

Вред курения для женщин

О вреде курения известно, наверное, каждому человеку на Земле. Негативное воздействие на организм доказано медицинскими организациями — ухудшение работы сердечно-сосудистой системы, риск развития рака легких и гортани, общее поражение органов дыхания — все это неизбежно. Но женщинам употребление табака причиняет более заметный и наглядный вред.



Давайте попробуем разобраться, в чем же конкретно заключается вред курения для женщин. О вреде курения известно, наверное, каждому человеку на Земле. Негативное воздействие на организм доказано медицинскими организациями — ухудшение работы сердечно-сосудистой системы, риск развития [рака легких](#) и [гортани](#), общее поражение органов дыхания — все это неизбежно. Но женщинам употребление [табака](#) причиняет более заметный и наглядный вред.

Женщина и курение

Девушка, взявшая в руки сигарету, может забыть о естественной красоте. Ухудшается состояние кожи, появляются синяки и мешки под глазами, ускоряется процесс старения, появляются ранние глубокие морщины. Причиной этому является кислородное голодание, возникающее в результате

курения. Про желтые зубы, ломкие, слоющиеся ногти, неприятный запах от волос и изо рта лишний раз не стоит упоминать — после нескольких месяцев употребления табака это неизбежно.

Риск развития серьезных заболеваний легких, сердца и сосудов или наступления слепоты у женщин в 2-3 раза выше, чем у представителей мужского пола. А сочетание курения с приемом оральных контрацептивов увеличивает риск получения инфаркта миокарда в 20 раз. Курение способствует более раннему наступлению менопаузы. Но наибольший вред своему здоровью женщина причиняет при курении во время беременности.

Курение беременной женщины

Согласно статистическим данным, курение очень распространено среди беременных женщин — с сигаретами не расстается более 50% будущих мам, при чем 25% курят непрерывно в течение всех 9 месяцев. Те же, кто смог оставить сигареты на время беременности, в большинстве своем после родов и окончания кормления грудью возвращаются к этой привычке.

Естественно, [вред курения для женщин при беременности](#) сложно преувеличить — никотин негативно воздействует как на будущую мать, так и на ребенка. Недостаточная масса новорожденного, высокая смертность, недоношенность плода, врожденные нарушения, задержки в развитии ребенка, выкидыши — вот только малая часть неблагоприятных последствий увлечения табаком.

Токсичные вещества, содержащиеся в сигаретах, замедляют образование женских гормонов, снижают вероятность зачать ребенка. Если зачатие все же происходит, возникает риск гибели плода на ранних сроках, выкидыша или рождения ребенка раньше срока. Так, исследования, проведенные канадскими специалистами, показали, что недоношенные дети с массой тела менее 2.5 кг рождаются у курящих женщин (от 20 сигарет в день) намного чаще, чем у некурящих. Разница составила 130%.

В целом же недоношенные дети у курящих рождаются в 6.5-33% случаев, у некурящих — в 0.8-11%. При этом на массу тела ребенка влияет курение не только в процессе беременности, но и до ее начала.

У курящих девушек в 1.5 раза чаще, чем у некурящих происходит выкидыш — особенно велик риск появления мертворожденного ребенка в семье, где курят и мать и отец. Употребление табака вызывает и другие осложнения — вагинальные кровотечения, преждевременное отделение плаценты, перинатальную смертность.

Пристрастие к сигаретам сказывается даже в том случае, если курящей женщине удастся выносить и успешно родить ребенка. Дети отстают в

интеллектуальном и физическом развитии — как правило, они ниже и слабее своих сверстников, позже начинают считать, читать.

Для ребенка, рожденного курящей матерью, характерна повышенная тревожность, проблемы с концентрацией внимания, комплекс неврологических отклонений (в том числе и церебральные дисфункции). У матерей, употребляющих сигареты, вероятно рождение детей с косоглазием, дефектами развития носоглотки, пороком сердца, паховой грыжей. Табакокурение увеличивает риск развития у ребенка болезни Дауна.

Последствия женского курения

Женщина подвергает всей опасности курения не только себя, но и своего ребенка — будущего или уже родившегося. А это значит, что весь комплекс заболеваний — проблемы с сердцем, сосудами, легкими — получите, вероятно, не только вы, но и ваш малыш. Помимо этого, ребенок будет страдать от проблем с концентрацией внимания, социализацией, задержки в физическом и психологическом развитии.

Стоит отметить, что дети, растущие в семьях курильщиков, в абсолютном большинстве случаев пробуют выкурить первую сигарету в возрасте 5-7 лет. Зависимость от табака формируется немногим позже, в подростковом возрасте.

Курение женщины ухудшает качество жизни и негативно влияет на здоровье всей ее семьи. Именно поэтому от вредной привычки стоит избавиться как можно раньше.

