религиозных праздников и кончая самыми малыми бытовыми событиями, например покупкой личных вещей, которые требовалось «обмыть». В-третьих, поощрялось употребление алкоголя в больших количествах, что связывалось с «широтой» русской души. Естественно, что ни о каком организованном и эффективном противодействии алкоголизму и пьянству в дореволюционной России не могло быть и речи.

Об одной из причин пьянства среди рабочих в буржуазном обществе весьма лаконично рассказал Ф. Энгельс в работе «Положение рабочего класса в Англии»: «Рабочий приходит с работы домой усталый и измученный; он попадает в неудобное, сырое, неприветливое и грязное жилище; ему настоятельно необходимо развлечься, ему нужно *что-нибудь*, ради чего стоило бы работать, что смягчало бы для него перспективу завтрашнего тяжелого дня; его усталость, недовольное и мрачное настроение, вызванное уже отчасти болезненным состоянием, в особенности несварением желудка, усиливается до предела всеми остальными условиями его жизни... Его потребность в обществе может быть удовлетворена только в трактире, так как нет другого места, где он мог бы встретить своих друзей».

Наглядный пример распространения водки приводит Ф. Энгельс и в работе «Прусская водка в германском рейхстаге»: «...водочная промышленность прусских юнкеров была создана буквально на деньги, отнятые у крестьян. И она бойко развивалась, особенно с 1825 года. Уже спустя два года, в 1827 г., в Пруссии производилось 125 млн. четвертей водки, то есть по 10<sup>1</sup>/<sub>2</sub> четвертей на душу населения.

...С того времени вся Германия... была прямо-таки затоплена бурным потоком прусской картофельной сивухи... Пьянство... теперь стало повседневно доступным даже самым неимущим людям».

Аналогичное положение было и в царской России. Правительство понимало, что водка дает баснословные прибыли и отвлекает народные массы от борьбы. В Третьяковской галерее есть картина знаменитого русского художника В. Е. Маковского «Не пущу». На ней запечатлена типичная сцена времен царизма: измученный

тяжелой работой, грязный, оборванный рабочий идет в кабаки, неся туда последнее тряпье. Жена с ребенком тщетно пытаются его остановить, но им грозит расправа со стороны обезумевшего человека.

В. И. Ленин в статье «Свободная наличность» называет такие данные: «Всего продала казна за 5 лет (1908—1912 гг.) — 440<sup>1</sup>/<sub>2</sub> миллионов ведер сорокаградусной сивухи», и указывает, что царское правительство заработало от одной только надбавки (по 42 копейки с ведра) 185 миллионов рублей.

Великая Октябрьская социалистическая революция уничтожила социальные предпосылки пьянства в нашей стране, но тем не менее алкоголизм у нас еще не изжит. Почему?

Марксизм-ленинизм учит, что любое общество не возникает из ничего, не появляется на чистом месте. Оно вырастает на обломках старого общества и хранит в себе его следы.

В «Критике Готской программы» К. Маркс писал о первой фазе коммунизма: «Мы имеем здесь дело не с таким коммунистическим обществом, которое *развилося* на своей собственной основе, а, напротив, с таким, которое только что *выходит* как раз из капиталистического общества и которое поэтому во всех отношениях, в экономическом, нравственном и умственном, сохраняет еще родимые пятна старого общества, из недр которого оно вышло».

Одним из таких родимых пятен прошлого, следы которого еще сохранились у нас, являются пьянство и алкоголизм. Может быть, государству следует прекратить продажу винно-водочных изделий вообще и установить так называемый сухой закон?

Но традиции, привычки имеют огромную силу. Это является одной из причин, почему мы пока не можем отказаться от продажи водки. Другой причиной является то, что запрет может привести к распространению самогонварения, а в связи с этим к расходованию большого количества зерна, сахара, фруктов и других ценных продуктов, к спекуляции, к незаконной продаже спиртных напитков, к росту заболеваний и отравлений в результате потребления алкогольных напитков, приготовленных кустарным способом.

Жизнь показала, что запрет продажи спиртных напитков в некоторых странах не только не способствует уменьшению алкоголизма, а, напротив, как свидетель-

ствует статистика, в ряде случаев увеличивает пьянство. Таким образом, «сухой закон» проблемы не решает.

И на сегодня потребление алкогольных напитков на земном шаре характеризуется колоссальными цифрами.

Какие же именно алкогольные напитки потребляют в настоящее время?

### ЧТО ЛЮДИ ПЬЮТ

В мире микроскопических организмов, пожалуй, самые вездесущие — дрожжевые грибки.

Оставьте на некоторое время в теплом месте виноградный, фруктовый или ягодный сок. Он забродит. Это произойдет потому, что находившиеся в соке грибки начали усиленно размножаться. В процессе жизнедеятельности они превращают сахар (а также крахмал), содержащийся, например, в картофеле, свекле, зерне, в винный, или этиловый, спирт.

Всякий, кто изучал химию, знает, что молекула сахара (глюкозы) состоит из 6 атомов углерода, 12 атомов водорода и 6 атомов кислорода —  $C_6H_{12}O_6$ . Ферменты дрожжей как бы рубят эту сложную молекулу на отдельные куски, соединяя затем их в новые молекулы. Из  $C_6H_{12}O_6$  обычно образуются две молекулы углекислого газа —  $2CO_2$  (это его пузырьки мы видим в бродящей жидкости). Оставшиеся атомы соединяются в две молекулы спирта ( $2C_2H_5OH$ ). С истощением запаса сахара прекращается и брожение. Таков упрощенно механизм превращения сахаров или крахмала в алкоголь.

Исходным продуктом для получения этилового спирта служат злаки, картофель, свекла, а также сульфитный щелок — отброс бумажного производства, и древесина, осаждаемая химическим путем — действием кислот при высокой температуре и давлении. Сырой этиловый спирт (сырец) содержит много примесей, в том числе ядовитых сивушных масел.

В последующем спирт очищают путем перегонки в особых аппаратах. Но и в полученном таким путем спирте — ректификате, однако, все же сохраняется часть вредных для организма веществ.

Этиловый спирт широко применяют в различных отраслях народного хозяйства. Его используют в качестве растворителя, например при изготовлении лаков, политур, в ряде химических реакций для синтеза органических красителей, фармакологических препаратов, синте-

тического каучука. Этиловый спирт обладает дезинфицирующими свойствами, его применяют в медицинских целях. При изготовлении водки используют только очищенный этиловый спирт.

Есть группа алкогольных напитков, для изготовления которых берется виноград. Это прежде всего так называемые сухие вина, получаемые естественным брожением виноградного сока. Если же в вино добавляют спирт, их называют креплеными. Спирт, получаемый при возгонке виноградного вина, используется для производства коньяка.

В последние годы на прилавках магазинов часто можно встретить бутылки с зарубежными этикетками. Это либо вина, либо более крепкие спиртные напитки: ром получают из отходов производства тростникового сахара, виски готовят из осахаренных зерновых продуктов.

К разряду крепких спиртных напитков относится и продукция кустарного, домашнего производства, например самогон, грузинская чача. Последнюю получают из виноградных выжимок, а первый — из осахаренных хлебных злаков, а то и из натурального сахара, что наносит экономический ущерб обществу. Как правило, алкоголь кустарного производства содержит очень много вредных примесей, главным образом сивушных масел.

Наконец, особую категорию слабых алкогольных напитков составляет пиво. О пиве иногда говорят, что это ценный продукт, и даже называют его «жидким хлебом». В самом крепком из отечественных светлых сортов пива — «Ленинградском» содержится 6%, а в наиболее распространенном «Жигулевском» — 2,8% спирта. Но в пиве присутствуют различные вещества, повышающие чувствительность организма к алкоголю, усиливающие его всасывание. Поэтому смешивание пива и водки, как правило, приводит к быстрому и сильному опьянению.

Особо следует остановиться на употреблении ядовитых технических жидкостей, различных суррогатов алкоголя. Их употребляют, или ошибочно принимая за этиловый спирт, или намеренно пренебрегая опасностями, как это иногда делают заядлые пьяницы.

Так, метиловый спирт и этиленгликоль входят в состав антифризов. Обладая низкой температурой замерзания, они используются в системах охлаждения различных двигателей. Подобно обычному спирту, эти жидкости способны вызвать опьянение, но через 10—12 ч после их употребления появляются признаки тяжкого отравления:



головная боль, тошнота, рвота, шаткая походка, слабость (или кратковременное возбуждение), затемнение или даже полная потеря сознания. Смерть наступает от мозговых расстройств (через 1—2 суток) или поражения почек (через 1—2 недели). Метиловый спирт — нервно-сосудистый яд, и его доза 100 г смертельна для людей. Даже небольшие количества этого спирта поражают зрительный нерв и сетчатку глаза. Еще более опасен дихлорэтан (хлористый этилен), 10—15 г которого вызывают необратимые изменения в печени и почках.

Впрочем, вредные примеси содержатся и в продажном вине. Патологическое влияние их на организм обусловлено не только крепостью (процент спирта), но и многочисленными, значительно более вредными примесями. Одним из спутников вина является метиловый спирт.

Применяемый для обработки вин сернистый ангидрид также далеко не безвреден. В частности, он разрушает необходимые организму витамины группы В. Многочисленные кислоты (винная, уксусная, сернистая и другие), встречающиеся в винах, также отрицательно влияют на органы пищеварения, особенно на печень и поджелудочную железу. То же нужно сказать про ацетальдегид, формальдегид, фурфурол, которыми богат самогон, но которые встречаются и в самых отборных винах.

Как видите, алкоголь и его суррогаты далеко не безобидны, а последствия их употребления опасны и безобразны. Поэтому мы со всей откровенностью должны рассказать вам, школьники, об этой отвратительной вредной привычке, одной из самых темных сторон нашей жизни. Дальнейший разговор с вами будет очень серьезным, как со взрослыми. Автор не будет скрывать от вас ни тяжких заболеваний, которыми грозит молодому организму рюмка вина, ни возможности деградации личности и даже опасных преступлений, к которым ведет все та же рюмка в руках подростка. Автор надеется, что вы, ребята, правильно поймете этот доверительный разговор и сделаете из него верные выводы.

## ПОЧЕМУ ЛЮДИ ПЬЮТ

У известного сатирика Аркадия Аверченко есть один фантастический рассказ, относящийся к началу века. Сюжет его предельно прост: унесясь на несколько десятилетий вперед, автор пытается представить беседу внука с дедом на тему о том, зачем же люди пили. Внук никак

не может понять, почему пьющие травили себя, ведь водка и противная, и невкусная, и самочувствие после нее ухудшается. И дед, сам в молодости любивший выпить, затрудняется дать какие-либо объяснения этому. Беседа между ними проходила в эпоху сплошной трезвости. Аверченко предполагал, что наступит она уже к 1954 году. К сожалению, он ошибся: зло оказалось куда более живучим. Почему?

С убийственным сарказмом перечисляет поводы для пьянства английский поэт Роберт Бернс. Его слова сохраняют актуальность и в наше время:

Для пьянства есть такие поводы:  
поминки, праздник, встреча, проводы,  
крестины, свадьбы и развод,  
мороз, охота, Новый год,  
выздоровленье, новоселье,  
печаль, раскаянье, веселье,  
успех, награда, новый чин,  
и просто пьянство — без причин.

(Перевод С. Я. Маршака)

Наверное, вы неоднократно слышали выражение: «Выпьем, согреемся». Считается в обиходе, что спирт является хорошим средством для согревания организма. Недаром о винах часто говорят как о горячительных напитках. Считается, что спирт обладает лечебным действием не только при простудных, но и при целом ряде других болезней, в том числе желудочно-кишечного тракта, например при язве желудка. Врачи же считают, напротив, что язвенному больному категорически нельзя принимать алкоголь. Где истина? Ведь небольшие дозы спиртного действительно возбуждают аппетит.

Или другое, бытующее среди многих людей убеждение: алкоголь возбуждает, взбадривает, улучшает настроение, самочувствие, делает беседу более оживленной и интересной, что немаловажно для компании молодых людей. Недаром спиртное принимают «против усталости», при недомогании, практически на всех празднествах.

Более того, существует мнение, что алкоголь является высококалорийным «продуктом», быстро обеспечивающим энергетические потребности организма, что важно, например, в условиях похода и т. п. А в пиве и сухих виноградных винах к тому же есть целый набор витаминов и ароматических веществ. В медицинской практике используют высокие бактериостатические свойства спирта, употребляя его для дезинфекции (при уколах и т. п.),

приготовления лекарств и пр., но отнюдь не для лечения болезней.

Итак, алкоголь принимают для повышения настроения, для согревания организма, предупреждения и лечения болезней, в частности, как дезинфицирующее средство, а также как средство повышения аппетита и энергетически ценный продукт. Где здесь правда и где заблуждение?

Один из пироговских съездов русских врачей принял резолюцию о вреде алкоголя: «...нет ни одного органа в человеческом теле, который бы не подвергался разрушительному действию алкоголя; алкоголь не обладает ни одним таким действием, которое не могло бы быть достигнуто другим лечебным средством, действующим полезнее, безопаснее и надежнее; нет такого болезненного состояния, при котором необходимо назначать алкоголь на сколько-нибудь продолжительное время».

Так что рассуждения о пользе алкоголя — это довольно распространенные заблуждения. Взять хотя бы очевидный факт возбуждения аппетита после стопки водки или сухого вина. Но это только на короткое время, пока спирт вызвал «запальный сок». В дальнейшем прием алкоголя, в том числе пива, только вредит пищеварению. Ведь спиртное парализует деятельность таких важных органов, как печень и поджелудочная железа.

Выдающийся психиатр и общественный деятель, борец с алкоголизмом, академик Владимир Михайлович Бехтерев (1857—1927) так охарактеризовал психологические причины пьянства: «Все дело в том, что пьянство является вековым злом, оно пустило глубокие корни в нашем быту и породило целую систему диких питейных обычаев. Эти обычаи требуют питья и угощения при всяком случае...»

Вот как сказано об этом в стихотворении Владимира Котова:

Средь традиций самых разных  
Есть нелегкая одна.  
Если встреча, если праздник,  
Значит, пей и пей до дна!  
Пей одну, и пей другую,  
И седьмую, и восьмую,—  
Просят, дают, жмут «друзья»!  
Ну, а если не могу я,  
Ну, а если мне нельзя?  
Ну, а если есть причина  
Завтра утром в форме быть?

Значит, я уж не мужчина?  
Хоть давься, но должен пить!

Вот именно: хоть давься, но должен пить. Раз ты на свадьбе — пей! Раз ты в гостях — пей! Иначе обидишь хозяев. Да, до сих пор все еще бытует ошибочное мнение, что один из признаков мужской доблести — умение пить. Но так говорят пьяницы. Наоборот, если ты отказываешься, находишь в себе силы противостоять рюмке — ты настоящий мужчина!

Пьянство и алкоголизм сами по себе не отомрут, не исчезнут сами по себе и «питейные обычаи». Необходима упорная борьба с пережитками прошлого, в которой должен принять участие каждый.

Нередко человек, приводящий себя в нетрезвое состояние подсознательно, а то и сознательно, ставит задачу вести себя разнузданно. Еще Л. Н. Толстой писал, что люди употребляют вино для того, чтобы заглушить голос совести.

Итак, потребность в алкоголе не входит в число естественных жизненных потребностей, как, например, потребность в кислороде или пище, и поэтому сам по себе алкоголь первоначально не имеет побудительной силы для человека. Потребность эта, как и некоторые другие «потребности» человека (например, курение) появляется потому, что общество, во-первых, производит данный продукт и, во-вторых, «воспроизводит» обычаи, формы, привычки и предрассудки, связанные с его потреблением. Разумеется, эти привычки не присущи всем в одинаковой степени.

