###  ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ КЛАССНОГО ЧАСА НА ТЕМУ

### «ВРЕД КУРЕНИЯ»

### Курение ускоряет рак

Курение способно не только спровоцировать рак легких, но и подстегнуть рост уже существующих опухолей. Согласно одной из теорий, никотин из сигаретного дыма может стимулировать деление и размножение раковых клеток в легких.

Элиот Спиндель из Орегонского национального центра исследования приматов изучал клетки людей с определенной формой опухоли легких. Он обнаружил в некоторых из опухолевых клеток рецепторы для ацетилхолина. Кроме того, сами клетки вырабатывают большие количества этого вещества. Раньше ацетилхолин считался исключительно нейротрансмиттером. Но его обнаружение в злокачественном новообразовании натолкнуло ученых на мысль, что клетки опухоли, вырабатывая ацетилхолин, стимулируют свой собственный рост - ведь это вещество помогает расти и делиться. Тому было найдено подтверждение - при обработке самостимулирующихся клеток атропином, блокирующим рецепторы ацетилхолина, рост этих клеток прекратился.

Обычно считается, что курение вызывает рак, так как никотин вызывает мутации клеточных ДНК. Но кроме того, никотин является сильным активатором рецепторов ацетилхолина, а значит, может увеличивать скорость роста и размножения раковых клеток.

**Курение может вызвать рак поджелудочной железы**

Активное курение увеличивает вероятность развития не только рака легких, но и других видов злокачественных опухолей - в частности, рака поджелудочной железы. Об этом сообщили ученые из Иллинойса.

Проанализировав клинические карты 18386 пациентов, которым был поставлен диагноз "рак поджелудочной железы", исследователи из Северо-западного Университета обнаружили, что число курильщиков среди них существенно больше, чем в среднем среди здоровых людей. Кроме того, у большинства курильщиков рак развивался в более раннем возрасте, чем у некурящих людей.

Следует отметить, что рак поджелудочной железы - намного более опасная опухоль, чем "традиционный" для курильщиков рак легкого. Рак легкого сравнительно хорошо поддается как медикаментозному, так и хирургическому лечению, тогда как устранить опухоль поджелудочной железы практически невозможно.

## Курение и алкоголь провоцируют рак полости рта

Курение и употребление алкогольных напитков вызывают определенные изменения в клетках слизистой оболочки полости рта, провоцируя тем самым развитие злокачественных опухолей. К такому заключению пришли исследователи из Университета Гонконга.

Обследовав несколько сотен людей, являющихся активными курильщиками или регулярно употребляющими алкоголь, ученые обнаружили у них в геноме клеток полости рта специфическую мутацию гена р15, выполняющего функцию супрессора роста и деления клеток. Дополнительные биохимические эксперименты показали, что эта мутация снижает активность гена, тем самым способствуя развитию злокачественных опухолей.

"Обнаруженная нами мутация встречается только у нескольких процентов здоровых людей, - рассказал в интервью корреспонденту "Reuters" доктор Энтони По-Уинг Йен, один из авторов этого исследования. - Однако в том случае, если человек регулярно употребляет крепкие алкогольные напитки или же активно курит, вероятность появления у него мутации p15 возрастает до 60-70 процентов. Конечно, это еще не означает, что с вероятностью 60-70 процентов у него появится злокачественная опухоль, но полностью пренебрегать опасностью нельзя."

### Кого рожают курящие женщины?

Курить во время беременности плохо, просто недопустимо, ведь от этого рождаются слабенькие дети: весят они мало, болеют часто. Об этом знают все. А не так давно ученые доказали, что ребенок, еще в животе матери привыкший к никотину, рискует стать толстым курящим психом с преступными наклонностями и «волчьей пастью».

## Дело было так

Как не парадоксально, о вреде курения человечество узнало только в 50-х годах XX века, а до этого даже врачи были на сто процентов уверены, что табак абсолютно безвреден. Впрочем, смутное подозрение, что детям лучше все-таки не злоупотреблять никотином, закрадывалось. Не зря в середине 1920-х годов молодое советское правительство выпустило агитационный плакат с предупреждением: «Курящие школьники учатся хуже некурящих».