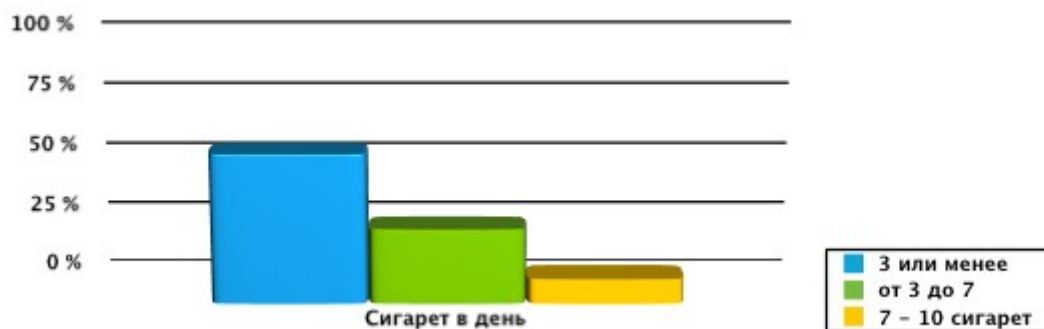
Статистика женского курения в России

По статистике, в России каждая третья женщина в возрасте от 25 до 34 лет курит. Следующая, по количеству, возрастная категория - 35-44 лет, подярка 30% курильщиц.

Неумолимая статистика утверждает, что Россия, самая некурящая, некогда, страна, постепенно принимает на себя пальму первенства в этом самоубийственном марафоне. За последние два десятка лет процент курящих женщин подскочил в три раза. Если в 1990-е годы, в среднем, количество курящих женщин в России составляло 9%, то сегодня эта цифра переваливает за 30%. Для сравнения – в еще более раннем периоде, 80-х годах, процент курящих женщин составлял по разным городам от 5% до 15%. В среднем же по стране – около 7-8%.

Стоит, однако, отметить, что немалую долю сегодняшнего числа курильщиц составляют женщины, которые курят не каждый день, а только от случая к случаю. С другой стороны, в пересчете на месяц получается не очень

радужная картина. Даже девушки, курящие иногда, выкуривают одну или более сигарет в день.



Чаще всего курят одинокие женщины и вдовы. Статистика курения по России показывает, что женщины, имеющие только среднее образование, курят больше, чем женщины с высшим образованием. Однако в Москве выпускницы вузов и средних учебных заведений курят примерно одинаково.

Основная возрастная группа курильщиц — от 25 до 34 лет. По статистике, в России каждая третья женщина в этом возрасте курит. Второе место занимает возрастная категория от 35 до 44 лет. Примерно 30% женщин этого возраста пристрастны к курению.

Как видно из статистики, процент курильщиц с возрастом неуклонно падает. Однако удивляться нечему: для наших соотечественниц это, в каком-то смысле, новая вредная привычка. Курение в силу сложившихся традиций и культуры в России никогда не было широко распространено среди женщин. Но по данным исследований, частота курения среди женщин за последнее время (десятилетие) резко возросла — она оказалась значительно выше тех значений, которые сообщаются авторами исследований, проведенных ранее.

Сопредседатель Российской антитабачной коалиции Дарья Халтурина отметила, что увеличение числа курящих девушек связано, возможно, с «гламуризацией» курения. Сейчас около трети девочек 15 — 16 лет курят.

В чем кроются истоки данного убеждения — гадать не надо. Активное использование темы курения в кино и литературе часто ассоциируется с неким шармом. От сопереживания герою рождается сочувствие, восхищение, подражание. При этом, кажется, что даже небольшая часть привычек героя сделает тебя на него похожим, добавит в образ восхитительного обаяния. Конечно же, выбирается самая простая из возможных черт. И зачастую ей становится курение. На самом же деле — все наоборот. Курение ничуть не красит, не добавляет загадочности образу и не становится той «изюминкой», которая делает женщину необычной.

Все больше заметно обратное: не курить становится необычным для современных женщин. В довершении всего – неизбежные проблемы с кожей, волосами, цветом зубов сводят на нет любые старания построить какой-либо образ.

Иногда приводятся доводы о том, что курение помогает похудеть, что оно является чуть ли не идеальным средством похудения «без напряжения». То есть и делать, вроде бы, ничего не надо, все делается само. А если учитывать, что сбросить лишний вес становится для многих буквально смыслом жизни... Однако, курение как средство для быстрого похудения себя никоим образом не оправдывает. Сигарета, как и многие стимуляторы, например, кофе, снижает аппетит за счет выброса нейромедиатора дофамина. А за этим тянется целая цепочка факторов – постоянная усталость, недосыпы, раздражительность и т.п. Видимо, такова природа человека – почему-то проще ограничить себя в чем-то, чем обеспечить достижение цели дополнительной активностью.

Таким образом, статистика курения в России среди женщин наводит на отнюдь не радостные мысли. Прекрасный пол добровольно топит себя в клубах перегоревшего табака, все больше и больше дам отравляют свой организм [НИКОТИНОМ](#), смолами, вредными токсинами, угарным газом. Есть и более прискорбный факт: сигарета укорачивает представителю сильной половины жизнь на 5 лет, а слабой — на 11!

Многие женщины, как и мужчины, пытаются бросить курить. Но так же, как и сильный пол, страдают от синдрома отмены. Так же говорят себе: «Ну, все, бросаю!» — и в течение первого года в 50 случаях из 100 опять срываются. По статистике, лишь 35% курильщиц удается себя переломить. Все остальные так и остаются пленницами табачного дыма.