Восприятие и постепенное усвоение алкогольных обычаев начинаются задолго до того, как у человека возникает потребность в алкоголе, задолго даже до первого знакомства с самим алкоголем, его вкусом и действием. Маленький ребенок, сидящий за праздничным столом, ждет, что ему в рюмку нальют сладкой воды, «детского вина», и он под одобрительный гул гостей потянется чокаться со всеми, усваивая при этом внешний ритуал винопития. Опыты, проведенные в старших группах детского сада, показали, что если детям предложить сыграть «в свадьбу», «день рождения», то они с достаточной точностью копируют в игре внешние атрибуты взрослого застолья с имитацией чоканья бокалами, тостов, качающейся походки гостей. Уже в это время начинает формироваться представление об алкоголе как об особом, обя-

зательном спутнике торжеств и встреч, притягательном символе взрослой жизни.

Школьники, которым родители разрешали употреблять спиртные напитки со взрослыми по праздникам, в несколько раз чаще, чем их сверстники, которым запрещали это делать, в последующем выпивали в компании друзей. Таким образом, даже непреднамеренное приобщение детей к алкогольным обычаям может быть начальным, пусковым механизмом для их дальнейшего самостоятельного знакомства с алкоголем.

Школьник! Если ты не хочешь опуститься до состояния алкоголика, попасть в пьяную компанию, потерять работоспособность, доброе имя — не прикасайся к вину, даже если его предлагают взрослые, близкие тебе люди.

### С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ПЬЯНСТВО

Поводы первого приобщения к алкоголю очень разнообразны. Но прослеживаются их характерные изменения в зависимости от возраста. До 11 лет первое знакомство с алкоголем происходит либо случайно, либо его дают «для аппетита», «лечат вином» или же ребенок сам из любопытства пробует спиртное (мотив, присущий главным образом мальчикам). В более старшем возрасте мотивами первого употребления алкоголя становятся традиционные поводы: «праздник», «семейное торжество», «гости» и т. д. С 14—15 лет появляются такие поводы, как «неудобно было отстать от ребят», «друзья уговорили», «за компанию», «для храбрости» и т. д. Мальчикам свойственны все эти группы мотивов первого знакомства с алкоголем. Для девочек типична в основном вторая, «традиционная» группа мотивов.

Обычно это бывает, так сказать, «невинная» рюмочка в честь дня рождения или другого торжества. И хотя это происходит с согласия родителей, в кругу семьи, все же и такое приобщение детей к вину опасно. Ведь стоит раз прикоснуться к спиртному, как уже снимается психологический барьер и подросток чувствует себя вправе выпить с товарищами или даже одному, если появляется такая возможность. Недаром в народе говорят: «Реки начинаются с ручейка, а пьянство с рюмочки».

В целом, мотивы употребления спиртного подростками делятся на две группы. В основе мотивов первой группы лежит желание следовать традициям, испытать новые ощущения, любопытство и т. п. Формированию этих мо-

тивов способствуют некоторые свойства психики несовершеннолетних, пробуждающееся в них чувство взрослости, желание быть как все, стремление подражать старшим и т. п. Возрастными особенностями подростков в определенной мере можно объяснить и употребление ими спиртных напитков «для храбрости». Этот мотив связан с отсутствием у несовершеннолетних жизненного опыта, знаний, позволяющих им свободно вступать в общение с окружающими (например, лицами более старшего возраста, девушками). Кроме того, определенной части несовершеннолетних свойственна застенчивость как черта характера, проявляющаяся сильнее в молодости, чем в зрелом возрасте. Отсюда переоценка таких качеств личности, как смелость, физическая сила. В нетрезвом виде кажущееся обладание этими качествами нередко переходит в развязность.

Итак, еще до первого знакомства со вкусом алкоголя у подростка образуется определенное представление об этом продукте, о его особом, как неправильно принято думать, приятном возбуждающем действии. Но первое знакомство с алкоголем неожиданно оказывается совершенно не таким, каким оно вам представлялось: «горький вкус» водки, жжение во рту, головокружение, тошнота и в ряде случаев рвота даже от однократного приема небольших доз.

После такого неприятного знакомства большинство подростков некоторое время избегают алкоголя. Однако в возрасте 13—16 лет в связи с какими-либо событиями (окончание восьмилетней школы, поступление в учебное заведение, праздники, дни рождения, свадьбы и т. п.) соблазн выпить вино возобновляется, причем постепенно он начинает приобретать новое психологическое содержание.

В связи с этим особого внимания заслуживает вторая группа мотивов потребления алкоголя, которые формируют пьянство как тип поведения правонарушителей. В число этих мотивов входит стремление избавиться от скуки. В психологии скукой называют особое психическое состояние личности, связанное с эмоциональным голодом. У подростков этой категории утрачен или существенно ослаблен интерес к познавательной деятельности. Подростки, потребляющие спиртное, почти не занимаются общественной работой. Существенные сдвиги наблюдаются у них в сфере досуга. Эти ребята меньше интересуются художественной литературой, редко участвуют

в самодеятельности, почти не бывают в театре, утрачивают интерес к серьезной музыке, живописи. Правда, они любят кино, но зачастую только за его развлекательную сторону.

Внутренняя духовная ограниченность, неумение хорошо проявлять себя в школьном коллективе обуславливают частое употребление подростками алкоголя ради самоутверждения в уличной группе товарищей. Сама по себе потребность в самоутверждении в подростковом возрасте обычна и понятна. Все дело в средствах самоутверждения. Отсутствие у пьющего подростка навыков полезной деятельности (учебной, трудовой) и интереса к ней приводит его к потреблению спиртного как к форме самоутверждения, влекущей, однако, за собой очень пагубные последствия.

Наконец, некоторые подростки потребляют спиртное, чтобы снять с себя напряжение, освободиться от неприятных переживаний. Напряженное, тревожное состояние реально может возникнуть в связи с отчужденным положением их в семье, школьном коллективе.

Анализ проведения свободного времени подростками, склонными к употреблению алкоголя, показывает, что в целом для них характерно примитивное, бесцельное времяпрепровождение: игра в карты и домино, в том числе на деньги, многочасовое прокручивание пластинок, магнитофонных записей, «бренчание» на гитарах, праздное гуляние по улицам, посещение баров, кино.

Проведение свободного времени преимущественно с друзьями типично для подростков. И хотя подростковые группы складываются стихийно, их составляют ребята, близкие по уровню развития, запросам и интересам. Но если подростковая группа не объединена какой-либо полезной деятельностью, в ней преобладает «пустое» времяпрепровождение скучающих несовершеннолетних и такая группа становится благодатной почвой для распития спиртных напитков.

Большинство подростков знают о вредном влиянии алкоголя, но среди них также распространено мнение о «пользе» алкогольных напитков, которые расцениваются как показатель взрослости, что косвенно поддерживается некоторыми зарубежными произведениями литературы и киноискусства, где смакуется и даже поэтизируется состояние опьянения. В них молодежи навязывается ложная мысль, что в жизни взрослого человека пьяные застолья — дело обыденное и поэтому непредосудительное.

Иногда уже первое знакомство с алкоголем подростки оценивают как «новый стиль жизни», отсюда и «культивирование» состояния опьянения. Первоначальная устойчивость подростков к действию алкоголя невелика (50—100 мл водки), и, чем моложе возраст, в котором произошло первое опьянение, тем она меньше. При регулярном употреблении алкоголя (до 2—3 раз в месяц) устойчивость подростка к действию алкоголя начинает возрастать. Это воспринимается в компании сверстников как признак особой «силы и крепости», отличающий лидера. Стиль жизни, принятый в «алкогольной» компании, ошибочно воспринимается как естественный и нормальный. Нормой поведения считается употребление спиртных напитков перед танцами, в выходные дни, при встрече с друзьями и т. д. Круг активной социальной жизни ограничивается проблемами и интересами «алкогольной» компании, в которой иногда можно встретить лиц, ранее судимых, состоящих на учете в инспекции по делам несовершеннолетних. Новый член такого микроколлектива почти обречен на прохождение «обязательной программы», начинающейся с хулиганских действий в состоянии опьянения, а заканчивающейся нередко серьезным правонарушением.

Употребление спиртного становится патологически необходимым атрибутом времяпрепровождения, расширяется спектр поводов и мотивов пьянства: «пью для повышения настроения», чтобы «развеселиться», «приятно пить» и т. д. Употребление алкоголя становится чуть ли не основным смыслом жизни. Складывается такой стереотип поведения, когда все жизненные проблемы решаются и порождаются употреблением спиртного. Пьют для того, «чтобы отключиться», «забыть неприятности» и т. д.

Самостоятельно или по совету старших подростки открывают для себя возможность приемом небольших доз спиртного снять на время неприятные явления алкогольной интоксикации (состояния похмелья). Некоторые из юношей, опять-таки усваивая алкогольные обычаи, принятые в компании, рано знакомятся с различными суррогатами алкоголя.

Иллюстрацией этого может служить история подростка, описанная врачами.

Больной Геннадий К.

Первое значительное опьянение в 14 лет. Знакомство со спиртными напитками представлялось подростку ло-



гичным и естественным этапом в жизни, отражающим возросшую самостоятельность и взрослость.

Ритуал приема спиртного в компании начинался за-долго до процедуры непосредственного потребления. Уже в ожидании застолья (когда кто-то пошел в магазин за вином) подросток возбуждался, отмечалось повышение настроения, болтливость. На следующий день после этого обменивался с собутыльниками воспоминаниями о «пьянке» со смакованием деталей и эпизодов.

В компании было принято пить помногу, напиваясь до состояния оглушения. Редко кто имел деньги на водку, поэтому пили дешевые вина.

Уйдя из школы, поступил в ПТУ по специальности слесаря. К занятиям совершенно не готовился, «выезжал вначале на наглости и сообразительности». Через 8 месяцев был отчислен за неуспеваемость. Комиссией по делам несовершеннолетних был направлен на работу в дорожно-строительное управление. Работа была «грязной и на улице», не понравилась. Но появились свои деньги и возросли затраты на алкоголь. Трудовая деятельность воспринималась только как источник средств на спиртное. Появились опоздания, прогулы, выход на работу в нетрезвом состоянии. Отношения в коллективе стали остроконфликтными. В 15 лет уволился с этой работы. Как видим, алкоголь очень быстро повлиял на его характер.

Следующие три месяца нигде не работал. Свое шестнадцатилетие отметил со спиртным в кругу «друзей и родителей». В состоянии опьянения «просто так» компанией избили четырех сверстников. Не без гордости вспоминает, что был «на зоне», будучи осужденным на два года.

После освобождения из колонии первую неделю пил ежедневно. Потом устроился работать слесарем в морском порту. За лето трижды доставлялся в медицинский вытрезвитель. Вынужден был уйти с работы. «Отдохнув» месяц, устроился подсобным рабочим в «Горгаз» — помогал развозить газовые баллоны по городу.

Пил регулярно — обычно с пятницы до понедельника. Изменился характер опьянения: снизилось веселящее действие спиртного, напротив, алкоголь способствовал ухудшению настроения, возникновению раздражительности, агрессивности.

По словам матери, стал совершенно нетерпимым дома: крайне вспыльчив и раздражителен, если не давала денег на спиртное, бил стекла в окнах, разбил телеви-

зор. Приступы ярости сменялись истерическими рыданиями и сценами раскаяния.

По повестке явился на прием в подростковый наркологический кабинет, согласился с врачом, что «нервы нужно подлечить». Клятвенно заверил, что по выданному направлению утром сам явится в стационар, но только через три дня удалось санитарной бригадой вывести больного из дома в состоянии тяжелого опьянения.

Выйдя из лечебно-трудового профилактория, умер от острой сердечной недостаточности после очередного запоя.

Приведенная история болезни наглядно показывает правоту старой мудрости: «Посеешь привычку — пожнешь характер, посеешь характер — пожнешь судьбу».

У подростков, злоупотребляющих алкоголем, наблюдаются разнообразные расстройства, преимущественно в эмоциональной и волевой сфере. Так, у них падает общественная активность, угасают трудовые навыки, страдают здоровое честолюбие и нравственные качества. На первый план выступают такие эмоциональные нарушения, как огрубение, взрывчатость, беспечность, безынициативность, внушаемость. Подростки становятся невнимательными к близким, а порой и жестокими, в отношениях с прежними друзьями — неискренними, холодными, замкнутыми и недоверчивыми. Непринужденно они чувствуют себя только в «своем кругу». Нередко они «трогательно» заботливы к себе подобным, целыми «делегациями» навещают товарищей, находящихся на стационарном лечении от алкоголизма. Они легко находят общий язык со злоупотребляющими алкоголем и быстро сближаются друг с другом.

Для несовершеннолетних пьющих характерны наигранность, бесцеремонность, развязность, бахвальство, которые легко сменяются подавленностью, беспомощностью и пассивной подчиняемостью. Они затрудняются прогнозировать события, теряют способность реагировать на стимулы прошлого и будущего, не могут вырваться из плена сиюминутных переживаний и побуждений, живут одним днем. У них наблюдаются легковесность и поверхностность суждений, излишняя словоохотливость, повышенная самооценка. Такова психология пагубного пристрастия к алкоголю, теорию которой разрабатывают советские ученые Б. С. Братусь, П. И. Сидоров, Н. Я. Копыт и Е. С. Скворцов.

Кроликам, прямо скажем, не повезло: поэты их сравнивают с пьяницами, а врачи испытывают на них действие алкоголя.

Помните у Александра Блока: «И пьяницы с глазами кроликов: «*In vino veritas!*» (истина в вине) кричат...» А у Сергея Михалкова есть басня «Заяц во хмелю». Это, конечно, бывает только в басне, скажет иной читатель. Но, оказывается, прирученные людьми ближние родичи зайцев — кролики могут стать настоящими алкоголиками, конечно, с помощью человека.

Болезненное пристрастие к алкоголю может возникнуть у любого вида животных, если их приучать пить вино. Типичными объектами наблюдений за действием алкоголя на живой организм служат лабораторные крысы и мыши.

Что надо для того, чтобы из крысы-трезвенника сделать крысу-алкоголика? Способ спаивания животных очень прост: в воду для питья ежедневно добавляют все возрастающие дозы спирта. Через месяц-другой в клетку рядом с поилкой, откуда исходит запах спирта, ставят поилку со свежей водой.

И что вы думаете? Крыса пробует воду и презрительно крутит мордочкой. Зато хмельную воду пьет с удовольствием. При отсутствии алкогольного напитка животные ведут себя подобно настоящим алкоголикам: мечутся по клетке, злобно кусают друг друга, жадно выглядывают в ячейки сетки, поводя ноздрями в предвкушении спиртного запаха. Некоторые крысы после периода возбуждения безвольно растягиваются на полу клетки — точь-в-точь, как пьяница в состоянии похмелья.

Алкоголизм животных сопровождается глубокими изменениями в их половой сфере. Под влиянием алкоголя у них уменьшается продукция спермы, в которой постепенно начинают преобладать недееспособные сперматозоиды. При введении белым крысам в течение полугода небольших доз спирта обнаруживается недоразвитие половых клеток у самцов и самок.

Опыты показали, что клетки половых органов очень чувствительны к токсическому действию спирта: если у молодых «непьющих» животных за время эксперимента семенные каналцы увеличивались на 70%, то у крыс-алкоголиков — только на 6%!

Если крольчихам ежедневно в течение беременности

вводить в желудок спирт, то у них треть плодов окажется мертвыми, а масса тела быживших крольчат будет значительно меньше, чем в контроле — у крольчих, не принимавших спирт.

Аналогичные процессы могут происходить и в организме людей.

