Принято считать, что россиянки – одни из самых красивых женщин в мире. Однако, многие российские женщины планомерно «выкуривают» свою красоту и здоровье. При этом сами курильщицы никаких особых изменений в своей внешности обычно не замечают. Хороший макияж, случайный комплимент, не критичное отношение к себе- любимой, всё это поддерживает их иллюзию о безвредности курения. Но это лишь самообман. *Что же ждет курящую женщину?*

**Влияние курения на внешность женщины**

*«Страстное курение даст рывок к старению».* Георгий Александров

*- Влияние курения на кожу.* Никотин уменьшает выработку коллагена, и разрушает витамин C, участвующий в его синтезе. Из-за дефицита эластичных волокон и влаги кожа приобретает дряблый, морщинистый вид, сероватый оттенок*.* и теряет упругость на 10-20 лет раньше, чем у женщин некурящих Салонные процедуры и дорогая косметика никак не могут скорректировать этот процесс – старение идёт изнутри. Кожа курящей женщины теряет защиту от УФ-излучения. Образуются пигментные пятна. Курение и угревая сыпь на лице также взаимосвязаны. Микрочастицы сажи оседают на коже, забивают поры, и в результате появляются черные точки и воспаления.

- *У*[*курящей*](https://www.wday.ru/stil-zhizny/kop/mojno-li-opredelit-chto-chelovek-kurit-samostoyatelno/) *женщины* снижается количество кислорода в тканях. Возникают круги под глазами, убрать которые очень сложно.

*-кариес и желтые зубы.* Поток горячего воздуха с частицами смолы повреждает эмаль зубов. Она желтеет, покрывается микротрещинами и разрушается. Постепенно развивается кариес.

Пытаясь очистить эмаль зубов постоянными химическими отбеливаниями и пастами с царапающими гранулами курильщица просто стирает эмаль, запуская процесс ускоренного разрушения зубов. Десны из-за плохого кровообращения в сосудах становятся рыхлыми и воспаляются.

- *Неприятный запах изо рта.* По рассказам мужчин — очевидцев, с курящей женщиной особенно отвратительно общаться поутру, до чистки зубов. А так как память на неприятные запахи у человека, как известно, сильна, то велик шанс оставить в воспоминаниях, совсем не дивный запах ваших духов…

*- Хрупкие, пожелтевшие ногти.*

- *Сухость волос, их истончение и выпадение*

Курение нарушает циркуляцию крови в коже головы, оставляя фолликулы без питательных веществ. Волосы сохнут, секутся, редеют и начинают выпадать.

*- Целлюлит, варикоз и купироз*. Сужение кровеносных сосудов, образование тромбов, снижение тонуса вен, застойные явления в тканях из-за большого количества токсинов — всё это приводит к варикозному расширению вен, симптому «апельсиновой корки» и косметическому дефекту в виде красных прожилок на лице.

*Курение и красота не совместимы!*

***Курение и здоровье женщины***

Табачная химия вредит всем органам без исключения. По данным Всемирной Организации Здоровья (ВОЗ) потребление табака связано с возникновением не менее чем 25 заболеваний.

 - *Воспалительные заболевания органов дыхания*. Табачный дым, насыщенный едкими частицами, раздражает слизистую оболочку рта, гортани, трахеи и бронхов, поражают ресничный эпителий. В мелких бронхах и альвеолах легких откладывается табачный деготь. Газообмен в легких нарушается. Поэтому курильщики часто болеют бронхитом и пневмонией.

- Я*звенная болезнь желудка и 12-перстной кишки.* Табачный дым провоцирует выделение пищеварительных соков в желудке и тонком кишечнике между приёмами пищи, что приводит к возникновению эрозий и язв слизистой оболочки органов пищеварения.

- *Отравление нервной системы*. Утех, кто курит, нередко возникают расстройства памяти, головная боль, бессонница, дрожание рук, снижается работоспособность, ухудшается настроение. У курящих в 3—4 раза чаще бывают кровоизлияния в мозг.

- *Нарушения работы сердца и сосудов.* Курение способствует быстрому изнашиванию и старению сердечнососудистой системы. Стенки сосудов становятся плотными, недостаточно эластичными, ломкими. Просвет сосудов сужается. Вследствие спазма мелких кровеносных сосудов, питающих сердечную мышцу, сильно страдает функция сердца.

 - *Раковые опухоли.* Канцерогенные компоненты табачного дыма проникают в кровь , разносятся по организму и вызывают раковое перерождение клеток.

- *Частые простудные заболевания и инфекции* на фоне хронической интоксикации компонентами сигарет

- *Осложнение процесса зачатия ребенка*.

***Курение и беременность***

******

Все женщины мечтают о физически и психически здоровом ребенке. Однако многие будущие мамы не готовы изменить стиль своей жизни и отказаться от вредных привычек, чтобы способствовать рождению здорового ребенка с хорошим потенциалом развития. Курение матери (как активное, так и пассивное) во время беременности увеличивает опасность следующих осложнений:

- Замедление роста зародыша, риск, преждевременных родов.

- Рождение ребенка с низким весом.

-Риск прерывания беременности, тяжелых родов, синдрома внезапной смерти младенца.

- Врожденные нарушения развития у ребенка, сниженный иммунитет, аллергические заболевания.

- Недостаток грудного молока у матери.

Курение тушит в женщине священный огонь материнства и зажигает в ней адское пламя медленного самоубийства». Константин Мадей

По данным исследования «Глобальный опрос взрослого населения о потреблении табака» (GATS) в России, курит около 30% женщин. Молодые девушки начинают “заигрывать” с сигаретами, зачастую потому, что курят парни, которые им нравятся, или потому, что курение — признак “гламура” и «взрослости» в молодежной среде. Стремление закурить свойственно женщинам и при остром негативном изменении настроения. В отличие от мужчин, никотиновая зависимость у девушек и женщин развивается гораздо быстрее. При этом они, как правило, имеют и более сильное желание расстаться с вредной привычкой., однако медлительны в своем решении. Различные психосоциальные барьеры (симптомы депрессии и плохого настроения, тревога относительно необходимости бросить курить, обеспокоенность в связи с избыточной массой тела), а также специфичные для женщин биологические барьеры (изменение статуса кортикостероидных гормонов, например, в периоде постменопаузы и в послеродовом периоде) могут сделать отказ от курения более трудным.

Женское курение — настоящая трагедия. Ибо увядает преждевременно не только красота женщины, но и ее здоровье, а с ним и наше будущее — дети.

Не следует заниматься самообманом и полагать, что если вы курите «лёгкие» (со сниженным количеством никотина) сигареты, то вред организму существенно уменьшается. Не стоит надеяться, что вас защитит сигаретный фильтр. Даже самые современные из них улавливают только 20% веществ содержащихся в дыме.

****

**ОБУЗ «Ивановский областной наркологический диспансер»**

153000 г. Иваново, ул. Смирнова, д. 39

**Детско-подростковое отделение**

г. Иваново, ул. Постышева, д. 54/1

Телефон: 37-46-55

(по вопросам консультаций и лечения)

**Центр профилактики зависимостей**

ул. Красных зорь, д. 29/2 (по вопросам профилактики и методической помощи)

* **ОБУЗ «ИОНД»**



**ОБУЗ «Ивановский областной наркологический диспансер»**

***Откажись от сигарет, вдохни свободно!***

***Влияние курения на женский организм***

****