

«Все прекрасное на земле родилось от любви к женщине», - писал А.М. Горький. Не случайно говорят, что любовь спасет мир - именно любовь к женщине, ко всему прекрасному. Как распутившийся, благоухающий цветок притягивает к себе, так и женщина привлекает внимание своим обаянием, манерами, поведением, пьянящим женским ароматом.

К великому огорчению XX век и особенно его вторая половина, привел не только к научно-техническому прогрессу, но и к огрублению и «мужеподобию» женщины. И одной из причин ЭТОГО является небывалый рост среди женской половины курящих. **По данным Всемирной организации здравоохранения**, к началу XXI века каждая четвертая женщина в мире - курящая, и наблюдается тенденция к увеличению количества курящих женщин. Это - настоящая трагедия для человечества. Ибо увядает преждевременно не только красота женщины, но и ее здоровье, а с ним и наше будущее - дети.

Курение и внешний облик женщины

За «моду» на курение женщины жестоко расплачиваются.



- **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. Горячий 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.

Влияние курения на 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 женщины. 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 потомство

Не заботясь о своем здоровье, курящие женщины и особенно девушки не задумываются, что **еще больший, невосполнимый вред они наносят своему будущему потомству**, И совсем недопустимо, а если точнее, то преступно курение беременной женщины.

• **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 уродца**, 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».



❖ **Исследования свидетельствуют и практика доказывает, что выкидыши, кровотечение при родах, мертворожденные или деффективные дети - вот та цена, какой расплачивается за свою любовь к сигарете женщина, решившая стать матерью.**

❖ **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%.**

❖ **Кормящая мать, которая не расстается с сигаретой, сравнима с преступницей. 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, чаще 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.**

❖ **Дети матерей-курильщиц - полунинвалиды (даже если внешне это не сразу заметно), и они подвержены различным заболеваниям: частота возникновения онкологических заболеваний у потомства, рожденного курящей женщиной, многократно возрастает; даже в возрасте 7 лет у многих из них наблюдаются те или иные патологические изменения в организме, свойственные курильщикам.**



Для девушки и молодой женщины вывод о том, курить или не курить, напрашивается однозначно сам по себе.

Тем, кто уже пристрастился к этой «тихой смерти», необходимо без промедлений и колебаний, раз и навсегда, бросить курить и не позволять себе ни при каких обстоятельствах ни одной сигареты!

У тех, кто покончит с курением, постепенно восстанавливается здоровье, возвращается женская привлекательность и красота.

Сигарета губит красоту и Здоровье женщины



Автор: Арский Ю.М.

Художник: Бибова Е.Г.
Компьютерная верстка: Дудько А.В.
Ответственный за выпуск: Тарашкевич И.И.

Минск