Попадая в организм человека, этиловый спирт диффундирует через стенки желудка и кишечника, быстро достигает печени и появляется в крови. Состояние опьянения зависит от концентрации спирта в крови. Содержание спирта в крови до 0,5 г/л обычно не вызывает заметных изменений. При концентрации спирта в 0,5—1 г/л крови опьянения не наблюдается, но иногда нервные центры перестают нормально функционировать. Это очень опасное состояние, особенно для водителей автомашин. По результатам многочисленных медицинских обследований вероятность аварий в этом случае увеличивается в 14 раз. При накоплении в крови 2 г/л спирта человек перестает себя контролировать. При концентрации спирта 2—3 г/л степень опьянения возрастает: походка становится нетвердой, речь несвязной.

Победить вредные пристрастия мешает... сам организм.

Понять проблему помогло наблюдение за работой мозга с помощью вживленных электродов и анализ роли биологических ритмов.

С помощью микроэлектродов ученые обнаружили участки мозга с противоположными свойствами. Когда ток подавали на одни из них, животные испытывали боль, страдания. При подаче тока на другие участки животные тотчас успокаивались, получали огромное удовольствие. Такие участки соответственно назвали зонами «ада» и «рая». Подобные зоны обнаружили и в мозгу человека.

Скажем, человек испытывает голод, физическое страдание, тогда усиливает свои сигналы «ад». Если же он получает от чего-то удовольствие, сигналы уже усиливает зона «рая». Зоны связаны отрицательной обратной связью. Когда, например, удовольствие начинает превышать допустимые пределы, в зону «ада» поступает сигнал опасности, и удовольствие становится неудовольствием, процесс прекращается (скажем, ребенок наигрался, устал).

При курении и употреблении алкоголя ритмы и связи нарушаются. Никотин и алкоголь, проявляя свои нар-

котические свойства, насыщают «рай» и гасят неудовольствие. Наступает временное облегчение. Но «рай» начинает требовать постоянного подкармливания.

Привыкнув курить или пить вино, мы отводим маятник в сторону «рая». Чем больше человек курит, тем больше отклоняется маятник «рая». При попытке бросить курить начинает сигнализировать «ад»... То же самое с алкоголем.

Но с организмом шутить нельзя, всякая попытка подхлестнуть его в силу ритмической природы биологических процессов может привести к необратимым последствиям. Так, желание временно облегчить самочувствие (состояние дискомфорта) оборачивается нарушением жизненно важных процессов в организме.

Некоторые люди иногда сомневаются в том, что алкоголь — нервный токсин. Чтобы убедиться в этом, можно обратиться к опытам академика Ивана Петровича Павлова.

Применяя метод условных рефлексов, И. П. Павлов и его последователи доказали, что даже малые дозы спиртного искажают деятельность нервной системы, под влиянием алкоголя меняются соотношения между процессами торможения и возбуждения. После приема спиртного вначале преобладает возбуждение, которое затем сменяется резким торможением нервных процессов. Искажается объективное восприятие окружающей обстановки, суждения становятся поверхностными, снижается память, затрудняется речь, резко падает внимание, замедляются все реакции и вообще страдает чувство времени. Движения утрачивают быстроту, ловкость, точность. В этом-то и кроется причина многих аварий на транспорте и травм в быту и на производстве среди пьяных. Из-за нарушения координации движений алкоголик не может совершать даже привычных движений, не говоря уже о трудовых операциях.

Степень и развитие нервного отравления находятся в прямой связи с дозой принятого алкоголя. Все пьяные похожи друг на друга: они развязны, несдержанны в выражениях и поступках, несамокритичны, так как, по выражению И. П. Павлова, расстаются с выработанным социальным тормозом. Мораль и нравственность перестают существовать для человека в состоянии опьянения. Алкоголь как бы снимает те человеческие качества, которые прививаются системой воспитания, и наружу выступают грубые и зачастую низменные свойства личности.

## СТАДИИ И ФОРМЫ ОПЬЯНЕНИЯ И АЛКОГОЛИЗМА

Как часто некоторые люди с гордостью отмечают у своих товарищей повышенную устойчивость к алкоголю, считая, что это связано с физическим здоровьем. А на самом деле *повышенная устойчивость к водке — первый признак начинающегося алкоголизма, симптом серьезного заболевания.* Для алкоголика, что рюмка, что стакан, что бутылка вина — все едино. Уже от рюмки спиртного он приходит в своеобразное состояние эйфории — возбуждения, которое только усиливает его стремление выпить, а затем последующие дозы мало меняют его внешний вид, хотя в организме происходят заметные сдвиги.

Вначале алкоголик проявляет чрезвычайную активность, пытаясь «вне очереди» выпить очередную стопку, начинает буйствовать или дурачиться. Но вот последняя капля переполняет пределы устойчивости, и алкоголик «отключается» от внешнего мира, впадая в забытие. Потеря контроля за количеством выпитого, непомерная жадность к спиртному и сопровождающее это неконтролируемое развязное, нередко циничное поведение — стойкие признаки алкоголизма.

У пьяницы ослаблена воля — и не только к ограничению приема алкоголя, но и по отношению к другим, деловым сторонам повседневной жизни.

Давайте проследим стадии опьянения и алкоголизма более подробно.

У вас в семье праздник, собрались гости. За столом, уставленным яствами, возвышается батарея бутылок с привлекательными наклейками. Здесь и марочные вина с изображением медалей, полученных на выставках вин, тут и водка — неременный атрибут застолий во многих семьях.

После первого тоста за столом некоторое время молчат, но уже через несколько минут начинается неприкрытый разговор. Все чинно и благородно. Но вот где-то на дальнем конце стола прошел смешок — это рассказан первый анекдот, пущена острота. Немного погодя — еще после пары тостов — начинается всеобщий гомон. Кто-то лезет со своей рюмкой к друзьям через весь стол, а кто-то уже запекает песню.

Трезвому человеку, неожиданно попавшему в пьяную компанию, многое кажется диким, хотя сам он, бывая навеселе, не замечал несуразности поведения окружаю-

щих. Вот один из гостей с назойливой настойчивостью уговаривает соседа выпить дополнительную рюмку водки, а другой уже клюет носом над полной тарелкой, «осоловев» от большого количества выпитого. Такое праздничное застолье бывает эпизодическим. И если спросить его участников, как часто они выпивают, большинство ответит, что нерегулярно. Однако даже после однократного приема алкоголя у людей ночь проходит беспокойно, а утром они встают разбитыми, с опухшим лицом и большой головой. Рабочий день, как правило, оказывается испорченным, а если человек по работе связан с механизмами, например со станком или автомашиной, считай, что в этот день у него резко повышен риск аварии или даже катастрофы.

У работников умственного труда после приема алкоголя основательно ухудшаются мыслительные процессы, снижается быстрота и точность вычислений, как говорят, работа валится из рук.

Итак, даже после нерегулярного, случайного употребления алкоголя наступают серьезные неполадки в организме, свидетельствующие о тяжелом его отравлении. Если же употребление алкоголя принимает систематический характер, человек пьет по любому случаю, выскивая любой повод, чтобы напиться, то это уже называется бытовым пьянством. Для пьяницы не имеет значения смысл праздничного события, ему безразлично, одобряют ли его поведение другие, или нет. В этой стадии приобщения к спиртному в значительной мере меняется отношение пьющего к окружающим, к общепринятым и допустимым нормам поведения. Для пьяницы самыми близкими людьми становятся его собутыльники, пусть даже они впервые оказались с ним за столом. Время, место и обстановка, в которой люди пьют, теряют значение. Пусть это будет ресторан или столовая, кухонный стол или стойка в закусочной, наконец, просто подворотня или грязная лестница — пьянице все равно.

Таким образом, *разница между эпизодическим приемом спиртного и пьянством заключается не только в количестве выпитого за один раз, но и в психологической установке пьющего. В первом случае человек отмечает какое-то торжественное или значительное событие, во втором — пьет только для того, чтобы привести себя в состояние опьянения.* Если вовремя удержать человека от пьянства, это предупреждает его дальнейшее падение и развитие алкоголизма,

*Алкоголизм — тяжелая хроническая болезнь, в большинстве своем трудноизлечимая. Она развивается на основе регулярного и длительного употребления алкоголя и характеризуется особым патологическим состоянием организма: неудержимым влечением к спиртному, изменением степени его переносимости и деградацией личности. Для алкоголика опьянение представляется наилучшим психическим состоянием. Это влечение не поддается разумным доводам прекратить пить. Алкоголик направляет всю энергию, средства и мысли на добывание спиртного, не считаясь с реальной обстановкой (наличие денег в семье, необходимость выхода на работу и т. п.). Раз выпив, он стремится напиться до полного опьянения, до беспомыслия. Как правило, алкоголики не закусывают, у них утрачивается рвотный рефлекс и поэтому любое количество выпитого остается в организме. В связи с этим говорят о повышенной переносимости алкоголя. Но на самом деле это патологическое состояние, когда организм утратил способность борьбы с алкогольной интоксикацией путем рвоты и других механизмов защиты.*

*На поздних этапах алкоголизма переносимость спирта внезапно понижается и у заядлого алкоголика даже малые дозы вина вызывают тот же эффект, как и большие порции водки в прошлом. Для этой стадии алкоголизма характерно тяжелое похмелье после приема алкоголя: плохое самочувствие, раздражительность, злобность. Во время так называемого запоя, когда человек пьет ежедневно, на протяжении многих дней, а то и недель, патологические явления настолько выражены, что для их ликвидации требуется медицинская помощь.*

Одним из характерных осложнений во время запоя является так называемая белая горячка, о которой мы расскажем отдельно.

Таким образом, независимо от формы пьянства каждый прием алкоголя вызывает выраженные изменения в организме, а последующие и все большие дозы спиртного ведут к психической деградации личности и общему заболеванию.

После употребления алкоголя происходят эмоциональные изменения, динамика которых иная, чем у трезвого человека. *Эмоциональные реакции выпившего не обуславливаются реальными внешними причинами, а в большой степени определяются внутренними побуждениями, связанными с алкогольным состоянием.* В результате получается, что приподнятое или угнетенное настроение вы-



пившего далеко не всегда согласуется с настроением окружающих. Особенно наглядно это видно на поминках. Когда близкие еще глубоко скорбят об усопшем, какой-нибудь пьяница уже громко смеется или даже затягивает песню, отнюдь не соответствующую печальному событию. Пьяница не в состоянии по-настоящему разделить печаль и горе близких. И если он все же сочувствует, то это сочувствие обычно притворное и зачастую выражается в утрированных, высокопарных фразах.

Правда, после того как человек протрезвеет, он способен (если он не законченный алкоголик) оценить и даже осудить свое неуместное поведение. В дальнейшем развитии пьянства чувство раскаяния пропадает вообще. Это связано с тем, что у пьяницы в мозгу образуется своеобразная установка, когда его психика нацелена на удовлетворение жгучего желания напиться. Его уже не могут интересовать серьезные проблемы и не затрагивают его чувств те события, которые трогают душу каждого нормального человека. Именно поэтому возникает отчуждение между супругами, один из которых злоупотребляет алкоголем. Правда, на первых порах их отношения нарушаются только в связи с очередной бестактностью пьяного, но затем состояние «неустойчивого равновесия» переходит в полное взаимонепонимание. Формируется резко отрицательное отношение к личности пьяницы. И если супруг не перестанет пить, в семье, как правило, возникает разлад, а нередко дело доходит и до развода. В период бытового пьянства супруг сам может выйти из печального состояния, но, если у него уже развилась психическая зависимость от алкоголя, для восстановления семейных отношений необходимо противоалкогольное лечение. Врачебная наркологическая помощь на первом этапе бывает вполне эффективна. И нужно помочь врачам убедить пьющего, что такая помощь ему совершенно необходима, если он не может самостоятельно бросить пить. Как правило, такая помощь производится в амбулаторном порядке, без отрыва от работы. И только на поздних стадиях болезни необходима госпитализация. И чем раньше будут приняты решительные меры, тем больше надежды на успех.

Алкоголь вызывает беспричинные изменения настроения, взрывы радости и злобы иногда по самым незначительным поводам и в то же время безразличие к действительно волнующим событиям. Особенно трудно приходится детям, которые никак не могут понять причину

буйности поведения своего родителя, нелогичность оценки их поступков. Естественно, в связи с этим они испытывают большие трудности в выработке такого типа поведения, которое бы наверняка было одобрено взрослыми. Это вселяет смятение в чувства детей, путает понятия добра и зла, хорошего и плохого, оказывает негативные влияния на их психическое развитие.

У пьющего меняется круг знакомых, круг интересов. Как правило, происходит концентрация внимания на бутылке. И какая бы тема ни затрагивалась в компании пьющих, рано или поздно она будет переведена на тему о вине и водке.

Почему много пьяниц у пивных ларьков? Отнюдь не потому, что они ценители пива и приходят утолить жажду. Нет, сюда их влечет мысль о встрече с собутыльниками, с которыми можно в дальнейшем продолжить удовольствие, принимая более крепкие напитки. *Невозможность избавиться от мыслей о бутылке спиртного, внять голосу разума и отличает личность алкоголика от просто выпивающих людей.*

Понятие «личность» включает разнобразные психические качества, черты характера, присущие данному лицу и отличающие его от других людей. Сюда входят некоторые врожденные свойства (подвижность, уравновешенность и сила нервных процессов), а также приобретенные в процессе воспитания, труда, общения. Все эти психологические особенности и определяют внутренний мир человека, его сознательную деятельность, мотивы поведения, а также отношение к другим людям.

Тип личности может изменяться под влиянием психических заболеваний, действия грубых внешних факторов, в том числе нейротоксинов, к которым относится и алкоголь.

Как любому химическому яду, наркотику, алкоголю свойствен собственный тип отравления, специфическое воздействие на личность. При этом у многих людей, страдающих алкоголизмом, появляются сходные черты, подобно тому как это бывает при психических заболеваниях, имеющих характерные симптомы. *Для алкоголиков типично ограничение круга их интересов, концентрация внимания на удовлетворении желания выпить.* В этом отношении алкоголики похожи друг на друга, как родные братья и сестры.

*Для алкоголика характерно огрубение личности, лживость, падение авторитета в семье и рабочем коллективе,*

*психофизиологические изменения.* Вначале пропадают тонкие движения души, которые скрашивают отношения в семье. Пьяница уже не скажет жене ласкового слова, не одарит детей интересным рассказом, прогулкой или забавной игрушкой. В последующем очерствение характера сопровождается грубостью и даже жестокостью. Пытаясь скрыть факт покупки вина, пьяница начинает лгать. Это ведет к потере уважения к пьянице как дома, так и на работе. Будучи раздраженными постоянными конфликтами с пьяницами, члены его семьи и коллектива сами становятся невыдержанными. Пьяница же снова ищет утешения от возникающих скандалов в вине. Образуется как бы порочный круг.

Подведем итоги. Всемирная организация здравоохранения определяет хронический алкоголизм как вынужденное употребление спиртных напитков, обусловленное психической и физической зависимостью от алкоголя, повышенной его переносимостью, наступлением психических и физических расстройств при внезапном прекращении поступления спирта в организм (синдром похмелья). При дальнейшем развитии болезни появляются расстройства деятельности основных органов и психики.

Начав свой разговор, мы уже несколько раз употребляли понятия «пьянство» и «алкоголизм». Различия между ними состоят только в количестве выпитого: пьянство является начальной стадией особого болезненного состояния — алкоголизма, развивающегося в результате неумеренного и систематического употребления спиртных напитков.

В нашем разговоре, за редким исключением, мы отождествляем эти понятия.

Итак, алкоголизм развивается по такой схеме:

**А. Начальная фаза.** Опьянение с выпадением памяти, «затмение». Человек постоянно думает о спиртном, ему кажется, что выпил недостаточно, он пьет «впрок», у него развивается жадность к алкоголю. Однако он сохраняет сознание своей вины, избегает разговоров о своей тяге к вину.

