Автор: А.Лобан врач-педиатр детской поликлиники



Курящая девушка – сегодня это обычное явление на улицах городов.

В то время как наши мужчины, особенно молодые ребята, курят все меньше (спад наметился 4-5 лет назад), среди девушек отмечается совершенно обратная тенденция.

Курение пагубно влияет на весь организм, но особенно страдают органы дыхания.

По информации американского Центра по контролю и предотвращению заболеваний (CDC),**в табачном дыму содержатся около 4800 различных химических веществ и соединений, 69 из которых – в результате исследований и наблюдений – являются доказанными канцерогенами** , то есть веществами которые способны напрямую повреждать ДНК клеток организма, что и ведет к их озлокачествлению.
В 90% случаев рак легких обусловлен курением
. Риск развития рака легких одинаков и у мужчин, и у женщин, хотя раньше считалось, что женщины обладают какими-то дополнительными природными механизмами защиты в отношении этой патологии. Разница лишь в видах злокачественной опухоли – женщин чаще поражает аденокарцинома, а мужчин – мелкоклеточный рак. Общепризнано, что риск возникновения злокачественных новообразований напрямую зависит от следующих факторов: количества выкуриваемых сигарет в день, возраста начала курения и «стажа» курения. Риск развития рака значительно выше у тех, кто начинает регулярно курить в юношеском возрасте. Развитию опухолей предшествует довольно длительный период курения (в течение десятилетий), но рано начавшие курить накапливают канцерогенный потенциал уже в среднем возрасте. В то же время показано, что отказ от табакокурения, с учетом процессов дезинтоксикации с выведением из организма бывших курильщиков метаболитов соединений табака, включая канцерогены, значительно снижает вероятность заболевания раком в сравнении с лицами, продолжающими курить.

Стремление умереть от рака легких – свободный выбор свободного человека. Но вот в случае с женским курением, проблема гораздо глубже.

К сожалению, современные девушки знают очень мало о своей репродуктивной системе. В наших школах половое просвещение не приветствуется, родители стесняются обсуждать эти темы детьми.

Девушкам необходимо помнить одну простую, но важную вещь: в отличие от мужчин, у которых полное обновление сперматозоидов происходит за 2,5 месяца, женские яйцеклетки не обновляются никогда. Выработка и формирование половых клеток в организме девочки происходит и заканчивается еще до ее рождения. Дальше, с течением жизни, количество яйцеклеток уменьшается на одну ежемесячно. И чем старше становится женщина, тем выше для нее риск родить ребенка с врожденной патологией. С годами будущие яйцеклетки кумулируют все неблагоприятные на них воздействия извне, а новых "здоровых" яйцеклеток женщине никто не даст. Так вот, все годы, что женщина курит, она необратимо «травит» свои яйцеклетки, заставляя их, как и весь свой организм, стареть намного раньше. В результате растет риск рождения неполноценного ребенка. Под «неполноценным» здесь понимается более болезненный и менее способный и физически развитый ребенок, чем мог бы быть у некурящей матери.

Таким образом, **девочка-подросток, взявшаяся за сигарету, уродует и калечит своего будущего ребенка, задолго до его зачатия!** У курящих мужчин также снижается качество сперматозоидов, но в случае с женщинами это настоящая катастрофа!

В добавок ко всему, табак, ухудшая микроциркуляцию в сосудах, питающих яйцеклетки, ведет к их гипоксии, преждевременной гибели и бесплодию. **У курящих беременных возможно развитие следующих осложнений:**

а. Самопроизвольный аборт.

б. Преждевременное излитие околоплодных вод.

в. Преждевременная отслойка плаценты.

г. Внутриутробная задержка развития плода.

Если в семье маленький ребенок, то на фоне постоянного вдыхания табачного дыма, формируется гиперреативность бронхов, а далее возможно и развитие бронхиальной астмы.

Об этом полезно знать и мужчинам. Если они тоже мечтают о здоровых, умных и талантливых детях. А потому в выборе спутницы жизни избегайте курильщиц.

Не забудем и про пассивное курение, которое несет в себе ничуть не меньшее количество опасностей. Неудивительно, что Всемирная организация здравоохранения не только сама ополчилась на курильщиков, но и сподвигла на это правительства уже 160 стран, подписавших Рамочную конвенцию по борьбе против табака.

Если вы не будете курить, то:

- ваша жизнь будет длиннее на 10-20 лет,

- вы будете выглядеть лучше, ваша кожа будет чище, цвет лица розовый, а зубы – белые, одежда и волосы не будут пахнуть табачным дымом,

- ваши близкие и любимые будут дышать чистым воздухом, без табачного дыма,

- у вас на 90% меньше риск умереть от рака легких, на 75% - от хронического бронхита и эмфиземы легких, на 25% - от болезней сердечно-сосудистой системы, значительно меньше риск развития злокачественных новообразований,

- у вас будут здоровые дети.

Сегодня ВОЗ выступает с лозунгом: «Курение или здоровье? Выбирайте сами!»