

Помимо высокого риска общесоматической патологии курящая женщина рискует и репродуктивным здоровьем. В организме зависимой от никотина женщины затруднено созревание яйцеклеток и их движение по маточным трубам, нарушена выработка необходимых для беременности гормонов. Часто у курящих женщин наблюдается вторичная аменорея и нерегулярность менструального цикла. Все это сокращает способность к зачатию и уменьшает продолжительность детородного возраста (некоторые ученые считают, что многолетнее курение действует на женский организм так же, как удаление одного яичника).

БЕРЕМЕННОСТЬ И КУРЕНИЕ

Данные более 300 исследований, проведенных по всему миру, сходятся на комплексном неблагоприятном эффекте курения на организм беременной женщины, включающем:

- риск спонтанного аборта,
- рождение недоношенного и маловесного ребенка,
- повышенный риск перинатальной смертности,
- физические дефекты развития,
- состояние преэклампсии (тяжелый токсикоз на 2 или 3 триместре вынашивания плода),
- нарушения лактации,
- усугубление варикозного расширения вен,
- нарушения пищеварения,
- дефицит витаминов В, С и фолиевой кислоты
- и др.

Кроме того, негативные последствия от курения матери могут проявиться и после рождения малыша:

- задержка физического развития,
- частые респираторные инфекции
- снижение адаптационных возможностей,
- психические и интеллектуальные расстройства
- и т.д.

! Доказано, что дети младше одного года, чьи мамы курили, **в 4 раза чаще остальных детей подвергались госпитализации.**

! В среднем, **дети чаще взрослых подвергаются пассивному курению**, в 90% случаев источник пассивного курения детей — это родители. Помните, что несформировавшийся детский организм более чувствителен к токсическому воздействию табачного дыма!

В связи с ухудшением обменных процессов в организме и кислородным голоданием **меняется и внешний вид курящей женщины**: появляются преждевременные морщины, грубеет голос, кожа приобретает желтоватый или серый оттенок, появляются сеточки расширенных капилляров на носу и щеках, волосы тускнеют, ухудшается внешний вид ногтей, улыбка теряет здоровый вид. Если женщина курит, она крадет у себя 14-18 лет жизни...

Если Вы курите, откажитесь от курения!

На сегодняшний день любой желающий может получить эффективную медицинскую помощь по отказу от курения. Важно решить для себя этот вопрос раз и навсегда! Сделайте выбор в пользу здоровья и красоты для себя и близких!

Отказ от курения приведет к постепенному снижению риска заболеваний дыхательной системы, сердца и сосудов, онкопатологии, улучшению внешнего вида и увеличению продолжительности жизни!

Если Вы не курите, избегайте нахождения в накурленном помещении!

Для консультации обращайтесь:

- Кировский областной наркологический диспансер: Киров, Студенческий проезд, 7, прием взрослого населения — **(8332) 53-66-62**, прием детей и подростков — **(8332) 53-00-97**;
- **(8332) 45-53-70** — круглосуточная телефонная линия Кировского областного наркологического диспансера по вопросам отказа от курения;
- **8-800-200-0-200** — круглосуточная горячая линия по вопросам здорового образа жизни (звонок для жителей России — бесплатный);
- к врачу психиатру-наркологу по месту жительства;
- в кабинет отказа от курения и/или кабинет медицинской профилактики по месту жительства.

С использованием материалов, разработанных ФГБУ «ГНИЦ профилактической медицины» Минздрава России, www.takzdorovo.ru



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область

Курение и женское здоровье



ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Курение – самая распространенная причина преждевременной смерти и потери работоспособности жителей России и других стран. К сожалению, миллионы россиян не представляют свою жизнь без сигареты...

Токсичные и канцерогенные вещества табачного дыма оказывают повреждающее действие на организм любого человека. Никотин, вызывающий развитие сильнейшей зависимости, также действует на всех без исключения. Но согласно современным исследованиям, женский организм более восприимчив к табаку, чем мужской, и риск развития патологии у женщин выше как минимум в несколько раз.

Когда-то курение было привилегией исключительно мужчин, но с развитием идей феминизма и эмансипации образ сильной, независимой дамы с неизменной сигаретой в руке стал популярным. Россия относится к странам с высоким уровнем потребления табака, в том числе и среди женщин (около 20% взрослого женского населения)

Известно, что никотиновая зависимость у женщин развивается быстрее, и она более стойкая, чем у мужчин.