**Б. Критическая фаза.** Утрата контроля над собой после первого же глотка водки. Стремление найти оправдание своему пьянству, сопротивление всем попыткам предотвратить его желание выпить. У человека развивается высокомерие, агрессивность. Он обвиняет окружающих в своих бедах. У него начинаются запои, его друзьями становятся случайные собутыльники. Он вынужден уйти



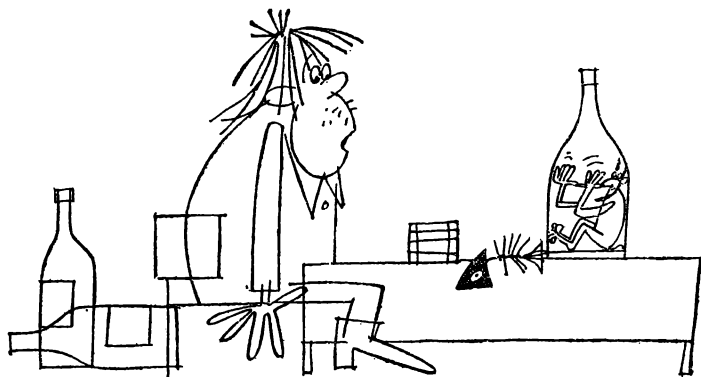
*Белая горячка — наиболее часто встречающийся алкогольный психоз*

с постоянной работы, утрачивает интерес ко всему, что не имеет отношения к вину и водке.

**В. Хроническая фаза.** Ежедневное похмелье. Распад личности. Помутнение памяти. Сбивчивость мысли. Человек пьет суррогаты алкоголя, технические жидкости, одеколон. У него развиваются безосновательные страхи, белая горячка, другие алкогольные психозы.

*Белая горячка.* «Спирт так же консервирует душу и ум пьяницы, как он консервирует анатомические препараты», — писал Л. Толстой. Конечной стадией такой консервации является белая горячка.

Картина белой горячки очень точно передана В. Шишковым в его романе «Угрюм-река»: «И вдруг увидел — пересекая простор, к нему быстро полз небывало огромных размеров удав. Черная с желтыми пятнами кожа осклизла, лоснилась сыростью. Прохор съежился, замер. Глаза злобного гада взъярились, молниеносно он бросился к Прохору, ...[Прохор], не помня себя, ударил удава по морде и бросился к двери, к другой, к третьей, но все двери мгновенно скрывались, он — к окну, он — к другому, исчезли и окна. А змеище поспешно за ним: с воплем, подобным визгу свиньи под ножом, Прохор кидался на стены, бежал, падал, опрокидывал мебель. Наконец, изнемог, повалился, как падаль, в ряд с мертвецами: весь пол кабинета покрыт смердящими трупами. От трупного запаха Прохору сделалось тошно... Со всех сторон нарастал потрясающий ужас. Вот топот, и ржанье, и звяк копыт: ворвался табун бешеных коней и скачет по трупам прямо на Прохора...»



А вот один из реальных случаев, описанный доктором медицинских наук Г. М. Энтиным. Больной 26 лет после запоя «услышал» угрожающие голоса собутыльников: «Деньги в долг брал, не отдавал, сам пил, нас не угощал, давайте его кончим!» Больной вроде бы понимал, что это ему кажется, что собутыльников нет в его комнате, но тем не менее испытывал сильный страх. Вышел из дома, сел в троллейбус. Здесь опять услышал: «Ну, тут-то он от нас не уйдет, двери закрыты, сейчас его и кончим». Больной бросился к двери, выбил ее плечом, на ходу выскочил из троллейбуса и побежал. «Голоса» кричали вдогонку: «Не уйдешь, все равно поймаем!» Больной забежал в магазин, попросил продавщицу показать ему опасную бритву. Раскрыл ее, приготовился обороняться от «преследователей», которые, судя по голосам, находились где-то рядом. Почувствовав их приближение, больной бросился к двери. Услышал невероятно громкий хохот и голоса: «А вот здесь-то мы его и кончим!» Дверь оказалась закрытой. Не видя выхода, больной в отчаянии перерезал себе бритвой горло.

Белая горячка — наиболее часто встречающийся алкогольный психоз. Она возникает обычно в состоянии похмелья, когда у пьяницы появляются безотчетный страх, бессонница, дрожание рук, кошмары (погони, нападения и т. п.), слуховые и зрительные обманы в виде шумов, звонков, движения теней. Это предвестники белой горячки. Ее симптомы особенно выражены ночью. У больного появляются яркие переживания устрашающего характера. Он видит ползающих вокруг насекомых, крыс, напа-

дающих на него чудовищ, бандитов, ощущает боль от укусов, ударов, слышит угрозы. Он бурно реагирует на свои галлюцинации, обороняется или бежит, спасаясь от преследования.

Днем галлюцинация несколько затухает, хотя больной остается возбужденным, у него трясутся руки, он суетлив и не может спокойно сидеть на одном месте. В медицинской литературе описан случай, когда такого больного, ориентирующегося в реальной обстановке, отправили в больницу для лечения на общественном транспорте в сопровождении жены.

На станции метро ему внезапно представилось, что на него движется группа вражеских солдат с автоматами. Он перепрыгнул через перила мостика над линией и упал на крышу вагона, а с нее — на платформу, где его подхватили пассажиры.

Другой больной поступил в больницу с множеством ножевых ранений. На вопрос врача, как это произошло, алкоголик ответил, что к коже у него прицепились чертики и он срезал их бритвой.

Другой формой психоза является алкогольный бред. Он возникает и после кратковременного пьянства, но в отличие от белой горячки не сопровождается галлюцинациями. Однако таких больных преследуют навязчивые мысли. Чаще всего это бред подозрительности, преследования, ревности. Пьянице, например, кажется, что против него устроен «заговор». Не видя выхода из создавшегося положения, он пытается кончить жизнь самоубийством.

Еще один вид алкогольного психоза описан выдающимся русским врачом С. С. Корсаковым в 1887 году. При корсаковском психозе больной утрачивает память на текущие события и не может восстановить факты последних лет жизни. Начало психоза напоминает белую горячку, но затем возникают своеобразные провалы памяти, хотя у большинства больных сохранены знания и профессиональные навыки периода, предшествовавшего алкоголизму.

Больной может подробно рассказать сюжет кинокартины, виденной 30 лет назад, перечислить фамилии школьных товарищей, но рассказать содержание телевизионной передачи, которую он недавно просмотрел, или назвать имена его соседей по дому он не может. Он даже не помнит, что ел сегодня на завтрак, как зовут его лечащего врача.

Случаются и курьезные случаи. Например, один больной не мог переставить стрелку часов: пока он, узнав по телефону точное время, поднимался к настенным часам, он забывал время. Тогда он возвращался к телефону, снова звонил, быстро бежал к часам, пытался запомнить услышанное от службы точного времени, но тут же путался, и все начиналось заново.

Выявлена форма эпилепсии, которая обусловлена исключительно злоупотреблением спиртными напитками. Судорожные припадки чаще наступают в состоянии похмелья и прекращаются при воздержании от спиртного. Во время приступа лицо больного бледнеет, он теряет сознание и падает. Больной бьется головой об пол, может получить различные увечья. При так называемой малой алкогольной эпилепсии дело ограничивается тем, что больной теряет сознание на несколько секунд: вдруг прекращает говорить, замирает, но, не успев упасть, приходит в себя.

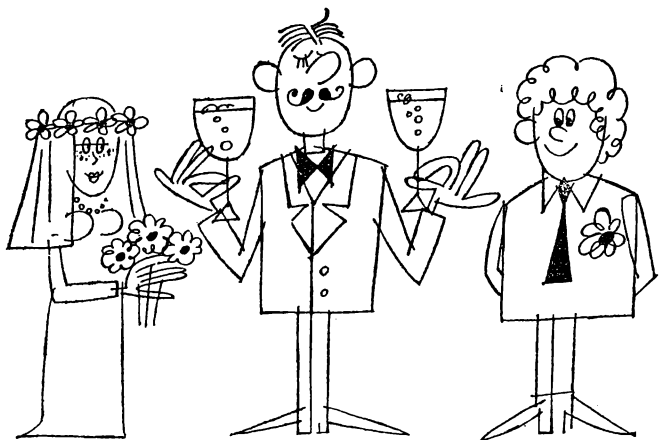
### АЛКОГОЛЬ И РАЗВИВАЮЩИЙСЯ ОРГАНИЗМ

*Рюмочка в руках девушки.* Красивая хрупкая рюмка на тонкой ножке, а вино в ней переливается и играет на свету теплыми янтарными бликами. Взглянув на нее, человек, любящий стихи, мог бы вспомнить блоковские строчки о бокале «золотого, как небо, аи». Гурман предвкушал бы чуть терпкий, холодящий вкус и тонкий аромат...

«А я, врач, ловлю себя на ассоциациях совсем иного рода, отнюдь не приятных и не поэтических! Я вижу перед собой галерею обрюзгших лиц, распростертых в тяжелом дурмане тел, слышу звон разбитого стекла, хриплую брань. Что поделаешь!.. Профессия психиатра много лет сталкивала меня с крушениями человеческих судеб, с болезнями и несчастиями, в истоке которых стояло именно оно — золотое, как небо...». Эти горькие слова принадлежат заслуженному врачу РСФСР И. К. Янушевскому, много лет посвятившему борьбе с последствиями злоупотребления алкоголем.

Есть данные, что продолжительность жизни женщин-алкоголиков на 10%, а мужчин-алкоголиков на 15% меньше, чем непьющих. Но не только в этом вред алкоголя.

Немецкий врач Крепелин в начале века писал, что последствия алкоголизма не столь страшны, пока поло-



### *Недопустимо употребление вина новобрачными*

вина человечества — женщины почти не причастны к алкоголю. Но когда пьянство получит распространение и среди женщин, то «нашим потомкам будет грозить полная гибель».

К сожалению, злоупотребление вином перестало быть печальной привилегией мужчин.

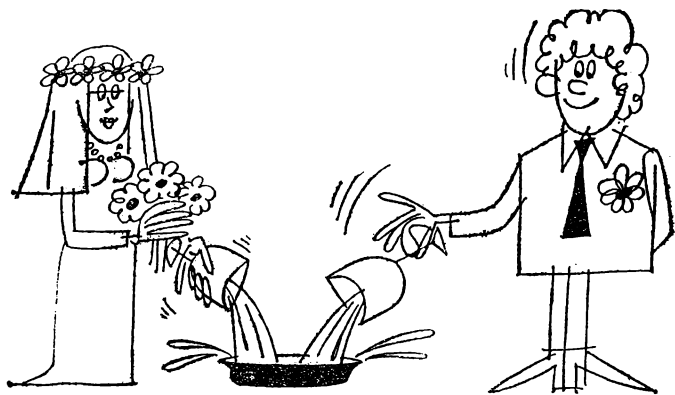
У женщин одним из характерных последствий алкоголизма является неспособность вскармливать детей грудью. По наблюдениям специалистов, этот недостаток встречается у 30—40% женщин, регулярно потреблявших алкоголь. Значительное влияние оказывают спиртные напитки и на детородную функцию. Во-первых, алкоголизм приводит к раннему старению. Пьющая женщина 30 лет, как правило, выглядит старше, а алкоголичка к 40 годам превращается в старуху.

Об отрицательном влиянии вина на потомство известно с древности. Задолго до наших дней было отмечено, что у пьющих людей чаще бывают мертворожденные дети и выкидыши. Если же ребенок родился живым, то нередко он отстает в развитии и растет умственно неполноценным.

Не случайно законы Древней Греции и Рима запрещали молодым людям пить спиртное. Запрещалось пьяному мужу приближаться к жене. Был издан закон о недопустимости употребления вина новобрачными.

На Руси также с давних пор считалось плохим знаком пить вино на собственной свадьбе. Связь здоровья





детей с состоянием родителей подмечена и в других странах.

Каков механизм влияния вина на развитие плода?

Здоровье новорожденных зависит от условий формирования половых клеток родителей, внутриутробного развития, течения родов и, наконец, условий послеродового периода. На всех этих этапах контакт плода и новорожденного с алкоголем опасен своими физическими и психическими последствиями, причем риск уродства и заболевания тем выше, чем больше степень воздействия алкоголя на живой организм. Конкретные формы поражения определяются также тем, на каком этапе развития происходит алкогольная интоксикация.

Выяснено, что действие алкоголя на этапе внутриутробного развития приводит к недоразвитию плода или отдельных его органов (уродства), повышенной смертности новорожденных.

Алкоголь, попадающий в детский организм с молоком матери, вызывает нервные расстройства (в том числе нарушения психики, умственную отсталость), заболевания органов пищеварения (главным образом печени), сердечно-сосудистой системы и т. д.

Описано много случаев алкогольного отравления грудных детей из-за того, что их матери пили вино и пиво. Для чего это они делают? На этот вопрос матери пострадавших детей в большинстве случаев отвечали: чтобы было больше молока. Такая «стимуляция» продукции молока кончалась весьма плачевно: у детишек

возникали судорожные припадки, а иногда даже развивались настоящие приступы эпилепсии.

Еще в конце прошлого века французский врач Демме, изучая потомство семей алкоголиков, установил, что почти 50% их детей погибли в раннем детстве, а из оставшихся 10% страдали эпилепсией и водянкой головы, 12% росли идиотами и только 10% были здоровы.

Женщина, злоупотребляющая спиртным... Это уже само по себе бедствие. Недаром в народе говорится: «Муж пьет — полдома горит, жена пьет — весь дом горит». Но как себя чувствует мать, зная, что ее ребенок родился неполноценным по ее вине? У одной женщины (вовсе не безнадежной алкоголички) родился ребенок с тяжелым психическим расстройством. Врачи выяснили причину: на протяжении всей беременности будущая мать пила коктейли, в которых содержался алкоголь. Всего несколько граммов алкоголя, растворенного в тонизирующем напитке, и тяжелые психические расстройства у малыша, который будет обречен до конца своей жизни!

Женщине нельзя пить ни грамма спиртного вплоть до того дня, когда ребенок отлучится от материнской груди. Исключений быть не должно. Это как закон.

Женщина, готовящаяся стать матерью, не может не знать, что в начале своего развития плод еще не имеет самостоятельного кровообращения и что при приеме любых доз алкоголя концентрация его в крови матери и плода одинакова.

Наследование психической неполноценности от родителей-алкоголиков не вызывает сомнений. Более сложен вопрос, передается ли по наследству предрасположение к алкоголизму. Древнегреческий писатель Плутарх (46—126) писал, что «пьяницы рожают пьяниц». Однако только с успехами современной генетики появилась возможность проверить это предположение. Медицинская генетика для доказательства наследственности в происхождении того или иного признака пользуется различными приемами. Но в любых случаях собираются сведения о родословных семей, включая далеких предков и дальних родственников. Эти сведения систематизируются и анализируются, на основании чего делаются те или иные выводы. Если какое-то заболевание обусловлено наследственными причинами, то среди родственников больного патологических изменений будет во много раз больше, чем среди всего населения (статистически достоверные отличия).

Наиболее «чистые» условия опыта создаются при изучении наследственности близнецов. Если одному из близнецов пришлось жить в обстановке трезвенности, а другой попал в пьяную компанию, то первый обычно не становится алкоголиком, тогда как риск алкоголизма у второго резко возрастает.

