**ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ЖЕНСКИЙ ОРГАНИЗМ** 

***Клуб молодой семьи***

Ноябрь, 2020

**По данным Всемирной организации здравоохранения к началу XXI века каждая четвертая женщина в мире - курящая, и наблюдается тенденция к увеличению количества курящих женщин.**



**КУРЕНИЕ И ВНЕШНОСТЬ ЖЕНЩИНЫ**

***Прежде всего курение быстро, буквально в течение нескольких лет, лишает молодую женщину привлекательности.***

* курящую женщину легко узнать, по бледной и дряблой коже лица;
* под влиянием табачных ядов голос теряет свою чистоту и становится грубым, хриплым и сиплым, вследствие набухания и снижения эластичности голосовых связок и оболочки гортани; изменяется и тембр голоса. Со временем почти у всех курильщиц развивается бронхит, который проявляется сильным кашлем;
* кожа рук становится сухой, с проступающими кое-где мелкими светло- или темно-коричневыми пятнами;
* волосы приобретают неприятный запах, тусклый вид, делаются ломкими, а нередко и выпадают;
* в уголках глаз появляются преждевременные морщины, т.к. при курении приходится постоянно щурить глаза, защищая их от дыма.
* при сгорании табака образуется сажа, табачный деготь. Из-за этого зубы курильщицы темнеют и желтеют, теряют блеск. Горящий табачный дым (до 40-50°) разрушает зубную эмаль. На ней появляются трещины, куда беспрепятственно проникают болезнетворные микробы, вызывая развитие кариеса;
* никотин вызывает раздражение слюнных желез, усиливает слюноотделение, сопровождающееся частым сплевыванием во время курения. Неприятный запах изо рта курящей женщины вряд ли будет притягивать к ней мужчин. И здесь уже не помогает никакая косметика.

**Курящие девушки и женщины быстро увядают: происходит преждевременное старение организма, утрачивается женственность, грация, красота, и обычно они выглядят намного старше своих лет.**

* меняется и характер курящей - она становится нервной, раздражительной, грубой, утрачивает естественное стремление быть красивой, элегантной, обаятельной, а следовательно и привлекательной для мужчин.



**КУРЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ**

Еще больший вред наносит курящая женщина своему организму:

* в табачном дыме содержится огромное число ядовитых веществ: из них наиболее угрожающими здоровью являются никотин, угарный газ, бензпирен и радиоактивный полоний;
* никотин медленно, но методично поражает сердечно-сосудистую систему женщин. Уже после первых затяжек учащается сердцебиение, быстрее изнашиваются сосуды, просветы их сужаются, уменьшается эластичность. Систематическое курение приводит к гипертонической болезни, ишемии сердца, инфаркту миокарда, поражению артерий, вызывающему омертвление тканей и гангрену ног;
* у женщин курение оказывает значительно быстрее, чем у мужчин, вредное воздействие на слизистую желудка, вызывая развитие хронического гастрита, язвенной болезни желудка.
* яды табачного дыма особенно воздействуют на центральную нервную систему. В результате мозг снижает деятельность, развивается сужение сосудов, ухудшается его питание. И как результат - головные боли, бессонница, утомленность.
* у курящих женщин в 20 раз больше, чем у некурящих, возможность заболеть раком легких, туберкулезом.
* табачный дым может стать причиной и кожных заболеваний. Происходит онемение кожи, покалывание, чувство озноба, а иногда и зуд, жжение;
* никотин поражает эндокринную и половую систему женщин. На этой почве угнетается детородная функция, что приводит к бездетности, увеличивается число воспалительных заболеваний половых органов;
* курящие женщины подвергаются в 2 раза большему риску внематочной беременности, раку шейки матки, а также приближению менопаузы примерно на два года. При этом следует добавить, что климакс протекает дольше и тяжелее.

**КУРЕНИЕ И ДЕТОРОЖДЕНИЕ**

Никотин негативно воздействует не только на здоровье беременной женщины, но и её ребенка:

* кровеносные сосуды плода непосредственно связаны с системой кровообращения матери, поэтому при курении все компоненты табачного дыма, попадающие в кровь матери, проникают через плаценту в организм еще не родившегося ребенка и оказывают свое вредное действие на него;



* зарождающийся организм работает как аккумулятор ядов табака, которые ему поставляет курящая мать. В тканях плода концентрация окиси углерода выше, чем у самой женщины, поэтому ребенок еще до рождения уже обречен на различные болезни;
* поражение никотином в ранние сроки беременности наиболее опасно, т.к. может привести к глубоким дефектам развития. Воздействие никотина после 4-х месяцев беременности и позже, когда формирование плода почти завершено, может вызвать выкидыш, преждевременные роды, рождение ослабленного ребенка;
* курящая женщина рискует произвести на свет урода, поскольку в дыме сигарет обнаружены мутагенные вещества, повреждающие хромосомы - носителей наследствен­ности. Повышенное содержание угарного газа в крови курящей беременной женщины препятствует поступлению кислорода в организм будущего ребенка. К примеру, если женщина выкуривает до 20 сигарет в день, значит в течение 2,5-5 часов ежедневно она подвергает свое еще не родившееся дитя «удушению»;
* по утверждению немецкого гинеколога доктора Вернхарда, осложнения при родах в 2 раза чаще бывают у курящих женщин; бездетность у курящих составила 41,5%, а у некурящих - 4,6%;
* в литре материнского молока курящей женщины содержится до 0,5 миллиграмма никотина. Смертельная же доза для младенца -1 миллиграмм никотина на один килограмм веса. Поэтому у курящих матерей новорожденные ведут себя, как правило, беспокойно, нередко отказываются от груди - им не нравится «прокуренное молоко» матери, а значит они недоедают, медленно прибавляют в весе, хуже развиваются, плохо спят, капризничают; у них расстраивается работа кишечника, чаше болеют.
* с последствиями курения связан каждый случай детской смертности. Дети курящих матерей в течение первого года жизни в 2 раза чаще болеют бронхитом, воспалением легких, отстают в физическом и психическом развитии.

***Решение отказаться от курения тяжелое, но неизбежное, если Вы хотите быть здоровыми и красивыми!***



Составитель: Яцкевич Н.П.

**Социально-педагогическая и психологическая служба БГУИР**

<https://www.bsuir.by/ru/spps>

Источники:

<http://www.oktcrb.by/informatsiya/zdorovyj-obraz-zhizni/563-posledstviya-kureniya-chem-vredno-i-opasno-kurenie>;

<https://27gp.by/informatsiya/sovety-dlya-patsientov/756-posledstviya-kureniya-dlya-zhenshchin>;

<http://www.oktcrb.by/informatsiya/zdorovyj-obraz-zhizni/563-posledstviya-kureniya-chem-vredno-i-opasno-kurenie>

<https://kvd.by>

https://www.euro.who.int/ru/health-topics/disease-prevention/tobacco/data-and-statistics

<https://mentalhealth.by>

http://minzdrav.gov.by/en/dlya-belorusskikh-grazhdan/profilaktika-zabolevaniy/profilaktika-tabakokureniya/vybiray-kurenie-ili-zdorove.php