Отношение к курению резко ухудшилось лишь в 1956 году, когда 40 тысяч врачей из разных стран сопоставили истории болезней своих пациентов. Тут-то и выяснилось, что заядлые курильщики во много раз чаще некурящих болеют сердечно-сосудистыми и легочными заболеваниями, а также раком легких.

«Каких еще бед ждать от табака?» - испугались ученые и в спешном порядке занялись изучением влияния никотина на живые организмы. Эксперименты на животных доказали, что звери от табака гибнут. Видимо, именно тогда возникло выражение: «Капля никотина убивает лошадь». Постепенно ученым открывались все новые факты и о действии сигарет на человеческий организм. Оказалось, что от курения страдают не только легкие, бронхи и сердце, но и ухудшается работа желез внутренней секреции, нарушается пищеварение, портится характер и зубы, снижается потенция. Однако самый большой вред курение наносит нерожденным детям.

## Зачем вы девушки...

Весь никотин, угарный газ, бенз/а/пирен и даже некоторые радиоактивные вещества из сигарет, попадая в организм беременной женщины, после первой же затяжки моментально проникают сквозь плаценту к ребенку. Причем концентрация всех этих веществ в организме плода гораздо выше, чем крови матери! Что происходит дальше, можно легко себе представить. От никотина возникает спазм сосудов плаценты, и у ребенка возникает кислородное голодание. Ядовитые вещества действуют на все его нежные органы, мешают малышу нормально развиваться.

В результате большинство детей, рожденных курильщицами, появляются на свет с низким весом, часто болеют, развиваются медленнее, чем их сверстники, чаще умирают в детстве. Статистика показывает: курение (независимо от количества выкуриваемых сигарет) во время беременности увеличивает риск ее неблагоприятного завершения почти в 2 раза!

После того, как ученые опубликовали эти шокирующие данные, стало ясно: бросить курить еще до начала беременности - единственный способ родить здорового ребенка. Однако даже тогда, когда об опасности сигарет стало известно всем будущим мамам, многие женщины так и не смогли на девять месяцев отказаться от дурной привычки. Предостережения о недостаточности веса и загадочной задержке внутриутробного развития звучали абстрактно, а психическая и физическая никотиновая зависимость была реальной. Бросить курить не помогали ни позитивный настрой, ни никотиновые пластыри и жвачки, ни сеансы психотерапии и иглоукалывания. Примерно 25% всех беременных женщин продолжали курить.

## Мозговой штурм

К концу XX века новые данные о влиянии курения на беременность потрясли медицинский мир. Выяснилось, что никотин плохо действует не только на физическое, но и на психическое состояние будущего ребенка. Немецкие ученые доказали, что для детей курящих матерей уже в раннем возрасте характерны невнимательность, импульсивность и бесполезная сверхактивность, даже уровень умственного развития у них ниже среднего.

Чаще всего развивается и так называемый синдром «непоседы Фила» - эти дети, как правило, агрессивны и склонны к обману. Английские врачи пришли к выводу, что у детей, чьи матери курили во время беременности, на 40% повышается риск развития аутизма, психической болезни, при которой человек не может контрактовать с окружающей действительностью и ориентируется на мир собственных переживаний.

Пытаясь объяснить полученный факт, ученые предположили, что во всем виновато недостаточное снабжение мозга зародыша кислородом. Кроме того, не исключено, что в никотин влияет на особые гены, отвечающие за психомоторные функции. Международная группа исследователей из университета Эмори в Атланте (штат Джорджия) обнаружила связь между курением беременных и последующей склонностью детей к преступности. Они обобщили сведения о четырех тысячах мужчин, родившихся в Копенгагене с сентября 1951 года по декабрь 1961, а также истории их арестов к 34 годам. Оказалось, что те мужчины, чьи матери курили во время беременности, в 1,6 раза чаще оказывались в тюрьме за ненасильственные преступления и в 2 раза чаще за насильственные.

