

Курение и мифы

Если вы думаете, что курение «легких» сигарет не принесет вам особого вреда, то вы ошибаетесь. Никотин всегда наносит вред, и этот вред не может быть легким, более легким или еще более легким.

Многие считают, что отказ от сигареты повлечет за собой неизбежную прибавку веса. Это еще один миф курильщиков. Действительно, человек может слегка прибавить к весе, так как после отказа от курения к нему возвращается здоровый аппетит, однако легкая физическая нагрузка (зарядка по утрам или во время обеденного перерыва) способна вернуть вес в норму.

Не верьте тем, кто утверждает, что курение помогает собраться с мыслями. Это же полный бред! Яды от сигаретного дыма негативно воздействуют на мозг, поэтому процесс мышления становится не таким уж легким занятием.

Сигарета успокаивает нервы. Еще одно мифологическое оправдание многих курильщиков. Курильщик только добавляет себе лишних стрессов, так как в случае, если под рукой у него нет сигареты, он испытывает настоящий дискомфорт: он начинает метаться из стороны в сторону, лихорадочно выклянчивать у окружающих сигарету и доставать всех рассказами о том, как же ему, бедняге, плохо. Вот вам и снятие стресса.

А еще многих курящих не покидает мысль, что они-то всегда могут бросить курить. Забавная самоуверенность.

Курение и внешность

Курение делает женщин некрасивыми. И это факт! Содержащиеся в табаке вещества не только ухудшают работу внутренних органов, но и оказывают негативное влияние на кожу, сужая ее сосуды, в результате чего кожа очень быстро стареет. Кроме того, кожа курящей из-за кислородного голодания постоянно находится в состоянии стресса. После нескольких лет активного курения кожа женщины станет тусклой, серой и сухой. Согласитесь, обидно в 25 лет выглядеть на все 40... А так и будет, если не распрощаться с сигаретой!

Если вы курите, то вам не следует увлекаться загаром. Известно, что под воздействием прямых солнечных лучей человек может находиться около 20 минут, а вот курящей женщине солнечные ванны стоит сократить до 5 минут, ведь ее кожа на солнце подвергается окислительным процессам, запускающим процесс старения раньше срока... «оружие», которая женщина использует, чтобы нравиться окружающим, можно забыть через пару лет активного курения. Кариес очень любит никотин, поэтому к стоматологу вам придется ходить в два раза чаще, а про белоснежную улыбку при курении вообще можно забыть.

**Адрес: г. Гродно,
пер. Дзержинского 17, каб. 507**

**Телефоны для справок:
48-51-28, 918-438**

Гродненский районный СПЦ

***«Зачем Вы девушки
курите?»***



Никотин и другие вредные вещества, содержащиеся в сигаретах, не выбирают, кого убивать. Они пагубно действуют на организм как мужчин, так и женщин. Сильнейшие удары получает здоровье представительниц слабого пола, главное предназначение которых — материнство.

Женщина и сигарета – понятия несовместимые...

Вы когда-нибудь замечали, сколько на наших улицах курящих женщин? А ведь еще совсем недавно эта картина была большой редкостью и вызывала осуждение окружающих. Теперь же никто не обращает на это внимание. Женщина хочет чем-то занять себя во время размышлений, хочет избавиться от стресса...

Но разве все это может быть оправданием курению?

Женщине можно простить любую слабость и каприз, но не такое наплевательское отношение к собственному здоровью. Ведь ей, будущей матери, никогда не был свойственен инстинкт саморазрушения. А как иначе можно обозвать эту плохую привычку? И, как ни странно, угроза того, что курение приводит к развитию многих заболеваний, в том числе и к раку, мало кого останавливает.



Курение и потомство

Если женщина выкуривает в день 10 сигарет, то вероятность зачать ребенка у нее снижается в 2 раза. А все потому, что именно яйцеклетка сохраняет все вредные вещества сигаретного дыма и поэтому теряет способность к оплодотворению. Если женщина курит и одновременно с этим принимает гормональные контрацептивы, то в этом случае она подвергает свою жизнь смертельной опасности!

Курение, совмещенное с приемом контрацептивов, существенно увеличивает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе инфаркта.

У беременной женщины, которая регулярно дымит сигаретой, выкидыши случаются в 5 раз чаще, чем у некурящих.

Даже если курящей женщине удастся благополучно выносить ребенка, это не значит, что последствия курения не отразятся на его здоровье через какое-то время. Например, у ребенка с курящей мамой часто развиваются заболевания обмена веществ, такой ребенок медленно растет и отстает в умственном развитии от своих сверстников.

Если вы решили родить здорового ребенка, тогда вам следует бросить курить как минимум за 6 месяцев до планируемого зачатия. За этот срок организм очистится и восстановится после никотинового «удара».

Курение и всевозможные заболевания

Согласно статистическим данным, примерно четверть сердечно-сосудистых заболеваний у молодых людей развивается как последствие курения. Если вы выкуриваете даже одну сигарету в день, это добавляет вам шансов в скором времени стать гипертоником. У курящих женщин нередко повышается уровень холестерина в крови и наблюдаются симптомы вегето-сосудистой дистонии.

А знали ли вы, что только через 20 минут после выкуривания сигареты тонус сосудов приходит в норму? Если же сосуды находятся под постоянным гнетом никотина, они сильно сужаются, что приводит к развитию тахикардии, которая быстрее изнашивает сердце.

Если вы курите уже продолжительное время, то у вас есть все шансы приобрести ишемическую болезнь сердца. Это заболевание можно предотвратить, если распрощаться с сигаретой навсегда, ведь доказано, что сердечный ритм у большинства людей восстанавливается через 6 месяцев после отказа от курения.