

Все давно привыкли к тому, что женщина может курить. Если раньше это считалось неприемлемым и девушки как-то прятались и не афишировали свои пристрастия, то сегодня курения является чуть ли не показателем статуса и самостоятельности. Кто-то начинает курить, чтобы подчеркнуть свою независимость, а кто-то просто ради развлечения.

Но если женщина начала курить, значит, ей безразлично свое здоровье. Кроме того, она является продолжательницей рода, а значит, и на здоровье своих детей ей тоже наплевать. Доказано, что дети, рожденные курящей матерью, больше плачут. И если здоровый ребенок успокаивается после того, как его покормили, то эти дети могут замолчать только после того, как попадут в накуренное помещение. Разве это не зависимость? Если курящей женщине нет никакого дела до своего здоровья, то такое отношение к малышу.

## Влияние курения на детородные функции

Кроме того, что курение сказывается на состоянии сердечной и дыхательной систем, оно откладывает отпечаток и на детородную функцию. При выкуривании женщиной десяти сигарет в день, её яйцеклетка накапливает в себе все отравляющие вещества и значительно теряет способность к оплодотворению. Именно поэтому бесплодие у курящих женщин встречается в два раза чаще, чем у некурящих.

Также следует учесть, что сочетание курения с гормональными методами контрацепции может вызвать тяжелые поражения сердечно-сосудистой системы. В этом случае возможно развитие инфаркта, причем даже в очень молодом возрасте. Этот факт стал причиной того, что врачи не разрешают девушкам пользоваться оральной контрацепцией, если те курят.

Если же оплодотворение произошло, то далее яйцеклетка должна внедриться в стенку матки. Здесь опять могут возникнуть проблемы из-за курения. В этом случае наступает прерывание беременности или выкидыш. Если же женщине «повезло», яйцеклетка закрепилась, и беременность начала развиваться, она обязана бросить курить. В противном случае на первых неделях формирования организма малыша, могут произойти необратимые изменения под воздействием никотина.

Более того, курение может стать причиной внутриутробной смерти ребенка на поздних сроках.

Все же у курящей может родиться ребенок, но это не означает, что можно радоваться и продолжать курить сигарету за сигаретой. Часто после рождения ребенка его признают здоровым, но курение матери не проходит бесследно для малыша, особенно если она и дальше продолжает курить. Такие дети страдают нарушением обмена веществ, у них недостаточно усваиваются витамины, что негативно сказывается на физическом и умственном развитии.



**Я НИКОГДА НЕ СТАНУ МАТЕРЬЮ**

Если женщина выкуривает в день около десяти сигарет, то она может остаться **БЕСПЛОДНОЙ** в два раза чаще, чем некурящая. Именно яйцеклетка в женском организме сохраняет все вредные вещества от табачного дыма, теряя при этом способность к оплодотворению.

**И МНЕ НА ЭТО НАПЛЕВАТЬ!**

Если девушка курит, но хочет родить и вырастить здорового ребенка, она обязана бросить курить за полтора года до зачатия.

## Никотин и красота

Если, допустим, здоровье мало волнует курящих женщин, то страх потерять привлекательность и красоту все-таки заставляет некоторых бросить курить. Никотин действует не только на внутренние органы, он также оказывает негативное влияние на кожу. При этом нарушается ее питание, вследствие чего кожа становится

сухой и тусклой. Поэтому курящие девушки выглядят старше своих некурящих сверстниц.

Если женщина продолжает курить в течение пяти лет, то у неё появляются ранние морщины, кожа приобретает серый оттенок. Также становятся заметны круги под глазами. Кроме того, курящим женщинам нельзя находиться под открытым солнцем. Под действием никотина нарушаются обменные процессы в слоях кожи, и под действием солнечных лучей могут появиться пигментные пятна.

Помимо красивой кожи, девушка может лишиться здоровья волос и ногтей. Ногти становятся ломкими и приобретают желтую окраску, а волосы всегда пахнут дымом, каким бы шампунем она ни пользовалась.

Кроме перечисленного, у курильщиц со стажем появляется характерный налет на зубах, который не отчищается ни одной зубной пастой.

## **Заблуждения, связанные с курением**

Существуют некоторые мифы, связанные с курением, которыми постоянно успокаивают себя девушки. Они не имеют под собой никаких обоснований. Вот только некоторые из них.

- Курение легких сигарет менее губительно для организма;

- Курение помогает избавиться от лишнего веса;
- Сигареты помогают сосредоточиться;
- Курение успокаивает нервную систему;
- Можно легко бросить курить.

Эти высказывания не только не верные, но и прямо противоположны действительности.

И не стоит забывать, что сегодня уже не модно сидеть и курить сигарету. Большинство мужчин предпочитают девушек, от которых пахнет цветами и свежестью, а не табачным дымом.

По данным ВОЗ, в которой много и настойчиво изучают проблему курения, от причин, связанных с употреблением табака, умирает каждый пятый. Если это применить к нашим условиям, то мы ежегодно теряем пятьсот тысяч человек! В их числе можешь оказаться ты, твой муж, твои дети, друзья и знакомые.

И последнее. Я понимаю, что в поисках причин, оправдывающих твоё безволие, ты можешь сказать: «Если это так плохо, зачем же продают табачные изделия в таком изобилии?». Организации, стимулирующие табачную промышленность, считают, что получают большую выгоду. Однако, это иллюзии. Страна и народ теряют от табака много больше, чем приобретают. Сегодня ВОЗ выступает с лозунгом: «Курение или здоровье? Выбирайте сами!»

Я — врач и обязан предложить тебе это же.

# **КУРИТЬ НЕ МОДНО!**



**МЗ РБ УЗ «Брестская городская больница №1»,  
2013 год. Тираж – 80 экз.**