

**Зубы желтые, голос хриплый, даже косметика не может скрыть землистый оттенок кожи...**  
**Разговаривает и время от времени отхаркивает мокроту...**

Так почти всегда выглядит девушка через 10 лет после начала курения.

**Избежать последствий, которые приносит курение, легче всего одним способом - НИКОГДА НЕ КУРИТЬ.**



#### СОЦИОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

Подросткам задавали вопрос:

**«Почему вы курите?».**

60% девушек ответили: это красиво и модно, а 40% - потому, что хотят нравиться мальчикам. Были опрошены и юноши.

Им предложили три вопроса и, соответственно, три варианта ответов.

**Вопрос первый: «В твоей компании девушки курят.**

**Как ты к этому относишься?»**

4% положительно, 54% безразлично, 42% отрицательно.

**Вопрос второй: «Девушка, с которой ты дружишь, курит.**

**Как ты к этому относишься?»**

1% положительно, 15% безразлично,

84% отрицательно.

**Вопрос третий: «Хотел бы ты, чтобы твоя жена курила?»**

99,2% - буря протестов!

0,8% ответили, что им все равно.

**Милые девушки!**

**У Вас впереди целая жизнь..**

**Курение**

**или**

**здоровье и счастье материнства?**

**Пора делать выбор**

**и отвечать за него!**



Брестская городская  
Детская поликлиника №2

Автор: А.С. Калинюк.

Министерство здравоохранения Республики Беларусь  
филиал Брестская городская детская поликлиника №2

УЗ «Брестская центральная поликлиника».

224023, г. Брест, улица Советской Конституции, 8А

Телефон: 8(0162)42-17-26, 8(0162)42-16-85, факс: 8(0162) 42-04-17.

Http: [zdorovie-rebionka.brest.by](mailto:zdorovie-rebionka.brest.by), e-mail: [zdorovie@brest.by](mailto:zdorovie@brest.by).

Зачем Вы, девушки,

**КУРИТЕ?**

Курение или счастье материнства?

**Курение - одна из наиболее распространенных привычек, наносящих значительный вред женскому здоровью.**

Когда человек курит, табак медленно сгорает и образуется дым. Дым состоит из множества вредных веществ, среди которых большое количество ядовитых, 43 вызывают рак.

Из составляющих табачного дыма наиболее известен никотин. По своей ядовитости он равен синильной кислоте.

**Никотин всегда вызывает зависимость (привыкание) к сигаретам.**

**Зависимость – подчиненность другим при отсутствии самостоятельности, свободы.**

С.И.Ожегов, Н.Ю.Шведова,  
толковый словарь русского языка.

## ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ

### НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

- Первые пробы курения не приносят приятных ощущений. Отмечаются признаки отравления никотином легкой степени (першит в горле, учащенно бьется сердце, во рту появляется неприятный вкус).
- При развитии психической зависимости токсическое действие никотина постепенно ослабевает, и на первый план выходит приятное возбуждающее действие табака. При ежедневном курении уже через 2 месяца может сформироваться психическая зависимость от никотина.
- Развитие физической зависимости: человек начинает осознавать, что курение приносит ему не только удовольствие, но и удобства; без курения появляется состояние абстиненции – раздражительность, нервозность, угнетенность, слабость, нарушение сна, боли в сердце и т.д.

На этом этапе развиваются осложнения курения.

## ОСЛОЖНЕНИЯ КУРЕНИЯ

«Сотни твоих курящих ровесниц я встречаю на улицах. Сотни людей я прооперировал по поводу рака лёгких. И сотням — я не оговорился — сотням вынужден был отказать, поскольку ничего уже нельзя было сделать... Нет для хирурга ничего более тяжёлого, нежели отказ больному в помощи собственного бессилия. А мне не раз приходилось признавать своё бессилие, когда речь шла о спасении поражённых лёгких и жизни многолетних курильщиков...»

Академик РАМН, врач-хирург Ф. Г. Углов, 2004г.

У курящих девушек возникает склонность к частым заболеваниям дыхательных путей, нарушается работа сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта.



**Многочисленные исследования позволяют связать курение со многими формами злокачественных новообразований (опухолей).**

**От токсических веществ, содержащихся в табачном дыме, страдают почти все слагаемые детородной функции.**

Женские яйцеклетки - своего рода долгожители, их жизнь исчисляется годами (12 – 55 лет). В течение всей жизни женщины они накапливают много токсических веществ, в том числе при курении. Женские половые клетки, отравленные токсинами, теряют способность к оплодотворению. Поэтому у курящих женщин часто возникают проблемы с зачатием ребенка.

**Курение у молодых женщин медики сопоставляют с удалением одного яичника.**

Во время беременности токсичность табачного дыма многократно возрастает. Никотин очень легко проникает через плаценту, его концентрация в организме плода нередко даже выше, чем в крови матери. При курении в дыхательные пути женщины поступает масса других опасных веществ (угарный газ, бензпирен, радиоактивные изотопы и др.). Ещё часть ядовитых продуктов образуется в организме матери во время распада табачных составляющих. Это может привести к преждевременным родам.

После каждой выкуренной сигареты плод в течение нескольких минут испытывает кислородное голодание. А если женщина курит регулярно, её ребёнок почти постоянно испытывает недостаток кислорода, и из-за этого обязательно возникает задержка его внутриутробного развития.

Замечено, что малыши, рождённые курящими мамами, почти всегда имеют проблемы с центральной нервной системой, отличаются слабым здоровьем, отстают в физическом и умственном развитии, чаще и тяжелее болеют инфекциями дыхательных путей, именно они часто пополняют ряды аллергиков и астматиков.

У курящей мамы малыш получает дозу никотина с грудным молоком и через дыхательные пути. Даже если мамочка не кормит грудью и не курит в комнате, где находится ребёнок, она всё равно выделяет никотин при дыхании; кроме того, вредные вещества оседают в складках её одежды и на волосах.

