



Ծխելու դեմ կայմված մեղադրական ակտը, որ վերջերս հրապարակել է ԱՄՆ-ի բժշկական հատուկ հանձնաժողովը, բաղկացած է 378 էջից և պարունակում է 170000 բառ: Տաս գիտնականներ (հինգը ծխող, հինգը՝ ոչ), որոնց օգնում էին ավելի քան հարյուր ասիստենտներ, աշխատեցին տասնչորս ամիս:

Հանձնաժողովի գործունեությունը խիստ գաղտնի էր պահվում: Այնքան գաղտնի, որ ասիստենտների շտաբի պետը մինչև աշխատանքների ավարտը կարճ ինտերվյու տալու համար անմիջապես հեռացվեց պաշտոնից:

Ինչի՞ համար էր այդ գաղտնապահությունը: Միացյալ Նահանգներում 180 միլիոն մարդուց 70 միլիոնը ծխում է: Իսկ 4 միլիոն ամերիկացիներ ապրում են ծխախոտի աճեցման, մշակման կամ վաճառքի շնորհիվ: ԱՄՆ-ի պետական գանձարանի՝ ծխախոտից ստացված եկամուտները հասնում են տարեկան երեք միլիարդ դոլարի: Եվ, վերջապես, քաղաքական կողմը՝ յոթ հարավային Նահանգներում ֆերմերների եկամտի 50 տոկոսը տալիս են ծխախոտի պլանտացիաները: Չէ որ այդ Նահանգները առաջադրելու են 73 ներկայացուցիչներ, որոնք այս տարի պետք է ընտրեն ԱՄՆ-ի նոր պրեզիդենտին:

Եվ այսպես, հանձնաժողովը գեներալ Լ. Տերրեի նախագահությամբ եկավ հետևյալ եզրակացության.

«Միացյալ Նահանգներում զլանակի և սիգարետի օգտագործումը սպառնում է մարդկանց առողջությանն այնպիսի մասշտաբներով, որ միանգամայն արդարացվում է համապատասխան հակապող միջոցների ձեռնարկումը: Ծխող տղամարդկանց մոտ մահացությունը 68 տոկոսով բարձր է, քան չծխողների մոտ: Ծխող մարդու մոտ տաս անգամ ավելի շատ է թոքերի հիվանդության վտանգը: Նրանք, ովքեր օրական 20 ծխախոտից ավելի են ծխում, 20 անգամ ավելի շուտ են ենթակա քաղցկեղով հիվանդանալուն, քան չծխողները: Ծխողները ենթակա են բրոնխիտին 6, կոկորդի քաղցկեղին՝ 5, ստամոքսի խոցին՝ 1,8, արյան շրջանառության սխտեմի հիվանդություններին՝ 2,6 անգամ ավելի շատ, քան չծխողները»:

Հանձնաժողովի եզրակացությունները անհանգստություն առաջ բերին ամբողջ աշխարհում: Ամերիկացիների աշխատանքը շարունակեցին ֆրանսիացիները:

Լանսեթի հոսպիտալի թոքային հիվանդությունների բաժանմունքի վարիչ պրոֆեսոր Էտեն Բեռնարը հայտարարեց.

— Կլինիկական ուսումնասիրություններով հիմնավորված իմ կարծիքը լիովին համընկնում է ամերիկյան հանձնաժողովի եզրակացություններին: Ես թողնում եմ ծխել:

Ականավոր օնկոլոգ, ֆրանսիական բժշկական էլեկտրոնիկայի ընկերության գլխավոր քարտուղար, դ-ր Մորիս Մարշալը ավելացրեց.

