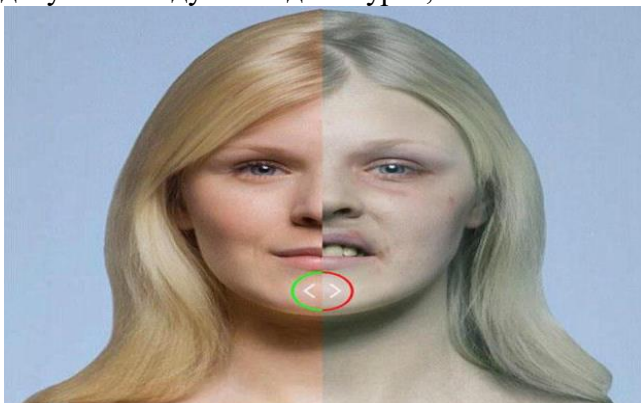


## **Вред курения для женщин. Причины курения и последствия**

Если раньше курили в основном мужчины, то сейчас сигарета во всем мире становится спутницей современной женщины. Представительницы прекрасного пола считают, что с кольцами дыма уходят их проблемы. Стильные аксессуары для курения создают имидж красоткам. Девушек с этой вредной привычкой можно встретить повсеместно. Многие даже не задумываются над тем, насколько огромен вред курения для женщин.



Несмотря на предупреждения Минздрава, общественных организаций, рекламы по телевидению, с каждым днем растет количество курящих женщин. Их не пугает смертность и онкологические заболевания. Зная о последствиях пагубной привычки, девушки следуют моде и курят, считая себя независимыми, успешными и сексуальными.



**Почему курят женщины?** Причины курения женщин могут быть разными. Но в основном выделяют следующие:

1. С развитием эмансипации представительницы прекрасной половины человечества перенимают мужские привычки.
2. Реклама навязывает образ сексуальной и счастливой женщины с сигаретой в руках.
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.

Что происходит с курящими женщинами? 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. Только 35% всех дам с этой вредной привычкой принимают решение избавиться от нее. Остальные постепенно разрушают свою жизнь. 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.



#### **Какие вредные вещества содержатся в сигарете**

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.

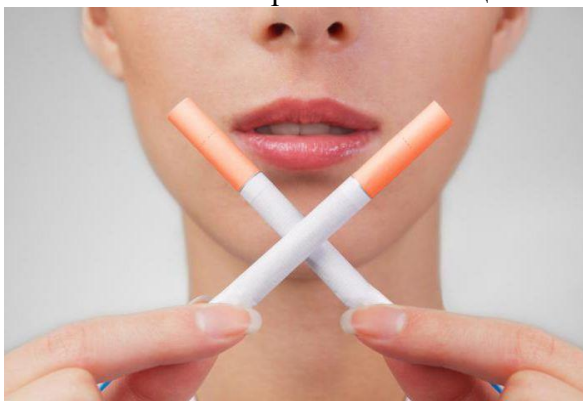


### **Количество никотина в сигаретах**

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.

Сколько никотина в сигарете? Эта цифра бывает разной. Она зависит от марки производителя. Обычно количество никотина 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 штучке. Большинство сигарет содержит 0,5 мг. Встречается дозировка и 1,26 мг никотина. В отечественных сигаретах этого вещества больше, чем в зарубежных аналогах.



### **Влияние курения на беременность**

Каждая здравомыслящая женщина должна понимать, что нельзя курить во время беременности. 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. Мальчики, рождённые курящими мамами, имеют яички меньшего размера. Количество сперматозоидов у них на 20% ниже. Дети берут плохой пример у матерей, которые курят. Пагубная привычка появляется у них раньше, чем у сверстников. Бросая курить, прекрасная дама может начать новую жизнь, оставаясь всегда красивой, молодой и счастливой. Остановиться никогда не поздно, нужно только захотеть.

## Вред курения для подростков



Согласно неутешительной статистике в нашей стране курение среди подростков достигло вселенского размаха: в возрасте 15-17 лет курит каждая четвертая девочка и каждый второй мальчик.

### Причины курения подростков

Проблема курения среди подростков распространяется со скоростью эпидемии, не встречая преград со стороны государства и общества. Курение, по мнению подростков, это вредная привычка, которая не несет сильной угрозы.

Подростки находят массу причин, чтобы начать курить:

- подражание старшим товарищам, своим «авторитетам», родителям;
- давление со стороны сверстников;
- чувство новизны, интереса;
- желание «выделиться» и казаться взрослее;
- влияние фильмов и рекламы;
- доступность и относительная дешевизна сигарет.

Подросткам в силу своей незрелости тяжело оценить, чем опасно курение. Живущие сегодняшним днем, подростки с трудом представляют себе, что в качестве последствий курения через 10-15 лет возникают хронические заболевания и недуги.

### Влияние курения на организм подростка

1. Курение провоцирует возникновение рака легких и других заболеваний дыхательной системы.
2. Курение истощает нервные клетки: подростки становятся рассеянными, невнимательными, медленнее соображают и быстро утомляются.
3. Курение вызывает патологию зрительной коры, изменяя цветоощущения и зрительно восприятие в целом, что может негативно повлиять на остроту зрения. Кроме того, в



последнее время окулисты ввели новое понятие – табачная амблиопия – которая возникает как следствие интоксикации при курении.

4. Курение среди подростков часто неблагоприятно влияет на деятельность щитовидной железы, вызывая нарушения сна, общего состояния здоровья.
5. Курение преждевременно изнашивает сердечную мышцу: по данным исследований, риск инсультов значительно увеличивается, если курить человек начал в подростковом возрасте.

### Профилактика курения у подростков

Вред курения для подростка очевиден, но печально то, что, даже зная о последствиях, школьники продолжают курить. Чтобы эффективно бороться с этой проблемой, нужно педагогам и родителям объединить методы и приемы, направленные на то, как отучить подростка от курения.

1. Информировать подростков о курении следует, применяя дифференцированный подход:



доза информации должна соответствовать зрелости восприятия школьников.

2. Рассматривать курение с позиции отрицательного влияния, предлагая альтернативное поведение: что человек приобретает при отсутствии курения.
3. Использовать нестандартные методы воздействия и предъявления информации: фильмы, наглядные средства.
4. Стараться заинтересовать подростка, увлечь его интересным хобби, а еще лучше занятиями спортом.

Никакая профилактика не будет иметь результата, если родители и ближайшее окружение не будут демонстрировать положительный пример.