ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Алтайском крае»

**Памятка для населения**

[](https://yandex.ru/images/search?source=wiz&img_url=http://img.kerch.com.ru/images/artic/8735_004.jpg&p=19&text=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%BA%D1%83%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8E%20%D0%B2%20%D1%85%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%88%D0%B5%D0%BC%20%D0%BA%D0%B0%D1%87%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5&noreask=1&pos=580&rpt=simage&lr=197)

[800×533](https://yandex.ru/images/search?source=wiz&img_url=http%3A%2F%2Fimg.kerch.com.ru%2Fimages%2Fartic%2F8735_004.jpg&p=19&text=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%BA%D1%83%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8E%20%D0%B2%20%D1%85%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%88%D0%B5%D0%BC%20%D0%BA%D0%B0%D1%87%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5&noreask=1&pos=580&rpt=simage&lr=197)

Курящие женщины и их здоровье

По статистике, в России каждая третья женщина в возрасте от 25-34 лет курит.**Никотин** и другие соединения в составе табачного дыма оказывают разрушающее действие на организм любого человека. Особенный вред курения для девушек и женщин заключается в его губительном действии на репродуктивную систему: способность к зачатию, вынашиванию и родам. 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, слоящиеся ногти, неприятный запах от волос и изо рта лишний раз не стоит упоминать-после нескольких месяцев употребления табака это неибежно. Риск развития серьезных заболеваний легких,сердца и сосудов или наступления слепоты у женщин в 2-3 раза выше, чем у представителей мужского пола. Курение способствует более раннему наступлению менопаузы. Но наибольший вред своему здоровью женщина причиняет при курении во время беременности.

[](https://yandex.ru/images/search?source=wiz&img_url=http://rpp.nashaucheba.ru/pars_docs/refs/117/116616/img8.jpg&p=6&text=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%BA%D1%83%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8E%20%D1%81%20%D1%82%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BC&noreask=1&pos=181&rpt=simage&lr=197)

Согласно статистическим данным, курение очень распространено среди беременных женщин-с сигаретами не растаются 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 риск гибели плода на ранних сроках, выкидыша или рождения ребенка раньше срока.



Выработка грудного молока- идеального продукта питания для здоровья новорожденного ребенка- а также его питательные и защитные свойства у курильщиц снижены. Кроме этого, сужение молочных протоков под действием никотина затрудняет процесс лактации. Неприятный вкус и запах молока курильщицы способствуют отказу младенца от естественного вскармливания. В силу комплекса причин кормление грудью у курящих матерей часто не привышает одного месяца. Употребление табака вызывает и другие осложнения- вагинальные кровотечения, преждевременное отделение плаценты, перинатальную смертность. Пристрастие к сигаретам сказывается даже в том случае, если курящей женщине удается выносить и успешно родить ребенка. Дети отстают в интеллектуальном и физическом развитии-как правило, они ниже и слабее своих светстников,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. Табакурение увеличивает риск развития у ребенка болезни Дауна. Еще до своего рождения эти дети приобрели зависимость от никотина, поэтому, вырастая, в подовляющем большинстве случаев они тоже испытывают пристрастие к табаку. 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 семьи. Именно поэтому от вредной привычки стоит избавиться как можно быстрее.

***Телефон Единого консультационного центра Роспотребнадзора***

***8 800 555 49 43 (звонок по России бесплатный)***



Учебно-консультационный центр по защите прав потребителей,

гигиенического обучения и

воспитания населения

г.Барнаул, ул. Пролетарская 146а,

E-mail:uk-centr 7@altcge/ru,

Телефон: 8(385 2) 503032

2019г.