Статистико-генетическими исследованиями доказано, что сам алкоголизм генетически не передается, передается только склонность к нему, вытекающая из особенностей характера, полученного от родителей. А быть человеку алкоголиком или не быть — этот вопрос решается конкретной жизненной ситуацией, т. е. условиями внешней среды. В развитии пьянства у детей алкоголиков решающую роль играют дурные примеры родителей, обстановка пьянства дома, в семье. Стоит авторитетному члену семьи, скажем дедушке, убедительно осудить сына-алкоголика, как сразу же поднимаются шансы, что внук будет трезвенником.

Итак, алкоголизм не наследуется, и борьба с ним зависит от воли и поведения пьющего человека. Роль наследственности в возникновении алкоголизма может быть только косвенной: генетически передается какая-то черта характера или заболевания, способствующая пониженной устойчивости к «пьяному быту».

*Хмельное отравление у детей.* У здорового ребенка не может быть влечения к спиртному. Напротив, вкус и запах алкоголя вызывают у него отвращение. К употреблению хмельных напитков детей толкает любопытство. Психологически точно пишет об этом Джек Лондон в повести «Джон-Ячменное Зерно»:

«В первый раз я напился, когда мне было пять лет. День был жаркий, мой отец пахал в поле за полмили от дома. Меня послали отнести ему пива. «Да смотри, не расплескай по дороге!» — наказали мне на прощание. Пиво было, помнится, в деревянном ведерке, с широким верхом и без крышки. Я нес его и плескал себе на ноги. Я шел и размышлял: почему это пиво считается такой драгоценностью? Небось вкусно! А то почему мне не велют его пить? Ведь все, что родители запрещают, всегда очень вкусно. Значит, и пиво тоже. Я сунул нос в ведро и принялся лакать густую жидкость. Ну и дрянь же! Все-таки я пил. Не может быть, чтобы взрослые так ошибались! Трудно сказать, сколько я выпил тогда: я был карапуз, а ведро казалось огромным, а я все хлебал, не отрываясь, погрузив лицо по самые уши в пену. Но глотал я,

признаться, как лекарство: меня тошнило и хотелось скорее покончить с этим мучением.

...Я проспал под деревьями до вечера. На закате меня разбудил отец, и, с трудом поднявшись, я побрел за ним. Я был еле жив: ноги казались свинцовыми, резало в животе, к горлу подступала тошнота. Я чувствовал себя отравленным. Собственно говоря, это и было самое настоящее отравление».

И в современной нашей жизни бывают подобные же, иногда трагические случаи отравления детей спиртным.

На праздник в гостях собралась компания с детьми от 4 до 8 лет. Им устроили стол в отдельной комнате и для шутки дали рюмки, в которые предложили наливать лимонад. Однако старший мальчик ухитрился незаметно от взрослых налить в рюмки для детей портвейн. Ребятишки не разобрались и залпом выпили первую рюмку. Кое-кто поперхнулся, но спустя некоторое время вино оживило детскую компанию и они выпили еще по 2 рюмки. Взрослые обнаружили это только тогда, когда младшая девочка с криком забилась в судорогах и у нее началась рвота. Детей срочно пришлось отправить в больницу...

Алкоголь, попадая в организм ребенка, быстро разносится кровью и концентрируется в мозгу. Вследствие повышенной рефлекторной возбудимости даже небольшие дозы спиртного вызывают у детей бурную реакцию, тяжелые симптомы отравления. При систематическом поступлении алкоголя в детский организм страдает не только нервная система, но и пищеварительный тракт, зрение, сердце. Печень не справляется с алкогольной нагрузкой, и происходит ее перерождение. Страдают и органы внутренней секреции, прежде всего щитовидная железа, гипофиз, надпочечники. В результате на фоне алкогольной интоксикации у пристрастившихся к спиртным напиткам подростков может развиваться сахарный диабет, нарушение половой функции и т. д.

Особо следует сказать об остром алкогольном отравлении. Такое отравление представляет большую опасность для детей, организм которых высоко чувствителен к токсическим веществам. Особенно ранима нервная система, головной мозг. Опьянение у детей дошкольного и раннего школьного возраста развивается настолько бурно, что бывает трудно спасти ребенка.

Нужно сказать, что случаи смерти детей от спиртных напитков не столь уж редки. Вот как описывают Е. В. Бо-

рисов и Л. П. Василевская случаи отравления детей спиртом. Полугодовалой девочке, болевшей воспалением легких, делали винные компрессы на грудь 3 раза в день в течение 3—5 ч. На третий день «лечения» ребенок потерял сознание, у него выступил холодный пот, поднялась температура. Долгое время девочка находилась в состоянии беспамятства и только на третий день пришла в сознание.

Другой случай закончился трагично. Мальчик 9 лет был со взрослыми на рыбалке. Во время обеда ему дали  $\frac{1}{3}$  стакана водки, которую он выпил в два приема под одобрительные возгласы взрослых. После того, как уха была съедена, а водка выпита, взрослые снова отправились к реке, а мальчик остался у костра. Вскоре он потерял сознание и в таком состоянии доставлен в ближайшую больницу. У него наблюдалось угнетение жизненно важных функций: сердечной деятельности, дыхания, обмена веществ. Не приходя в сознание, ребенок через 2 ч умер.

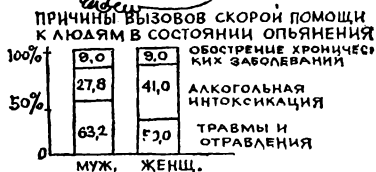
Вот так иногда кончаются попытки взрослых приобщить детей к вину. Во многих случаях это делается с «добрыми намерениями» или с «лечебной целью».

Может быть, кому-то покажется, что этими фразами мы принижаем авторитет взрослых, в том числе родителей. Нет. Мы ведем такой откровенный разговор только потому, что доверяем сегодняшнему школьнику, который уже через несколько лет сам станет отцом или матерью. И именно тогда он должен вспомнить наши предупреждения.

### **НЕСОВМЕСТИМО С ТРУДОМ И СПОРТОМ**

*Пьяному море по колено, а лужа по уши...* Случаи утопания во время купания часто бывают связаны с опьянением: пьяные забывают об осторожности, лезут на глубину, купаются во время шторма.

Вот, если можно так выразиться, курьезная трагедия. Молодой парень, напившись с друзьями, решил отправиться купаться. Но дойти до реки он не смог по той простой причине, что на пути к ней оказалась большая лужа. Приняв ее за берег реки, пьяный разделся и с разбегу бросился в воду. Естественно, что он получил основательные травмы, в том числе сотрясение мозга. Утром его обнаружили односельчане. На спине потерявшего сознание пьяницы сидели лягушки и громко квакали. Вот уж истину: «Пьяному море по колено, а лужа по уши».



*«Пьяному море по колено, а лужа по уши»*

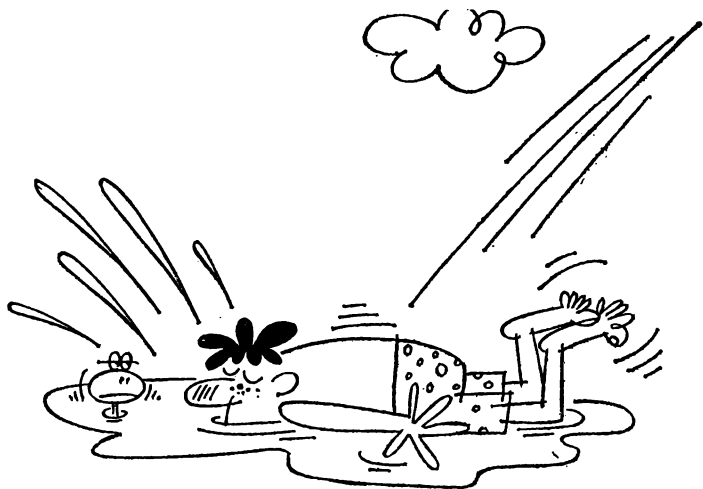
Пьяный плохо держится на воде и легко может захлебнуться, у него нарушена координация движений, ритм дыхания, он быстро теряет сознание и погибает. Поэтому привести в чувство извлеченного из воды пьяного бывает значительно труднее, чем трезвого, пробывшего под водой то же время.

Сотрудники службы спасения на водах неоднократно встречались с утопленниками, которые захлебывались прямо у берега, пытаясь охладить голову или напиться воды.

Алкоголь, являясь наркотическим средством, притупляет боль. И до открытия хлороформа и эфира, используемых для наркоза (усыпления), больных перед хирургической операцией поили водкой.

При тяжелом опьянении угнетаются не только тормозные, но и возбуждающие процессы в коре головного мозга, что ведет к вялости, сонливости и состоянию сна, близкому к наркотическому. Именно такие пьяные замерзают при небольшом морозе, погибают от удушья в подушке, тонут в луже, захлебываются собственными рвотными массами.

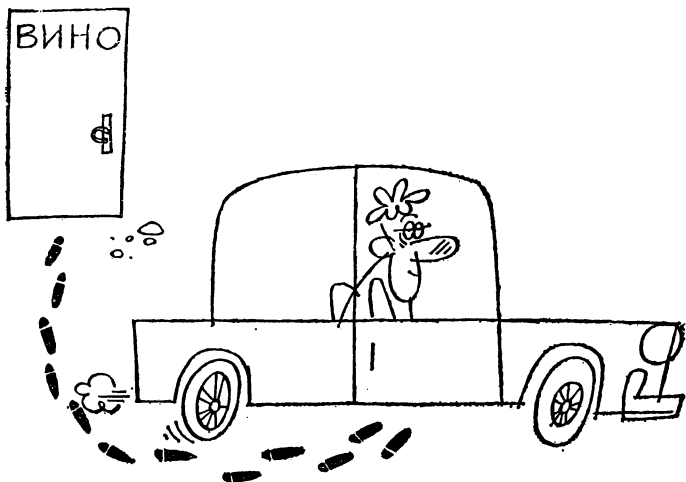
*Пьяный за рулем.* В США был обследован чемпион мира по автогонкам Тонни Бетенхаузе. С помощью точных приборов определялась скорость перевода ноги на тормоз. В трезвом состоянии для этого ему требовалось



в среднем 0,406 с. Спустя 25 мин после приема 60 г виски перевод ноги на тормоз замедлился до 0,498 с, т. е. быстрота реакции снизилась на 25%. Кроме того, оказалось, что человек в пьяном виде хуже различает цвета, плохо реагирует на изменения красного и зеленого цвета светофора.

Алкоголь влияет и на слух, поэтому за рулем автомобиля, за пультом управления станком или прибором не может быть места людям, склонным к употреблению вина. По нашему законодательству, уже сам факт пьянства водителя автотранспорта влечет уголовное наказание. Ведь в руках пьяницы автомобиль становится орудием преступления. Но разве не источник повышенной опасности пьяный пешеход, неожиданно появляющийся перед быстро идущим транспортом, который уже невозможно остановить, не вызвав катастрофы. Водитель, как правило, старается спасти лезущего под колеса нарушителя уличного движения. Но водитель зачастую губит других прохожих, заезжая, например, на тротуар или врезаясь в другую машину с людьми. В любом случае пьяный на дороге — помеха движению и источник аварий.

Вот характерный случай. На полной скорости мчался пассажирский поезд, и вдруг рука машиниста резко рванулась к сигналу, а затем к тормозу. Впереди на железнодорожном полотне, беспечно покачиваясь из стороны в сторону, шла захмелевшая компания с гитарой. Они не



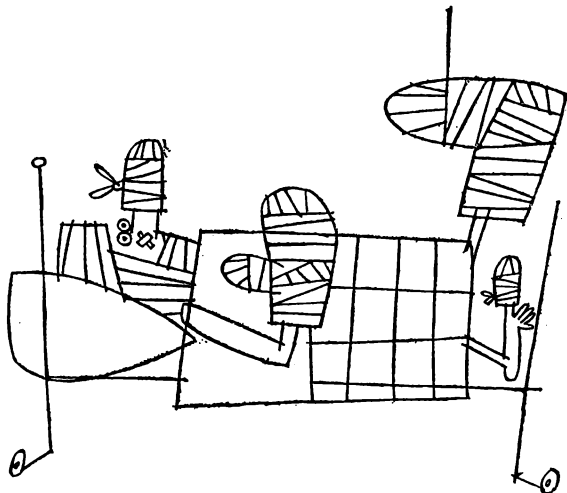
*Каждое третье дорожно-транспортное происшествие совершается*

обратили внимания даже на гудок электровоза и едва успели сойти с рельсов, когда около них прошел состав.

Если здесь обошлось без жертв, то при других обстоятельствах пьянство может привести к тяжелым последствиям — авариям, катастрофам. Об одном таком трагическом случае сообщалось в печати. Водитель вел заводской автобус по Москве, приближался к станции метро «Аэропорт». Секундой раньше трое мужчин сошли с тротуара на пешеходную дорожку, что пересекает Ленинградский проспект. Сделали шаг, второй, а заметив мчавшийся на них автобус, не успели даже вскрикнуть. С помощью экспертизы технического состояния автобуса и дорожного покрытия, а также следственного эксперимента, полностью воспроизведшего условия, при которых произошла авария, было доказано, что причина несчастья — невнимательность водителя. У него были все возможности, заметив пешеходов, снизить скорость и затормозить. Он этого не сделал. Почему? Был пьян.

Установлено, что каждое третье дорожно-транспортное происшествие совершается людьми, находящимися в состоянии опьянения. Авария, совершенная пьяным шофером, не может не считаться преступлением. Законодательством предусмотрена за это уголовная ответственность. В статье 39 УК РСФСР говорится, что совершение





*людьми в состоянии опьянения*

преступления в состоянии опьянения является отягчающим обстоятельством.

По данным Всесоюзного научно-исследовательского института безопасности дорожного движения, 75,2% всех дорожно-транспортных происшествий (ДТП) по стране в 1978 году произошло по вине водителей, из которых почти  $\frac{1}{3}$  находились за рулем в нетрезвом состоянии. В результате ДТП по этой причине погибли 37,7% от общего числа пострадавших. Характерно, что наиболее тяжелые ДТП совершают водители с остаточными явлениями острой алкогольной интоксикации.

Показательным является рост автомобильных катастроф и дорожно-транспортных происшествий. В странах Западной Европы и США автомобильные аварии стали настоящим бедствием. Американцы горько шутят, что их участие во второй мировой войне стоило им меньше человеческих жертв, чем автомобильные катастрофы. А почему? Потому что в четырех катастрофах из пяти, совершаемых в США, водитель или пешеход, послуживший причиной катастрофы, находились в состоянии выраженного алкогольного опьянения.

Ведь даже малые дозы алкоголя (25—30 г) ослабляют восприятие, снижают внимание, сосредоточенность, замедляют скорость реакций на внешние воздействия.

Особенно опасно состояние легкого опьянения для водителей транспортных средств (шоферов, машинистов, летчиков). Человек, севший за руль автомашины после принятия 100 г водки, подвергает себя и пассажиров (пешеходов) опасности в 2 раза большей, чем трезвый.

Подсчитано, что средняя скорость реакции на внешнее раздражение у слегка выпившего водителя может замедляться на 0,5 с. Но угроза катастрофы при этом возрастает значительно. Так, если машина будет двигаться со скоростью 60 км/ч, то водитель успеет среагировать и объехать лишь те внезапно возникшие перед ним препятствия, которые он увидит на расстоянии не ближе 10 м (так как машина за 0,5 с успеет продвинуться вперед на 8,3 м). Комментарии, как говорится, излишни.

Проводились также исследования вызываемых алкоголем нарушений двигательной координации. Испытуемым давали выпить всего лишь 5 г алкоголя и предлагали, закрыв глаза, коснуться пальцами заранее намеченного предмета. Оказалось, что даже такая небольшая доза понижает способность к ориентации в пространстве на 23—25%. Это в особенности отражается на трудовых процессах, требующих точности, глазомера.