— Ծխախոտը համարում եմ վնասակար: Երբ զլանակն այրվում է, բավական բարձր ջերմաստիճանի հետևանքով նրանում առաջանում են քիմիական վնասակար միացություններ: Ես թողեցի ծխելը, երբ ծանոթացա Բետեդայում քաղցկեղի ուսումնասիրման կենտրոնում

անցկացվող հետապոտություններին: Այն բանից հետո, երբ մկներին ներշնչել են տվել ծխախոտի ծուխը այնպես, ինչպես այդ անում են ծխողները, 100-ից 70-ի մոտ նկատվել է թոքերի քաղցկեղ:

Սեն-Կլուի հակաքաղցկեղային կենտ-

րոնի դիրեկտոր, պրոֆեսոր Բուրդեն միացել է նրա կարծիքին:

Եվ վերջապես, Տերրեի հանձնաժողովի հինգ ծխող անդամներից չորսն ընդմիջտ հրաժեշտ են տվել սիգարեթներին:

ՋՐԻ ՌԵԺԻՄԸ ԵՎ ՍԻՐՏԸ

Մրտի հիվանդությամբ տառապողներին բժիշկը նշանակում է սահմանափակ ջրի ռեժիմ: Դա վերաբերվում է սովորաբար նրանց, որոնց մոտ հիվանդության հետ մեկտեղ խախտված է նաև արյան շրջանառությունը:

Առողջ, ինչպես նաև սրտի կոմպենսացված արատ ունեցող մարդկանց մոտ հեղուկն արագորեն ներծծվում է արյան մեջ: Այստեղ ջուրը երկար չի մնում, որովհետև նրա ավելորդ մասն անմիջապես մտնում է հյուսվածքների մեջ, կամ դուրս է գալիս օրգանիզմից երիկամների և մասամբ էլ թրոնքի միջոցով:

Այլ կերպ է կատարվում այս ամենը, երբ հիվանդի մոտ խախտված է նաև արյան շրջանառությունը:

Նախ, միանգամից մեծ քանակությամբ խմված ջուրը զգալիորեն բարձրացնում է ստոմանին՝ որովայնի և կրծքի խոռոչների ներքին միջնապատը: Այդ լրացուցիչ ճնշումը կրծքի խոռոչին բացասաբար է ազդում սրտի և արյան շրջանառության վրա:

Երբ խախտվում է արյան շրջանառությունը, թուլանում է աղիների ներծծող ունակությունը, և հեղուկը երկար ժամանակ մնում է նրանց մեջ: Բացի այդ, արյան անբավարար հոսքի պատճառով հյուսվածքները թթվածնի քաղց են պզուս, որի հետևանքով բարձրանում է անոթների պատերի թափանցելիությունը, խախտվում աղե-ջրային փոխանակությունը կարգավորող ենդոկրինային գեղձերի ֆունկցիան, ուժեղանում է ջրի և կերակ-

րաաղի հակառակ ներծծումը երիկամների փողանցքերում: Այդ պատճառով էլ նրանք պահում են ջուրը և աղը. բացի դրանից, թուլանում է արյան հոսքը երիկամների մազանոթներում:

Լյարդը քիչ է արտադրում այնպիսի նյութեր, որոնք նպաստեին ջրի անցմանը հյուսվածքներից արյան մեջ: Իսկ արյան միջից դեպի հյուսվածքները ջուրն, ընդհակառակը, անցնում է շատ ուժգին: Այդպիսով հեղուկը լճանում է հյուսվածքներում, և մարմնի տարբեր օրգաններում ու խոռոչներում առաջանում են այտուցներ:

Պարզ է, որ արյան խախտված շրջանառությամբ սրտի հիվանդը պետք է ունենա խմելու խիստ ռեժիմ:

Վնասակար է նաև մյուս ծայրահեղությունը՝ հեղուկների խիստ սահմանափակ օգտագործումը: Դա կարող է առաջ բերել արյան թանձրացման հետ կապված ավելորդ բարդություններ:

Բուժող բժիշկը, հաշվի առնելով օրգանիզմի վիճակը, ամեն մի առանձին դեպքում համապատասխան ռեժիմ է նշանակում սննդի և հեղուկի անհրաժեշտ քանակության մասին:

Բոլոր կերակրատեսակներում պետք է սահմանափակել աղի քանակը, որն օժանդակում է ջրի կուտակմանը օրգանիզմում: Ուտել և խմել խորհուրդ է տրվում օրական 5—6 անգամ, յուրաքանչյուր 3 ժամը մեկ: Ցանկալի է կերակուրն ընդունել ոչ մեծ, հավասար բաժիններով: Օգտագործել կաթ և կաթնաշոռ, քանի որ նրանք հարուստ են վիտամիններով և ունեն միզամուղ հատկություններ: