

# Не кури, мамочка!

**Женское курение в первую очередь сказывается на здоровье будущего поколения. Курящие женщины подвергают себя повышенному риску возможного выкидыша, рождению ребёнка с низкой массой тела или недоношенного ребёнка.**



В последнее время на наших улицах можно часто увидеть курящих женщин. Совсем недавно такая картина вызывала всеобщее осуждение, а сегодня уже никого не удивляет. По сообщениям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в различных странах мира курильщицы составляют от 20 до 50% всех женщин. В России курящие женщины составляют 23 – 30%, причём чаще всего — это женщины детородного возраста. Образ красивой, элегантной, преуспевающей женщины с чашкой кофе и сигаретой, созданный рекламой, не больше, чем миф. Не может постоянное отравление организма табачными ядами положительно сказаться на здоровье и внешности человека. К сожалению, сегодня курят миллионы женщин, преждевременно старея, губя собственное здоровье и будущее своих детей.

Большинство женщин склонно обманывать себя, что курение «лёгких» сигарет наносит меньший вред организму, чем курение обычных. Медиками давно доказано, что так называемые «лёгкие» сигареты не менее страшны. Кроме того, люди, курящие «лёгкие» сигареты, меньше ограничивают количество выкуренных сигарет. Важно понять, что любые сигареты, будь то «лёгкие» или иные, укорачивают жизнь человека.

Главная опасность курения — возможность развития рака лёгкого. Курение также может спровоцировать другие виды рака, заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Курение способствует образованию тромбов, сокращению объёма гемоглобина и увеличению уровня холестерина в крови. Среди курильщиков чаще встречаются гастрит и язвенная болезнь. Имеются данные о влиянии курения на состояние зубов и красоту кожи. У курящих женщин сокращается выработка

эстрогена в организме. Поэтому они теряют часть женственности и привлекательности становятся депрессивными и раздражительными. У курящих женщин часто развивается бесплодие.

Женское курение в первую очередь сказывается на здоровье будущего поколения. Курящие женщины подвергают себя повышенному риску возможного выкидыша, рождению ребёнка с низкой массой тела или недоношенного ребёнка. Мать, плод и плацента представляют собой органическое единство, и курение может вызывать различного рода нарушения в протекании беременности. У матерей-курильщиц нередко угнетается процесс лактации. Неоспорим тот факт, что искусственного эквивалента грудному молоку не существует. Новорождённые от курящих матерей плачут гораздо больше, чем дети, рождённые некурящими женщинами. Развиваясь внутриутробно, они каждый день получали свою дозу никотина и родились уже с никотиновой зависимостью. Вот младенцы и требуют очередную «дозу». Что самое страшное, плач прекращается не тогда, когда их покормят, а тогда, когда новорождённые попадают в накуренное помещение. Разве это правильно? Учёные даже считают, что курение матери во время беременности и кормления грудью вредно влияет на физическое состояние и рост ребёнка, развитие нервной системы и интеллекта ребёнка. Если вы планируете беременность, то необходимо бросить курение как можно раньше. Если беременность наступила неожиданно, то бросить курить необходимо сразу, хотя бы на время беременности и кормления грудью.

Важно знать, что если женщина не курит, а её муж — курящий, то это является практически тем же, что и употребление никотина ей самой. Так называемое пассивное курение не менее опасно для здоровья. Дети, вынужденные «курить» по прихоти отца и матери, часто отстают в физическом и психическом развитии. Они невнимательны, заторможены. В семье, в которой имеется хотя бы один курящий, у детей увеличивается частота ОРВИ, бронхитов, пневмоний, гриппа. Дети курящих родителей, как правило, сами рано начинают курить.

Таким образом, курение несёт в себе грозную опасность для потомства, но в отличие от других вредоносных факторов, его можно нейтрализовать собственной волей. Пока не поздно женщинам необходимо начать активную борьбу за себя и своё потомство, а это предполагает обязательный отказ от курения.

Автор: врач-методист ГБУ РО ОКНД Т.Н. Старолетова