Одна из задач современных табачных компаний – привлечение в круг их постоянных потребителей женщин и детей. Именно с этой целью в продаже появляются тонкие ароматизированные сигареты в изысканных блестящих розовых пачках. Не секрет, что немало девочек-подростков не уверены в себе, подвержены влиянию окружения, имеют перед глазами негативный пример или находятся во власти мифов о курении. Производители сигарет используют эту «благодатную почву» - так появляется образ сигарет, связанный с сексапильностью, стройностью, успешностью и гламуром. Связь между табаком и привлекательностью на первый взгляд выглядит убедительной. Сигареты преподносятся как часть космополитичного стиля и современного аксессуара.

свежесть...

красота...

аромат

цветов...

нежность...

женственность...

В ЧЕМ ЖЕ ЗАБЛУЖДАЮТСЯ ДАМЫ С СИГАРЕТОЙ В РУКАХ?

✓ «Легкие» дамские сигареты не так вредят организму

Опровержение: количество никотина и смол в «легких» сигаретах чуть меньше, но эта разница – совсем незначительная. С другой стороны, вред курения обусловлен далеко не только никотином, в составе сигарет содержатся тысячи других опасных веществ. Кроме того, для получения привычной дозы никотина человек, перешедший на «легкие» сигареты, будет глубже затягиваться, выкуривать сигарету до самого фильтра или обычную сигарету заменит несколькими «легкими». Так что от перехода на «легкие» сигареты зависимость не ослабнет. Что еще важно - тест «Мальборо», «Кента», «Лаки Страйк» показал, что содержание нитрозаминов (самые сильные канцерогены табака) является высоким! Нитрозамины вызывают рак легких, пищевода, полости рта, гортани, глотки, желудка, печени.

Помните! Курение любых сигарет опасно для здоровья, это доказанный факт!

✓ Курение табака помогает облегчить чувство беспокойства и снизить уровень стресса

Опровержение: устранение никотином беспокойства и раздражительности, наблюдаемое при систематическом курении, во многом объясняется психической и физической зависимостью от него. Острая потребность в никотине является дополнительным источником стресса для курильщика, а чувство облегчения в результате употребления никотина обычно и воспринимается как расслабление. Доказано, что уровень подверженности стрессу у курящих, попавших в условия конфликтной ситуации, выше, чем у некурящих.

✓ Бросишь курить - растолстеешь

Опровержение: боязнь поправиться – весомое переживание для представительниц прекрасного пола, но дело вовсе не в отказе от курения, а в том, что люди начинают заедать стресс, возникающий при отказе от курения, и едят от нечего делать в ситуациях, когда раньше закуривали. При отказе от сигарет к человеку постепенно возвращается прежний уровень обоняния и вкуса, что также приводит к увеличению аппетита, а позже – к набору веса. При медикаментозном лечении никотиновой зависимости с элементами поведенческой терапии эти последствия не так выражены, как при самостоятельном отказе.

✓ Чтобы родился здоровый ребенок, достаточно отказаться от курения на время беременности

Опровержение: конечно, если женщина сможет не курить во время беременности – это уже хорошо! Но яйцеклетки женщине даны с момента рождения, они не обновляются в течение жизни, поэтому курение в подростковом возрасте уже увеличивает в будущем риск рождения ребенка с патологией. Подтверждают это и современные исследователи: среди отказавшихся от курения за год до начала беременности женщин риск появления на свет детей с врожденными заболеваниями оказался повышен. Кроме того, если женщина решит вновь вернуться к курению после родов, она должна понимать, что малыш будет «курить» вместе с ней.

ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЖЕНЩИНЫ

Курение приводит к возникновению сердечно-сосудистых и бронхолегочных заболеваний, болезней мочевыделительной и половой систем, органов желудочно-кишечного тракта, глаз, опорно-двигательного аппарата, периферических сосудов и не только. Вклад курения в развитие онкологических заболеваний составляет до 32%! В организме человека нет органа, который был бы защищен от негативного воздействия продуктов горения сигареты.

- **Курящие женщины чаще страдают обструктивной болезнью легких и заболевают раньше мужчин;**
- **курящие женщины заболевают раком легких в более молодом возрасте, чем мужчины, даже если курят меньше.**

