

## ПИСЬМО КУРЯЩЕЙ ДЕВУШКЕ

Сотни твоих курящих ровесниц я встречаю на улицах. Сотни людей я прооперировал по поводу рака лёгких. И сотням, я не оговорился, сотням вынужден был отказать, поскольку ничего уже нельзя было сделать...

В последние годы на операционные столы поступает очень много женщин-курильщиц. Я тебя не пугаю. Курение – дело добровольное. Только раз уж ты начала читать моё письмо, позволю высказать своё мнение, чтобы потом твоё отчаяние не разрывало моё сердце. Нет, я не буду пугать тебя ставшими уже банальными примерами о том, что капля никотина убивает лошадь – ты не лошадь, ты человек, или что 20 ежедневно выкуриваемых сигарет сокращают жизнь на 8-12 лет; ты молода и жизнь кажется тебе нескончаемой.

С огромным огорчением вижу, как покуривают возле школы девочки. С сожалением узнаю, что они научились курить, взяв за образец воспитательницу. Боль охватывает мою душу от того, в студенческом общежитии девушки собираются покурить и поболтать о будущем замужестве. Я могу допустить, что в твоих планах замужество ещё не просматривается. И поэтому расскажу тебе о другом.

Социологи провели анонимное анкетирование, в котором спросили: почему вы курите? 60 процентов девушек ответили: это красиво и модно. А 40 процентов курят, потому что хотят нравиться мальчикам. Допустим. И даже в чём-то их оправдаем. Потому что желание нравиться заложено в тебе природой. Но оправдаем временно: нелишне знать и мнение мальчиков.

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

Вопрос первый: «В твоей компании девушки курят. Как ты к этому относишься?» - 4 процента – положительно, 54 – безразлично, 42 – отрицательно.

Вопрос второй: «Девушка, с которой ты дружишь, курит. Как ты к этому относишься?» – Один процент – положительно, 15 – безразлично, **84 – отрицательно.**

Вопрос третий: «Хотел бы ты, чтобы твоя жена курила?» - Буря протестов! **Из 256 только двое сказали: мне всё равно. Остальные категорически возразили.**

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

От курения станет хриплым твой голос, постепенно почернеют и испортятся зубы. Кожа лица приобретёт землистый оттенок. Резко пострадает твоё обоняние, и ухудшатся вкусовые ощущения. Не знаю, успела ли ты заметить, что изо рта курильщика постоянный идёт запах... Этот запах настолько неприятен, что не удивляйся, если кто-то из твоих знакомых парней будет тебя избегать. Очень рано кожа твоего лица станет морщинистой и сухой. Женщины курильщицы в 25 лет выглядят намного старше своих некурящих ровесниц.

Неопровержимо доказано: ты будешь болеть в три-четыре раза чаще своих некурящих подруг. Неотвратимо придёт время, когда ты будешь плохо себя чувствовать, и постоянное недомогание превратит твою жизнь в тягость.

Женщины тяжело страдают от курения из-за более нежной структуры организма, который природой предназначен для продолжения рода. Давно известны факты, говорящие о том, что злостные курильщицы не могут родить детей, поскольку произошли глубокие изменения в зародышевом аппарате. Самым частым осложнением является преждевременное прерывание беременности – до 36 недель. У курящих оно бывает в два раза чаще. Тебе не мешает знать, что у курящих женщин намного чаще недоношенность плода и меньший вес новорождённого (да, новорождённого, твоего ребёнка, о котором ты, наверное, не думаешь, но твоё курение скажется на его жизнеспособности). Курящих выше процент мёртворождённых детей и чаще патологии при родах. И несомненный факт – курение крайне отрицательно влияет на развитие уже рождённого ребёнка. Зная это, есть смысл задуматься о замужестве, о муже, который будет ждать сына, а сына может и не быть.

У курящей женщины незаметно приближается критический момент, после которого она уже не может родить, хотя ради этого готова на всё, на любые операции, на любые жертвы. И поверь, ты не будешь исключением: природа создала тебя, чтобы ты была матерью. Поверь мне, сигарета может искалечить тебе жизнь.

Если ты куришь, будучи беременной, то знай, что экспериментом установлено: стоит беременной закурить, как через несколько минут никотин поступит (через плаценту) в сердце и мозг ещё не родившегося ребёнка. И всё время твой ребёнок будет болеть, его ждут пневмония и бронхит. В отчаянии ты будешь искать причины, не зная, что они в тебе. Если даже ты курила в коридоре, на лестничной площадке – даже крошечной доли дыма, проникшей в комнату, будет достаточно для твоего ребёнка, чтобы у него неожиданно повысилась температура.

Твой ребёнок, почитающий тебя за самую умную, ласковую добрую, видя тебя с сигаретой, с очень большой вероятностью тоже начнёт курить. А это означает, что ты заранее запрограммировала его на те же мучения, которые ожидают тебя.

Мой опыт подсказывает страшный случай, связанный с курением подростка. В одной из школ-интернатов утром не смогли разбудить мальчика. Он умер ночью. Вскрытие показало, что у него было большое сердце – оттого что рано научился курить, курил помногу, а в канун смерти, как сказали ребята, накурился «досыта».

Ты одна из тех, которые не сознают, что творят, а когда им говоришь, безвольно отвечают: «Не могу бросить!» И, пожалуйста, не ссылайся на артистов, которых ты видишь на экране с сигаретой. Твоё увлечение я бы квалифицировал не как юношескую глупость, а как преступление перед собой. Да, да, ты можешь написать себе памятку в три слова: **«Курение – медленное самоубийство».**

*Фёдор Григорьевич Углов - академик РАМН, занесен в "Книгу рекордов" Гиннеса как старейший в мире практикующий хирург.*