

# Не курите, женщины!!!



*Не курите, женщины!!!  
Бросьте эту гадость!  
Будьте снова женственны!  
Испытайте радость!*

*Вы, к тому же - матери!  
Не травите деток!  
Да купите лучше им  
Сладостей, конфеток!..*

Оксана Юнусова

О вреде курения известно, наверное, каждому человеку на Земле. Негативное воздействие на организм доказано медицинскими организациями — ухудшение работы сердечно-сосудистой системы, риск развития рака легких и гортани, общее поражение органов дыхания — все это неизбежно. Но женщинам употребление табака причиняет более заметный и наглядный вред.

Девушка, взявшая в руки сигарету, может забыть о естественной красоте. Ухудшается состояние кожи, появляются синяки и мешки под глазами, ускоряется процесс старения, появляются ранние глубокие морщины. Причиной этому является кислородное голодание, возникающее в результате курения. Желтые зубы, ломкие, слоющиеся ногти, неприятный запах от волос и изо рта - все это уже после нескольких месяцев употребления табака.

**Причины** курения женщин могут быть разными:

1. С развитием эмансипации представительницы прекрасной половины человечества перенимают мужские привычки.
2. Желание казаться взрослее.
3. Желание скрыть свою неуверенность в себе, приобрести независимость.
4. Курение – своеобразный способ реакции на стрессовые ситуации.
5. Плохие условия проживания, жизненные потрясения, неудачный брак заставляют женщин взять в руки сигарету.
6. Многие курящие девушки считают, что им будет легче познакомиться с мужчиной своей мечты именно таким способом.

Влияние курения на женщин пагубное, оно быстро меняет их, причем не в лучшую сторону. У женщины начинает желтеть и стареть кожа из-за недостатка питательных веществ. Испортившиеся зубы, желтые ногти, ломкие волосы – последствия вредной привычки. Курильщика можно узнать по неприятному запаху изо рта. Его первого одолеют вирусные заболевания. Иммуитет курящей девушки снижен, организму трудно бороться с инфекциями. Самочувствие постепенно ухудшается, силы покидают. Все труднее становится подниматься по ступенькам из-за одышки. Полноценному

образу жизни мешает приобретенная вегето-сосудистая дистония. Курящие женщины имеют проблемы с менструальным циклом. Из-за этой вредной привычки страдает не только женщина, но и её дети. Некоторые курящие женщины вообще не могут познать радость материнства. У них часто бывают выкидыши, многие страдают бесплодием.

Количество вредных веществ в сигаретах достигает более 4 тысяч. Один из самых опасных канцерогенов – смола. Она оказывает негативное воздействие на бронхи и легкие. Она становится причиной появления рака легких, ротовой полости и гортани. Из-за этого компонента курильщики начинают кашлять, приобретают хронический бронхит. В сигаретах содержится много токсичных газов. Наибольшую опасность представляет окись углерода. Взаимодействуя с гемоглобином, угарный газ снижает количество кислорода, поступающего к клеткам тканей. Это является причиной кислородного голодания. Смола становится причиной гибели курильщиков, оставляя свои частички в дыхательных путях человека. Она вызывает рак и прочие болезни лёгких. Из-за того, что легкие теряют способность фильтровать, понижается иммунитет.

Никотин принадлежит к наркотическим веществам, которые стимулируют мозг. Он вызывает зависимость. Если постоянно не повышать его дозу, это может привести к депрессии. Первоначально никотин возбуждает, далее – истощает. В результате ежедневного его употребления увеличивается частота сердечных сокращений, повышается давление. Если бросить курить, то синдром отмены продлится 2-3 недели. Человек станет раздражительным и беспокойным, будет иметь проблемы со сном. 60 мг никотина – смертельная доза, которая способна убить человека. Сколько никотина в сигарете? Именно 60 мг этого вещества может содержаться в 50 сигаретах. Если сразу их выкурить, летальный исход неизбежен. Несмотря на то, что такое количество человек не выкуривает, никотин постепенно разрушает организм. Количество никотина в сигарете зависит от марки производителя. Обычно его количество в одной сигарете указывают на боковой части пачки. В зависимости от этого они имеют разную мягкость и вкус, в разной мере воздействуют на человека. Низким показателем никотина считается 0,3 мг в одной штуке. Большинство сигарет содержит 0,5 мг. Встречается дозировка и 1,26 мг никотина

### ***Влияние курения на беременность.***

Каждая здравомыслящая женщина должна понимать, что нельзя курить во время беременности. Токсичные вещества, содержащиеся в сигаретах, замедляют образование женских гормонов, снижают вероятность зачать ребенка. Если зачатие все же происходит, возникает риск гибели плода на ранних сроках, выкидыша или рождения ребенка раньше срока. Так, исследования, проведенные канадскими специалистами, показали, что недоношенные дети с массой тела менее 2.5 кг рождаются у курящих женщин (от 20 сигарет в день) намного чаще, чем у некурящих. У девушек с этой вредной привычкой рождаются слабые недоношенные малыши с маленьким весом, которые впоследствии чаще болеют. Привыкая к никотину в утробе матери, маленький человечек в будущем может стать заядлым курильщиком с наклонностями преступника. Вред курения для женщин и без того огромный, а если еще и при беременности - так он

вообще губительный, в большей мере для самого ребенка. Вредные токсические вещества, содержащиеся в сигаретах, проникают через плаценту к малышу. Ребенок получает больше вредных веществ, чем сама курящая мать, испытывает кислородный голод. Его нежные органы развиваются плохо. Есть риск плохого исхода беременности. В редких случаях рождаются абсолютно здоровые младенцы. Они часто недобирают вес, отстают в психическом развитии. Часто такие малыши бывают беспокойны и гиперактивны. Эти дети порой агрессивны и обманчивы. У них высокий риск проявления аутизма. Следует отметить, что у тех, кто курил во время беременности, могут родиться дети с расщелинами лица – заячьей губой или волчьей пастью. Дети таких матерей чаще остальных уже к совершеннолетию страдают диабетом или ожирением. У мальчиков, рождённых курящими мамами, количество сперматозоидов на 20% ниже. Дети берут плохой пример у матерей, которые курят. Пагубная привычка появляется у них раньше, чем у сверстников.

Курение женщины ухудшает качество жизни и негативно влияет на здоровье всей ее семьи. Именно поэтому от вредной привычки стоит избавиться как можно раньше.

*Дорогие женщины, задумайтесь, нужна ли вам сигарета и готовы ли вы жертвовать своей красотой и здоровьем ради двух минут сомнительного блаженства. Здоровая и красивая женщина, благоухающая приятным парфюмом, а не сигаретным дымом, привлечет гораздо быстрее внимание мужчин.*

*Остановиться никогда не поздно, нужно только захотеть. Курить можно бросить всегда и везде. Сложнее всего психологически убедить себя, что сигареты вовсе не нужны и без них гораздо лучше, главное – мотивация.*

Инструктор-валеолог Подорожная Т.П.