Доказано, что алкоголь снижает остроту зрения и слуха. Целым рядом исследований установлено наступающее после приема совсем незначительных доз алкоголя нарушение цветоощущения. У многих испытуемых было отмечено изменение глубинного зрения (способность определять, на каком примерно расстоянии находится тот или иной предмет), что особенно важно для летчиков и водителей автотранспорта.

*Спорт и спирт несовместимы!* Физическая подготовка и массовая спортивная работа занимают важное место в системе воспитания молодежи, в том числе школьников. В нашей стране миллионы юношей и девушек занимаются спортом. Спортивные упражнения требуют выносливости и ловкости. Высоких спортивных результатов можно добиться только постоянными тренировками и безусловным выполнением режима труда, отдыха, питания, при условии отказа от вредных для здоровья привычек, в первую очередь употребления вина и курения.

Алкоголь парализует волю, так необходимую спортсмену в процессе подготовки и проведения соревнований. Известен случай, когда сильнейшая восьмерка гребцов английского клуба на много опередила своих соперников, выйдя в финал. В честь этого спортсмены позволили себе

выпить по бокалу шампанского на приеме у мэра. Но на следующий день они неожиданно резко сдали свои позиции и едва удержались на третьем месте, хотя по всем показателям могли претендовать на лидерство.

Очень сильно сказывается прием алкоголя на прицельной стрельбе из револьвера и винтовки. Утрачивается быстрота и точность движений. Из 100 возможных (10 патронов) снайпер до приема алкоголя выбил 96 очков, а после того, как он выпил всего лишь 50 г водки, — 26 очков. Результаты стрельбы снайпера до и после приема алкоголя, очевидно, свидетельствуют о сильном нарушении прицельности. Аналогичный опыт провели с целой командой стрелков. До приема спиртного в фигуры попало 86% выпущенных пуль, в щиты — 14%; после употребления алкоголя — 26% и 4% соответственно.

Известный футболист А. Старостин пишет в своих воспоминаниях: «Кружка пива — ведро пота. Так принято говорить среди футболистов. Это значит: чтобы устранить вред от выпитой кружки пива, надо на тренировках пролить ведро пота. Потерять форму можно в один день. Чтобы приобрести форму, нужно затратить месяц».

Тренеры и врачи, психологи и биофизики — каждый из них вносит свой вклад в спортивные достижения как отдельных спортсменов, так и целых команд. На работу со спортсменами уходят годы. И весь этот огромный труд специалистов и самого спортсмена может быть перечеркнут, если перед соревнованием он выпьет вина.

*Бездействию и ржавению.* «В человеческой жизни есть сильный стимул — престиж. Человек, не рассчитывающий на престиж в сфере труда, ищет выход своей личности в других сферах. Возникают пороки. Один порок мы уже пожинаяем — алкоголизм», — писал академик АМН СССР Н. М. Амосов. Этот порок лишает работоспособности даже трудолюбивых пчел. Ставился такой опыт: в сладкий сироп для пчел добавляли немного водки. Через некоторое время пчелы полностью воспроизвели черты алкоголиков: перестали летать за взятком, а только бестолково сутились около кормушек, превратившись из работяг в настоящих тунеядцев.

Многолетнее пьянство, сопровождающееся запоями, приводит к физическому и психическому вырождению. Лживость, грубость, бахвальство, бесцеремонность, эгоистичность, ограниченность интересов доходят до крайних пределов. Характерным признаком алкогольного вырождения, деградации личности является утрата работоспо-

способности, особенно способности к творческому труду. В большинстве случаев законченные алкоголики ведут паразитический образ жизни, подрабатывая время от времени на случайной работе или пользуясь заработком членов семьи.

Вот пример алкогольного вырождения, приводимый психиатром Д. Д. Федотовым.

Научный сотрудник юридического института из-за пьянства уволен с работы. После этого был юрисконсультом, затем делопроизводителем, но и на этой работе не удержался. Вел паразитический образ жизни. С утра шел к кому-либо из своих бывших сослуживцев, причем являлся ко времени выхода его из дома на работу. Звонил, а когда открывали дверь, становился на колени и восклицал: «Одолжите 50 копеек или вы переступите через мой труп» или что-то в этом роде. Чтобы отделаться от назойливого посетителя, ему давали деньги. Алкоголик бежал в галантерейный магазин и покупал флакон одеколона, который тут же выпивал. После этого бродил по городу в поисках спиртного. К обеду или к ужину, когда собиралась вся семья, приходил домой и, балагуря, садился за стол, требовал еды, хотя не приносил в дом ни копейки. Если близкие упрекали его, устраивал истерику, вспоминая свои давние заслуги. После еды снова шел к кому-нибудь из своих знакомых выпрашивать деньги. Покупал второй флакон одеколона, выпивал его в подъезде и проводил вечер в компании таких же пропойц, как и он. Назавтра все начиналось сначала...

Как видим, злоупотребление спиртными напитками вызывает понижение умственных и духовных способностей человека. Человек живет за счет прежних знаний, его творческий рост прекращается, а затем работоспособность вообще иссякает. Даже молодой человек, систематически употребляющий алкоголь, не в состоянии хорошо учиться и работать.

Вот письмо в редакцию одной из газет, которое приводит Р. О. Лирмян: «Я думаю, что конец моей карьере видного специалиста, конец, если можно так выразиться, моей человеческой карьере наступил тогда, когда я, не имея уже больше денег на водку, отнес в букинистический магазин первую книгу из своей библиотеки. Постепенно я продал все книги, в связи с чем отпала нужда и в книжных полках, которые я тоже продал за бесценок, лишь бы купить спиртного. Противиться обуревающей меня страсти не было сил. Я оживлялся лишь при виде

бутылки, жил как в полусне, подстегиваемый только одним — как «исправить» здоровье. Мною овладела глубокая апатия. Все больше сужался круг интересов, пока не дошел до размеров бутылочного горлышка. Бывали вспышки, какие-то проблески, но все реже и реже.

Алкоголь делал свое черное дело. Заманчивые перспективы, профессиональный рост, прекрасная семья — все это осталось в прошлом, казавшемся уже таким далеким. Я опустился, стал завсегдатаем «забегаловок», где за пивным столиком меня внимательно слушали потрепанные личности, готовые пойти за угощающего в огонь и в воду. Это внимание и преданность были пропорциональны числу кружек, мною выставляемых. Когда я приходил с пустым карманом, аудитории передо мной почему-то не было, она уже внимала другому благодетелю.

Я все больше и больше превращался в безликое существо, которому для ощущения всех радостей земных надо совсем-совсем немного. Это немногое наливалось в граненую емкость. Когда-то невероятно брезгливый, теперь я мог пить из замызганного стакана, пристроиться в подворотне, у мусорной свалки, а то и в уличном туалете, пил в любое время и с кем угодно. Тонкий знаток вин, смаковавший их глоточками, я стал довольствоваться нехитрым афоризмом: «Нам не до качества, нам лишь бы подешевле и покрепче». Падать всегда легче, чем подниматься. И я падал».

Из-за частых запоев алкоголик не может долго удерживаться на одной работе. Его увольняют, он переходит в другое учреждение, потом в третье, периодически совсем не работает. Нередко это кончается полной потерей квалификации. Картина такого падения ярко нарисована в книге Г. М. Блинова «История болезни № 689». Вот отрывок из приводимого в этой книге описания жизни алкоголика, сделанного им самим:

«Заведующая заметила, что я стал приходиться на работу с запахом перегара после попойки накануне. Вначале она относилась к этому терпимо. Но когда обнаружилось, что однажды я напился прямо в своем кабинете и остался тут же ночевать, начальница потребовала моего увольнения. При этом она была неумолима и никак не соглашалась на запись в трудовой книжке «по собственному желанию». И настояла на своем, вследствие чего, куда бы я ни приходил с надеждой устроиться на работу, получал отказ. Тогда я по совету одного пьяницы, с ко-

торым разговорился в пивном баре, решил поехать на гастроли с театром в качестве рабочего сцены. В театр я пришел в самом хорошем расположении духа.

Кадровик выразил удивление, когда узнал из трудовой книжки, что я специалист с высшим образованием. Когда же он дошел до последней записи об увольнении в связи с нарушением трудовой дисциплины, тут же строго произнес:

— Мы уже набрали рабочих.

— Но ведь у вас висит объявление, что требуется десять человек.

— Нет, нет. Объявление устарело. Набрали! Не смею вас задерживать. Да если бы и не набрали, вас оформлять бесполезно. Придется возвращать из первого же города.

Отказ для меня был полной неожиданностью, и я в унынии поплелся домой. Проходя мимо гастронома, я с тоской остановился возле витрины, уставленной бутылками. В углу витрины виднелось какое-то объявление. Я подошел поближе. «Требуется грузчик. Оплата — 80 рублей. Работа через день».

«Отлично!» — подумал я и тут же усомнился: «А вдруг не возьмут?»

Было девять часов вечера. Я решил не ждать утра, опасаясь, что будет поздно, и направился к директору магазина.

— Вам, кажется, нужен рабочий...

— Садись. Документы принес? Или вообще нет документов?

— Есть! — радостно воскликнул я. — Вот тут и паспорт, и трудовая книжка.

— Давай сюда. Выйдешь завтра в семь утра. Придешь пьяным — тут же уволю. Понял? Предупреждаю: у меня строго. Если прогуляешь больше трех дней — можешь на работу не приходить. С вашим братом иначе нельзя! План сорвете, торговать будет нечем.

Если бы я защитил диссертацию на соискание ученой степени, я бы, наверное, не радовался так, как обрадовался приему на должность грузчика. Только позже я узнал, что на эту работу никто не шел, кроме деградированных пьяниц...»

У алкоголика утрачивается способность критически осмыслить свое состояние, снижается память, ослабляется интеллект. Деградация сопровождается исчезновением интересов к своей профессии, литературе, искус-

ву. Судьба родных, работа — все становится для него безразличным. Интересы его целиком сосредоточиваются на спиртном, только к нему он стремится, желая поскорее освободиться от всех других дел, которые превратились во что-то ненужное и тягостное.

Примером может служить приведенное в книге Г. Блинова и Б. Данюшевского «Скажи себе «нет!»» описание судебного процесса, состоявшегося в одном из районных судов Москвы.

«На скамье подсудимых пятеро молодых рабочих. Возраст от 17 до 21 года. Обвиняются в том, что в состоянии сильного опьянения напали на двух незнакомых им людей (возвращавшихся после вечерней смены), избили и пытались ограбить. Отбросим сейчас чисто юридические моменты судебного дела и посмотрим, что представляли собой подсудимые с моральной точки зрения.

Казалось бы, все было ладно в их жизни. Имели хорошие специальности. Жили в образцовом общежитии: с ванной, настольными играми и музыкальными инструментами. Имели вполне приличный заработок — от 130 до 150 рублей. А главное, все это в Москве, где есть поистине безграничные возможности для удовлетворения культурных потребностей. В городе со знаменитыми театрами и музеями, с институтами, школами, стадионами.

— Подсудимый Черников, вы хоть раз были в каком-нибудь музее? — задает вопрос судья.

Черников поднимает голову и широко ухмыляется. Вопрос о музеях кажется ему странным и нелепым.

Следующий вопрос Федорову.

— Вот вы третий год живете в Москве. Где успели побывать, что успели посмотреть?

Федоров сосредоточенно думает. Потом обрадованно произносит:

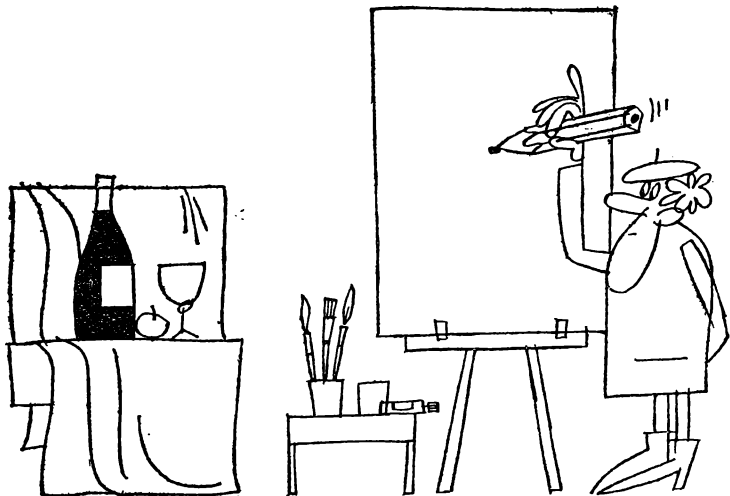
— На ВДНХ был!

— А в какие павильоны там заходили?

— Павильон — это где пиво продают? Заходил... А еще Большой театр видел. Там такой фонтан...»

В уголовном деле буквально на каждой странице пестрит: «взяли две бутылки водки и четыре красного», «выпили впятером три бутылки водки, потом купили еще две бутылки» и т. п.

Даже незначительные дозы алкоголя снижают работоспособность. Статистика показывает, например, что после выходных дней производительность труда снижается на 10—15%, а после больших праздников — на 25—



*История знает печальные случаи, когда великолепные художники,*

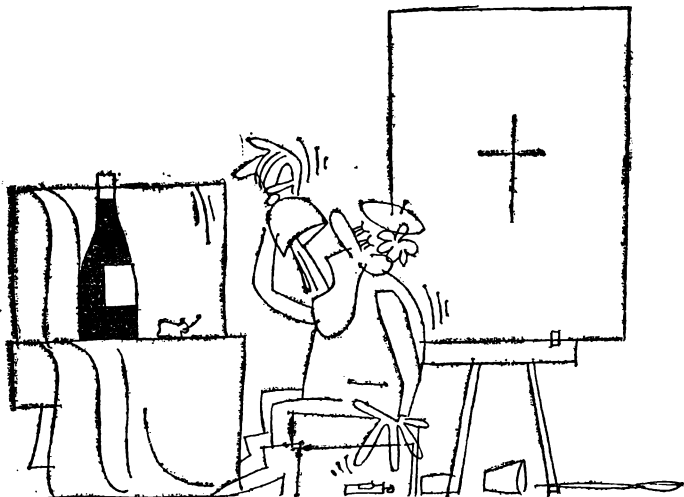
30%. Установлено, что после приема 75 г водки количество движений до полного мышечного утомления уменьшается на 16—17% по сравнению с тем, что было до приема алкоголя. С помощью специальных исследований обнаружено, что у людей, выполняющих тяжелую мышечную работу (землекопы, каменщики), под влиянием 100 г водки мышечная сила уменьшается на 25%. Значительно снижается производительность труда после приема даже небольших доз алкоголя у работников, профессиональная деятельность которых требует направленного внимания: у наборщиков, например, производительность труда после приема лишь 30 г водки уменьшается на 15—20%, а число ошибок увеличивается на 30%.

Пьянство наносит огромный вред производству. Это и снижение производительности труда, и опоздания на работу, и прогулы, и брак, и срыв планов, и длительный простой оборудования.

Согласно проводившимся выборочным обследовани-ям, 80—90% нарушений трудовой дисциплины на промышленных предприятиях связано с алкоголем. По расчетам академика С. Г. Струмилина, «полное отрезвление трудовых процессов могло бы обеспечить примерно десятипроцентный рост производительности труда».

История знает печальные случаи, когда великолепные художники, писатели или ученые становились алкоголи-





*писатели, ученые становились алкоголиками*

ками. Есть немало талантов, на чью жизнь «зеленый змий» бросил трагическую тень. Но сильно заблуждаются те, кто полагает, что алкоголь способствовал творческой деятельности этих людей. «Алкоголь,— писал И. П. Павлов,— гораздо больше горя причиняет, чем радости, всему человечеству, хотя его и употребляют ради радости. Сколько талантливых людей погибло из-за него!»