## Дальше-больше

На этом пугающие открытия не закончились. В 2003 году британские ученые выявили зависимость курения на раннем этапе беременности и рождением ребенка с расщелиной лица. По словам автора проведенного исследования Питера Мосси (профессора стоматологического факультета университета в Данди), формирование неба происходит на 6-8 неделе беременности, и курение будущей мамы в этот период может проявиться в виде «волчьей пасти» или «заячьей губы» у ребенка.

Дополнительные исследования подтвердили догадку. 42% матерей, дети которых родились с дефектом лица, курили, будучи беременными. Что касается некурящих матерей, то у них такие «неправильные» дети рождались в два раза реже.

Примерно в это же время американские исследователи доказали, что у женщин, куривших во время беременности, значительно чаще рождаются косолапые дети. Риск косолапости среди таких детей выше на 34%. А если к тому же курение матери сочетается с наследственным фактором, то риск косолапости возрастает в 20 раз.

## И, наконец, самые свежие данные

1. Дети женщин, куривших во время беременности, на треть чаще, чем все остальные, рискуют к 16 годам заполучить диабет или ожирение.

2. У мальчиков, родившихся у курящих матерей, яички имеют меньшие размеры, а концентрация сперматозоидов в сперме в среднем на 20% ниже, чем у детей некурящих.

1. Дети матерей, куривших во время беременности, в несколько раз чаще сами начинают курить, чем дети, чьи матери во время беременности не курили.

Сейчас все больше ребят начинают курить с 10-12 лет. Знаете, за все в нашей жизни приходится платить: за образование, за еду, тепло. За сигареты тоже, и не просто 7-10 руб. за пачку, а своим здоровьем, жизнью. Все эти люди, которых вы видели в фильме, просто заплатили за свое пристрастие. И подобных им людей очень много. Во всем мире от болезней, связанных с потреблением табака, преждевременно умирает около 2,5 млн. человек, т. е. примерно каждые 13 секунд 1 человек.

Итак, почему же люди начинают курить? Этому есть несколько причин: расслабиться, собрать мысли, лекарство от стрессов или "за компанию", но самая основная причина - это то, что широкая реклама сигарет через все СМИ (кино, ТВ, журналы, рекламные щиты и т. д.) показывают нам "престижность" образа курильщика.

Так о чем же нас предупреждает Минздрав? При курении образуется до шести тысяч вредных для организма компонентов, причем 80 из них стимулируют образование раковых клеток и около 30 относятся к ядам натурального действия, главным образом никотин, угарный газ, канцерогенные смолы, радиоактивные изотопы и т.д.

Как вы думаете, является ли никотин наркотиком? Одни говорят, что нет, другие считают, что да. В конце 80-х гг. никотин Всемирной Организацией Здравоохранения (ВОЗ) был причислен к мягким, но наркотикам! Действие никотина на организм является точно таким же как и у наркотиков.

Вы смотрели фильм "Белое солнце пустыни?" Помните Верещагина? Павел Луспекаев - актер, который его сыграл. У него было тяжелейшее заболевание - облитерирующий эндартериит, т.е. поражение конечностей. В период съемок он уже был на протезах, потому что незадолго до этого ему ампутировали ноги из-за начавшейся гангрены. Он испытывал нечеловеческие муки. Но даже после этого он продолжал курить. Поэтому никакое лекарство ему не помогало, да и не могло помочь. В народе его заболевание метко назвали "ноги курильщика". Когда он умер, ему было около 40 лет.

Точно также можно развенчать один за другим все пункты, из которых складывается этот ложный имидж "престижности" курения. В итоге мы получаем не "престижный" образ курильщика, а образ неудачника, к тому же умершего от рака легких или других болезней. УСПЕХ ли это???

Если вы курите и хотите бросить, то вы сами сможете найти эти методики, я лишь просто могу посоветовать, как это можно начать делать, а также сказать, что для этого в первую очередь требуется. Прежде всего вам необходимо решить измениться. Если вы примете такое решение и проявите сильную волю, то вы сумеете это сделать, у вас обязательно все получится. Для того, чтобы было легче соблюдать свое решение измениться, нужно, прежде всего, отказаться от старых привычек.