Систематическое злоупотребление спиртным приводит к снижению умственных функций, ухудшению внимания, утрате способности к творчеству. Это умственное оскудение очень ярко отражено Сергеем Есениным в его поэме «Черный человек»:

Друг мой, друг мой,  
Я очень и очень болен.  
Сам не знаю, откуда взялась эта боль.  
То ли ветер свистит  
Над пустым и безлюдным полем,  
То ль, как рошу в сентябрь,  
Осыпает мозги алкоголь.

Против злоупотребления спиртными напитками, губительным образом действующими на продуктивность и качество творческой работы, гневно выступал Л. Н. Толстой. Именно он основал одно из первых в России обществ трезвости, названное им «Согласие против пьянства». Перу писателя принадлежит статья «Для чего

люди одурманиваются?». В ней Л. Н. Толстой писал: «Мы не знаем той степени высоты, до которой достигли бы люди пьющие и курящие, если бы они не пили и не курили. Из того же, что люди духовно сильные, подвергаясь принижаящему действию одурманивающих веществ, все-таки произвели великие вещи, мы можем заключить только то, что они произвели бы еще большие, если бы они не одурманивались».

## ОТ ПЬЯНСТВА ДО УБИЙСТВА

Авторским коллективом книги «Алкоголизм — путь к преступлению» установлено, что пьяными было совершено 55% всех краж, 79% грабежей, 69% нападений. Преступления среди несовершеннолетних в большинстве своем также результат пьянства. Более 80% хулиганских действий приходится на подростков в нетрезвом виде.

Американский ученый Р. Динуидди, изучавший, какой социальный вред приносит алкоголизм в США, установил: с пьянством и алкоголизмом связано 45% детской беспризорности, 50% всей преступности, 75% детской преступности, 96% убийств.

«Хмельное толкает людей на преступление,— писал Джек Лондон.— Мне сотни раз приходилось наблюдать, что люди делают во хмелю то, чего они никогда не сделали бы в трезвом состоянии. Затем преступление влекло за собой обычные последствия, и человек окончательно погибал. Мне иногда случалось посещать товарищей в тюрьме до их отправления на каторгу, и я не раз слышал обычную для них фразу: «Если бы я не был пьян, я бы этого никогда не сделал». А делались под влиянием хмельного подчас такие ужасные вещи, что при всей моей толстокожести даже мне приходилось содрогаться».

Жизнь показывает, что в состоянии опьянения действительно устраняются сдерживающие факторы: именно пьяными совершается подавляющее большинство особо жестоких и безобразных преступлений.

Журналист В. Еремин рассказывает о случае бессмысленного убийства.

Потерпевший Владимиров никогда раньше с преступником не встречался. Спал на верхней полке вагона. Его разбудил неизвестный: молодой, короткие волосы, одет в коричневый костюм и красную рубашку. Разбудил ударом кулака в нос. Приставил нож и сказал: «Два рубля или выпить, сэр! А то припорю». И тут же Владимиров

получил несколько ножевых ранений. Потом преступник набросился на соседа по купе, тот ехал с шестилетним внуком. Выяснилось, что убийца две недели назад освобожден условно-досрочно. В месте проживания находился до вчерашнего вечера. Потом исчез.

Соседи ни об убийце, ни о его родителях не могли сказать ни одного доброго слова. Отец то и дело «кордебалеты устраивает». Мать тоже пьет. Сын рос застенчивым до кротости. В разговорах со взрослыми краснел. А окончив школу, стал пить, хулиганить. После первого осуждения нигде не работал. Требовал у родителей деньги на водку. Если не давали — бил.

— Пришел он в два часа ночи, — не отрицала мать. — Голова поранена, на одежде кровь. Не ругался, есть не просил. Спокойный был. Снял пиджак и лег поперек кровати. Поднялся часов в восемь, снял одежду, велел выстирать. Оделся в чистое и пошел. И при аресте убийца был спокоен, только красные пятна пошли по лицу и шее.

...Судебная коллегия сочла его представляющим исключительную опасность для общества. Он приговорен к высшей мере наказания.

Писательница Ольга Чайковская в статье «Три обвинения «балдежу», опубликованной в «Литературной газете», приводит описание другого кошмарного случая:

«...Игорь выпил и, приятно захмелев, решил пойти на танцплощадку, где в это время, он знал, была его девушка. Но его девушка с ним, хмельным, танцевать отказалась. И тут на танцплощадку зашел Игорев приятель Костя. Зашел случайно, мимоходом — он был старше Игоря, уже женат, недавно стал отцом, — проводить время на танцплощадке ему было уже некогда, да и неинтересно, он торопился домой. Не зная, не ведая, что девушка отказалась танцевать с его другом, он пригласил ее, потанцевал с ней раз — всего только раз! — и пошел во свояси. Сколько мог длиться один танец — несколько минут? За эти минуты в воспаленном мозгу Игоря, в его бедном забалдевшем мозгу все окончательно перекошилось. Он догнал Костю и преградил ему дорогу:

— Где у тебя сердце?

Костя улыбнулся в ответ и похлопал себя по левой стороне груди:

— Вот у меня сердце.

То были его последние слова. Игорь ударил ножом и тут же стал быстро и страшно трезветь, а протрезвев, увидел, что сидит рядом с мертвым.

Я нашла этого парня в тюрьме полубезумным от горя. Время от времени Костя приходит к нему во сне и спрашивает: «За что ты меня?» А Игорь ни во сне, ни наяву ответить ему не может. Он не знает, как это случилось, кто направил его руку». А ответ прост — алкоголь. Ведь протокол следствия гласит: «Подсудимый находился в состоянии опьянения».

Пьянство является непосредственной причиной совершения многих преступлений, в том числе хищений социалистической и личной собственности.

Как правило, групповые кражи происходят после коллективного застолья с вином и водкой. Часто они организуются инициаторами краж с целью вовлечения в банду, получения согласия на преступление или для того, чтобы усилить у соучастников решимость к преступлению. Водка часто применяется для втягивания в преступление несовершеннолетних. Поэтому алкоголь незримо присутствует на многих уголовных процессах в качестве пособника и подстрекателя.

#### **ЧТО У ТРЕЗВОГО НА УМЕ — У ПЬЯНОГО НА ЯЗЫКЕ**

Алкоголь способен развязать язык даже тем, кто умеет крепко держать его за зубами. Военный журналист Ю. Стародубцев рассказывает такой случай.

«...В поезде Москва — Новороссийск я познакомился с моряком-подводником старшиной 2-й статьи Михаилом Н. Мы ехали в одном купе. Разговорились, старшина охотно делился своими планами.

Энергичный, с простым русским лицом, моряк производил хорошее впечатление. Как военному, мне особенно понравилось в нем то, что, когда разговор касался службы, старшина умело направлял русло беседы на другую тему.

Но вот наступил вечер. Михаил ушел в вагон-ресторан ужинать. Через полчаса отправился туда и я. Старшина сидел возле буфета и громко разговаривал с соседями. Его трудно было узнать. Стоявший перед ним графин был пуст. Судя по всему, выпитое ударило ему в голову.

— Вы знаете, на каких подводных лодках я служил? — обратился он ко мне. И, не ожидая ответа, начал выбалтывать такие сведения о службе, что мне пришлось сразу же одернуть его, напомнить, что ресторан не место для подобных разговоров.

Кажется, старшина понял свою ошибку, хмель быстро выветрился у него из головы. Он расплатился и ушел.

Оба мы сошли в Рязани. Старшина был бледен. Чувствовалось, что ему хочется что-то сказать. На привокзальной площади он подбежал ко мне и сказал:

— Извините! Спасибо, что вовремя одернули там, в ресторане! Первый раз в жизни со мной такое...

Голос его прерывался. Он искренне переживал случившееся. И я поверил, что такого второй раз он не допустит».

Пьянство может привести отдельных неустойчивых людей не только к разбалтыванию военной и государственной тайны, но и к измене Родины. Спаивание людей, падких на спиртное,— излюбленный прием агентов иностранных разведок.

Военный писатель А. В. Воропай в книге «Чтобы не было беды» приводит такие факты.

Агент иностранной разведки Н. И. Якут показал, что американские разведчики подбирали необходимые кадры изменников Родины из морально опустившихся пьяниц. Пьяница-болтун — находка для шпиона. Сидит такой болтун в «хорошей компании» (т. е. в такой, где можно выпить за чужой счет) и объясняет незнакомым людям, где он работает, какие важные вещи готовит их производство.

На пресс-конференции советских и иностранных журналистов Якут рассказал: «Мы должны были посещать клубы, рестораны, магазины, пивные и другие общественные места, расположенные вблизи важных промышленных объектов, примечать там частых посетителей, устанавливать с ними дружеские отношения, выпивать с ними, давать деньги в долг, ставить их в зависимость и таким образом изучать подходящих людей для вербовки и получения шпионских сведений».

Довольно часто объектом «обработки» со стороны иностранцев оказываются юноши и девушки. Им предлагают модные вещи, с ними встречаются за стойкой бара, где дают возможность «высказаться» в нетрезвом состоянии. По разным косвенным фактам, обрывкам сведений опытный разведчик может получить весьма ценные данные.

Порой даже одно неосторожно оброненное пьяным человеком слово может послужить для опытного разведчика ключом к расшифровке военной тайны. В одной из инструкций агентам разведки, направляемым в СССР под

видом туристов, говорилось: «Хвастовство — это слабость, свойственная в большей или меньшей мере каждому человеку. Упражняйте в себе способность часами выслушивать разглагольствования какого-нибудь болтуна. Он всегда попадет в подготовленную вами ловушку и, не сознавая того, выдаст строго охраняемые тайны. Изучайте людей, заставляйте их говорить. Напите человека. Вино — ваш союзник».

В армейской среде нетерпимы любые случаи нарушения дисциплины, а тем более пьянство. Твердый порядок в армии и на флоте — основа боевой готовности войск, неперемное условие победы над врагом.

С каждым годом наша армия и флот получают все более грамотное пополнение. И ежегодно возвращают они народу еще более подготовленных и закаленных людей, прошедших трудную, но почетную и нужную человеку армейскую школу. Вполне понятна связь: хороший призывник — примерный воин — образцовый труженик.

Солдатами не рождаются. Но ими становятся даже самые слабые и робкие, если это нужно Родине. Крепкая мужская дружба как бы сливает в единое целое сердца, умы, характеры, волю и опыт людей. Она делает их умнее, взрослее, душевно богаче и сильнее.

Но бывает, что среди молодых солдат появляется, казалось бы, ничем не отличающийся от других юноша, который всякими уловками пытается достать спиртное. Уже в первом увольнении он напивается. А ведь воинская служба несовместима с пьянством — тягчайшим нарушением дисциплины и воинского долга.

У каждого из нас есть друзья, и каждому приятно провести с ними час-другой свободного времени. Друзья приходят, чтобы навестить вас, потолковать о делах, обменяться мнениями. И у каждого школьника обычно создается свой круг друзей и знакомых, больше всего из одноклассников. Так рождается товарищество, дружба, сплоченность.

Не вино, а именно товарищеские чувства, общность интересов и цели — основа настоящей дружбы. Дружба — одно из самых лучших проявлений человеческих отношений. Встречи же «друзей» для пьянства, как правило, насквозь фальшивы, пьяные люди в любой момент могут повздорить из-за какой-нибудь мелочи, подраться, оставить другого в беде. И, как свидетельствует опыт, пьяные компании систематически приводят своих членов к нравственному и физическому падению.

«...Поздно вечером из ресторана «Отдых» в Нахабине вышли двое, слегка покачиваясь и заметно навеселе. Это были Огородков и его собутыльник Медведев. По пути догнали на Волоколамском шоссе прохожего... И тут произошло немыслимое, дикое, непонятное в своей жестокости.

Огородков и Медведев схватили за руки шедшего впереди совершенно неизвестного им человека, рванули к себе, и Огородков, размахнувшись, ударил его ножом в грудь. Подхватив раненого под руки, бандиты свернули с Волоколамского шоссе на плохо освещенную улицу, по которой в это время шли с рыбалки с удочками в руках Николай Абрамов и Валерий Филянин. Они обратили внимание на то, что голова того, которого вели двое, повисла, а ноги подкашивались, но, решив, что ведут пьяного, пошли дальше. Пройдя немного, услышали: «Давай прикончим его».

Ребята оглянулись. Человек в белой рубашке и в плаще уже лежал на обочине дороги, двое склонились над ним. Один стаскивал с лежащего плащ, в руке другого блеснул нож.

Ребята бросились назад:

— Не трогай его!..

Бандит с окровавленным ножом пошел на них. И, хотя силы были неравные, подростки вступили в борьбу, лишая бандитов возможности прикончить лежавшего.

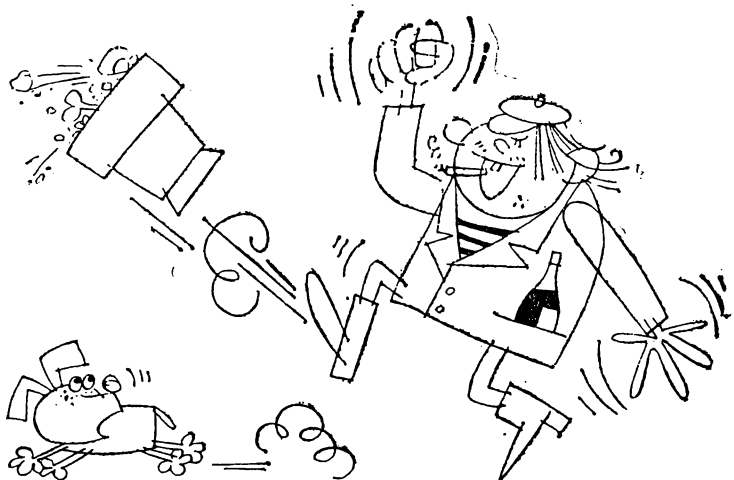
Удочки, которыми ребята пытались выбить нож из рук бандита, сломались. Тогда они выдернули колья из соседней изгороди. Николай Абрамов изловчился, ударил бандита...

Мимо проехала машина.

— На помощь! — закричали ребята, — человека убивают...

Водитель было притормозил, но не остановился. За калиткой соседнего дома кто-то мелькнул. На противоположной стороне улицы тоже кто-то вышел из дома. Но и на этот раз призыв о помощи остался без ответа.

Прошло уже минут десять, как ребята сражались с бандитами. Коля Абрамов побежал к ближайшему посту милиции. Валерий Филянин остался один, по-прежнему не подпуская бандитов к истекающему кровью человеку. Вдали затарахтел мотор, и ярко сверкнули фары милицейского мотоцикла. Бандиты бросились наутек. Валерий



*Человек должен отвечать за свои поступки, даже если он пьян*

погнался за одним из них, Медведевым, в руках у которого был окровавленный плащ потерпевшего. Ребята помогли милиционеру задержать преступника и отвести в отделение. Вернулись обратно к лежащему. Дождались машины скорой помощи. Помогли отвезти в больницу. Снова вернулись на прежнее место. Нашли брошенный бандитами окровавленный нож, сорванные с потерпевшего часы. Отнесли в милицию. Домой вернулись только в шесть часов утра».

Вот так, рискуя жизнью, двое подростков спасли от пьяных бандитов человека. Об этом рассказал нам писатель С. Смирнов. Что обращает внимание в этом рассказе?

Один из бандитов получил сильный удар по голове от Николая Абрамова. А не будет ли в ответе защищавшийся паренек за причиненную пьяному травму?

Закон твердо определяет, что действия граждан, направленные на пресечение преступных посягательств и задержание преступника, являются правомочными и не влекут за собой никакой ответственности, даже если этими действиями был причинен телесный вред преступнику, вплоть до его смерти.

Это означает, что если бы ребята, обороняясь и стремясь задержать хулиганов, изуродовали бы или даже убили бы бандитов, то и за эти действия они не понесли бы никакой ответственности. Действие, совершаемое в





состоянии необходимой обороны, не признается преступным, поскольку оно направлено на защиту общественных интересов и содействует укреплению социалистического правопорядка.

Человек должен отвечать за свои поступки, даже если он сильно пьян. Конечно, в состоянии опьянения он теряет самоконтроль, но это не снимает с него ответственности за содеянное. Советское законодательство определяет, что лицо, совершившее преступление в состоянии опьянения, не только не освобождается от уголовной ответственности, но, напротив, несет ее в значительно большей степени, ибо опьянение является отягчающим обстоятельством.

Опьянение снижает, но не нарушает слух и зрение. Значит, восприятие подвыпившим реальной обстановки объективно и он может видеть последствия своих действий и слышать крики или просьбу пострадавшего. Вот почему судебная практика идет по пути не уменьшения, а увеличения наказания тех, кто совершил преступление в нетрезвом виде.

### **ЗЛО ИСКОРЕНИМО**

Борьба с алкоголизмом имеет почти такую же древнюю историю, как сами спиртные напитки. Вот отрывок из древнеегипетского письма. Отец пишет своему сыну:

«...Слышу, что бросил книги и отдал себя сладострастию. Ночами бродишь по улицам, и запах спирта отгоняет прохожих от тебя. Видели, как перелазил через забор и ворвался в чужой дом. Вызываешь отвращение у людей...» Вероятно, отец этого молодого человека не подозревал, что слова его могли бы быть написаны и через несколько тысячелетий.

Уже в древности люди осознавали вред злоупотребления вином. Так, в Древней Греции пить не разведенное водой вино (крепость его и так не превышала 10°) считалось недостойным свободного гражданина. Правитель Спарты легендарный Ликург запретил пить вино высшей знати государства, но поощрял спаивание рабов, чтобы держать их в повиновении.

В Афинах правитель Солон ввел закон, согласно которому архонты (должностные лица) наказывались за пьянство: первый раз — крупным штрафом, а при повторении — смертной казнью.

Древнеримский историк Плиний Старший (23—79) писал о том, что персы и мидяне были побеждены греками под водительством Александра Македонского потому, что у них было развито пьянство и другие, связанные с ним пороки. Учитывая влияние вина на боеспособность, римский император Домициан (51—96) с целью сокращения производства вина даже приказал вырубить половину насаждений виноградной лозы и запретил ее дальнейшие посадки.

В Древней Индии употребление спиртных напитков представителями высших каст было категорически запрещено. Служителей культа — браминов, избличенных в пьянстве, заставляли пить кипящее вино до тех пор, пока не наступала смерть. Если же в пьянстве уличали женщину высшей касты, то ей на лбу выжигали клеймо в виде сосуда для вина, изгоняли из дому и никто не имел права приютить ее.

В некоторых, прежде всего мусульманских странах были введены и религиозные запреты на потребление алкоголя. Одно время и в России пьянство преследовалось государством. При Петре I пьяницам, попавшим в тюрьму, вешали на шею тяжелую чугунную медаль с надписью «За пьянство». Когда же пьянство начало угрожать производству, правящие классы стали принимать другие, более решительные меры. В 20-х годах нашего столетия в Соединенных Штатах Америки был введен «сухой закон», запрещающий производство и потребление спирт-

ных напитков. Полный запрет был обречен на провал. Уже через несколько лет «черный» рынок США наводнился богатым набором спиртных напитков. Нелегальное производство алкоголя стало самым прибыльным занятием. В 1933 году «сухой закон» там был отменен.

Сейчас в ряде стран метод убеждения сочетается с более или менее энергичными административными мерами. Выглядят справедливыми суровые наказания, имеющие место в некоторых странах для лиц, систематически пьянствующих и имеющих малолетних детей.

Большой заботой о здоровье человека, о его социальном благополучии, об укреплении советской семьи продиктовано постановление ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О мерах по усилению борьбы против пьянства и алкоголизма» (1972 г.). В изданном вслед за этим Указе Президиума Верховного Совета РСФСР подчеркнуто: «В современных условиях, когда советский народ успешно осуществляет задачи коммунистического строительства, все более нетерпимым становится пьянство. Пьянство причиняет вред здоровью трудящихся, нередко ведет к разрушению семьи, пагубно отражается на воспитании детей».

Учитывая многочисленные предложения трудящихся, поступающие в центральные и местные органы, Политбюро ЦК КПСС в апреле 1985 года вновь всесторонне обсудило вопрос о борьбе с пьянством и алкоголизмом.

Рассматривая преодоление этого уродливого явления как социальную задачу большой политической важности, ЦК КПСС одобрил комплекс крупных социально-политических, экономических, административных, медицинских и других мер по усилению борьбы с пьянством и алкоголизмом и устранению их из жизни нашего общества. Особо подчеркнута необходимость последовательного проведения в жизнь мероприятий по борьбе с пьянством, объединения и постоянной координации в этих целях усилий государственных и хозяйственных органов, партийных и общественных организаций, широкого развертывания антиалкогольной пропаганды. Наряду с этим приняты новые предложения по совершенствованию законодательства, направленного на борьбу с пьянством, и система мер, которые будут проводиться с этой целью Советом Министров СССР, министерствами, ведомствами, правоохранительными органами.

## **Давайте задумаемся! (Вместо заключения)**

Почему люди идут в театры, на стадионы, в кино, клубы? «Чтобы отдохнуть, получить удовольствие», — ответите вы. А что такое удовольствие? Все, что нравится, что вызывает положительные эмоции. Однако ради «удовольствия» выпить вина некоторые люди готовы пожертвовать здоровьем, учебой, семьей, работой. Как это объяснить?

Белорусский психолог Ю. А. Мерзляков делит условно все удовольствия на удовольствия восполнения недостатка и удовольствия избытка.

Представьте, что вы очень голодны или вас одолевает жажда. Если вам в этот момент предложить пищу или родниковую воду, вы наверняка испытаете удовлетворение. Но до каких пор? До тех, пока не наедитесь или не напьетесь. Но все-таки вам надо большего. Вы хотите встретиться с друзьями, пойти в кафе, словом, отдохнуть за столиком с кофе. Это уже удовольствие избытка.

Среди последних много полезных (посещение музеев, стадионов, коллекционирование и т. п.), но есть и вредные. Самые распространенные из них и самые пагубные для здоровья — курение и употребление алкоголя.

Представьте, что два товарища — курящий и некурящий — поехали на рыбалку. Первый, любясь природой, ловит рыбу, с наслаждением вдыхая свежий воздух. Курящий же забыл дома сигареты. И ему не до рыбалки. Сосущее, неприятное чувство мешает наслаждаться природой, и клев его уже не интересует. Он будет страдать целый день, а вернувшись домой, бросится к заветной пачке сигарет. Закурил, затянулся дымом и... пришел в состояние, когда он способен уже оценить прелести природы.

Что же произошло? Он получил «удовольствие», связанное с большим вредом для здоровья, и стал доволен. Но стоит ли выдумывать для себя искусственные муки, заботы? Да и удовольствие ли это?

Задумайтесь, кто курит, с чего это началось? Разве было желание, подобное чувству жажды, голода? Требовал ли организм сигарету? Эта потребность возникла уже потом, когда организм привык к никотину. А не лучше ли вообще не закуривать?

Или другой случай. Вы гуляете по городу. Рядом симпатичный вам человек. Вы захотели пить, зашли в кафе, взяли сок. Он холодный, приятный. Хорошо! «А не взять ли еще коктейль?» И вот уже соломинка во рту: удовольствие избытка!

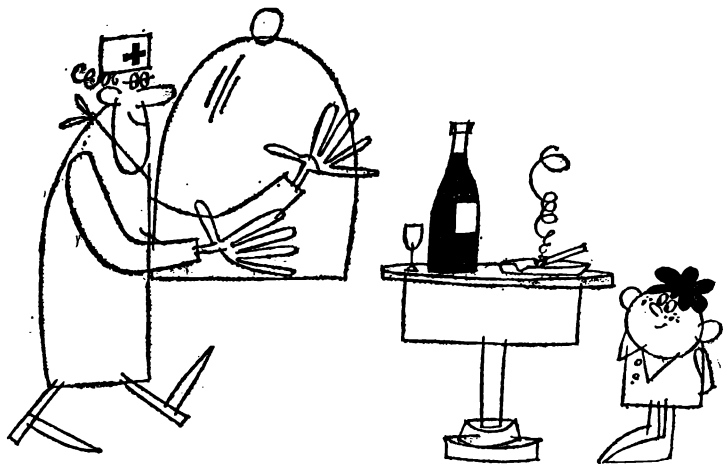
Так ли уж нужен был вам этот коктейль? Вас мучило чувство жажды, но организм совсем не испытывал потребности в алкоголе. Вы даже не задумывались о вине... Но вот на следующий раз (по привычке!) снова захотелось увидеть себя со стороны похожим на кинозвезду — с соломинкой во рту. Потом — бокал шампанского, потом рюмка водки, а позже, когда на дорогие напитки денег не хватает, вы согласны на что угодно, в том числе на самое дешевое, противное на вкус вино. Вы не заметили, когда организм привык получать определенную дозу алкоголя. Как страшно это, особенно для подростков, у которых привыкание к спиртному и формирование алкоголизма происходят очень быстро.

Опьянение — это суррогат естественных радостей, удовольствий. И постепенно алкоголь из удовольствия избытка превращается в потребность организма, в удовольствие восполнения недостатка — наравне с удалением жажды и голода! Однако зона комфорта при этом никогда не достигается! А это значит, что сколько бы пьяница ни пил вина, ему все мало...

На эту тему можно было бы еще сказать много интересного, но пора подводить итоги.

Юноши и девушки! Вы познакомились с вредом, наносимым организму, психике употреблением алкоголя и табака. Вы внимательно прочли брошюру? А теперь сядьте и все хорошенько еще раз обдумайте.

Подумайте о том, что вас ждет впереди, если вы будете курить и пить вино. Вспомните образы тех старых курильщиков, которых вы знаете: вот идет один из них — с желтым, сухим, морщинистым лицом, сгорбленный, задыхающийся, постоянно кашляющий... А вот второй —

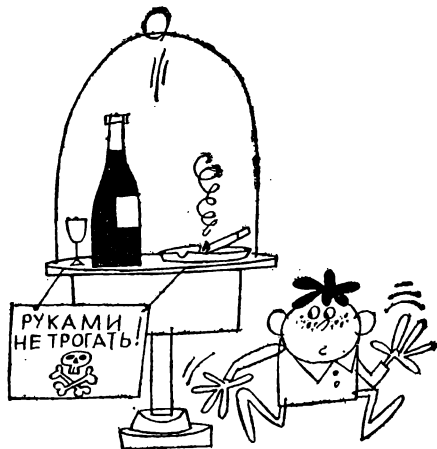


*Если вы все учли, все уяснили, то сделайте еще одно усилие*

вынужденный поминутно останавливаться из-за возникающих при ходьбе болей в ногах. Или третий — так часто жалующийся на боли в области сердца... Четвертый — которого недавно «скорая помощь» увезла в больницу с язвенным кровотечением...

Как говорят, лучше раз увидеть, чем сто раз услышать. Очень хорошо сказал о чувствах врача по отношению к курящим профессор В. Т. Бахур: «Когда мне приходится бывать в палатах, где лежат больные, страдающие раком легкого, заболевшие после многолетнего курения, видеть их изможденные лица, слышать натужный кашель, видеть, как они буквально задыхаются, у меня иной раз возникает желание выйти на улицу, взять за руку любого молодого человека, который с таким шиком покуривает сигарету, привести его сюда и сказать: «Смотри, вот чем все это может кончиться!» Я уверен, что после такого посещения вряд ли нашелся бы хоть один из курящих, кто бы немедленно не бросил курить...»

Но мы, медики, естественно, не можем пойти на такой «эксперимент». И поэтому вынуждены вот так — через брошюры, статьи, лекции — обращаться ко всем, кто курит или пьет вино: поверьте нам на слово, что все это очень-очень серьезно! Коварство алкоголя и табака в том, что расплата готовится исподволь, незаметно. Но она неотвратима.



*и решитесь никогда не прикасаться к сигарете и рюмке!*

Сейчас стало уже очевидно, что курение приносит огромный вред не только курящему, но и всем окружающим, и поэтому оно запрещается в общественных местах — на транспорте, в театрах, столовых. В перспективе курение будет считаться верхом бескультурия, как сейчас уже нами воспринимается пьянство.

В трудные минуты жизни вспомните слова Джека Лондона:

«Хмельное всегда протягивает нам руку, когда мы терпим неудачу, когда мы слабеем, когда мы утомлены, и указывает чрезвычайно легкий выход из создавшегося положения. Но обещания эти ложны: обманчив душевный подъем, физическая сила, которую оно обещает, призрачна; под влиянием хмельного мы теряем истинные представления о ценности вещей».

Если вы все учли, все уяснили, то сделайте еще одно усилие и решитесь никогда не прикасаться к сигарете и рюмке! Помните: здоровье, радость жизни и счастье в ваших руках.

## СОДЕРЖАНИЕ

К юному читателю . . . . .	3
Серьезно о несерьезном . . . . .	6
Табак завоевывает мир . . . . .	—
Том Сойер учится курить . . . . .	12
Почему люди курят . . . . .	17
Как действует никотин на организм . . . . .	22
Курение или здоровье — выбирайте сами! . . . . .	28
Вред не только себе, но и обществу . . . . .	37
Как бросить курить . . . . .	43
Похититель рассудка . . . . .	50
Немного истории . . . . .	—
Что люди пьют . . . . .	55
Почему люди пьют . . . . .	57
С чего начинается пьянство . . . . .	61
Кролик-алкоголик . . . . .	67
Стадии и формы опьянения и алкоголизма . . . . .	70
Алкоголь и развивающийся организм . . . . .	79
Несовместимо с трудом и спортом . . . . .	85
От пьянства до убийства . . . . .	98
Что у трезвого на уме — у пьяного на языке . . . . .	100
Опасно пьянству снисхождение . . . . .	103
Зло искоренимо . . . . .	105
Давайте задумаемся! (Вместо заключения) . . . . .	108

**Виктор Николаевич Ягодинский**

### **ШКОЛЬНИКУ О ВРЕДЕ НИКОТИНА И АЛКОГОЛЯ**

Зав. редакцией *Т. П. Крюкова*

Редактор *В. И. Полетаева*

Младший редактор *Е. В. Коркина*

Художник *Ю. М. Аратовский*

Художественный редактор *В. А. Галкин*

Технические редакторы *М. М. Орлова,*

*Р. С. Невретдинова*

Корректор *О. С. Захарова*

ИБ № 9290

Сдано в набор 27.04.85. Подписано к печати 31.07.85. А12965. Формат 84×108<sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Бум. типограф. № 3. Гарнит. литературная. Печать высокая. Усл. печ. л. 5,88. Усл. кр. отт. 6,2. Уч.-изд. л. 6,08. Тираж 200 000 экз. Заказ № 6419. Цена 20 коп.

Ордена Трудового Красного Знамени издательство «Просвещение» Государственного комитета РСФСР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 129846. Москва, 3-й проезд Марьиной рощи, 41.

Ордена Октябрьской Революции и ордена Трудового Красного Знамени МПО «Первая Образцовая типография» имени А. А. Жданова в областной типографии управления издательств, полиграфии и книжной торговли Ивановского облспожкма, 153623, г. Иваново, ул. Типографская, 6.