**Девичий перекур – угроза будущей семье**



Счастье семьи во многом зависит от здоровья будущих детей. Поэтому молодые люди, решив построить крепкую семью, должны ответственно подойти к этому вопросу и создать все условия, чтобы родить здорового ребенка. Отказ от курения и употребления спиртных напитков, регулярные физические упражнения, контроль уровня холестерина и самообладание способны предотвратить многие заболевания и улучшить качество жизни молодоженов.

Давно доказано, что молодежь, которая курит, болеет в 3-4 раза больше. Никотин нарушает деятельность нервной системы, легких, печени, органов пищеварения, половых желез.

Ученые установили, что в табачном дыме при сгорании табака обнаружено значительное количество полония, который излучает альфа-частицы. При выкуривании одной пачки сигарет в течение дня, молодые люди получают дозу облучения в семь раз больше дозы, установленной международным соглашением по защите от радиации.

Девушки, которые регулярно курят и злоупотребляют алкоголем, чаще всего не могут родить здоровых детей, поскольку в их организме происходят глубокие изменения. Самым частым осложнением после курения и употребления спиртных напитков является преждевременное прерывание беременности до 30 недель. У курящих и пьющих девушек чаще встречается недоношенность плода, и меньший вес новорожденного. Установлено, что девушки, которые курят, заболевают онкологическими заболеваниями

в тридцать раз чаще, чем некурящие. Курение может искалечить жизнь будущей матери. Если она курит, будучи беременной, то никотин (через плаценту) поступает в сердце и мозг еще не родившегося ребенка и действует на него губительно. Ученые проследили особенности развития детей, родившихся от матерей, куривших во время беременности. Эти дети, наблюдавшиеся до пятилетнего возраста, значительно отставали в своем физическом и умственном развитии.

**Установлено, что если девушки добровольно губят свое здоровье, значит, у них есть на то причины:**

1. *Пример родителей*. Девушки, вырастая среди курящих родителей, не сомневаются в том, что курение – это норма поведения. Замечено, что в семье курящих, приобщаются к курению 50% молодежи, тогда как у некурящих – 25%.

2. *Любопытство*. Очень часто первые попытки курить девушки делают из интереса.

3. *Привлекательность*. Девушки иногда, начинают курить, чтобы похудеть или привлечь к себе понравившегося молодого человека. Они хотят не отстать от моды и самоутвердиться.

4. *Защита от стресса*. Нередко процесс курения превращается

в форму защиты от личных неприятностей и переживаний.

5. *Досуг.* Посещение компаний, вечеринок, дискотек, где курение это норма.

6. *Ритуал.* Девушкам нравится не сколько сам акт курения, как сам процесс: неторопливое распечатывание пачки, прикуривание от красивой зажигалки, фигурное пускание дыма и т.д.

**7***. Реклама.*В информации производителей табачных изделий говорится о том, чтокурение стимулирует умственную деятельность. Это приманка табачных компаний, которым выгодно сбыть товар.

Девушкам необходимо прислушаться к советам ученых и медиков. Установлено, что если вовремя остановиться, то:

* Через двадцать минут артериальное давление снизится до нормы;
* Через восемь часов нормализуется содержание кислорода в крови;
* Через двое суток усилится способность ощущать вкус и запах;
* Через неделю улучшиться цвет лица, исчезнет неприятный запах;
* Через месяц станет легче дышать, тело покинет головная боль и перестанет беспокоить кашель;
* Через год риск развития болезней сердца снизится наполовину;

**Будьте здоровы!**

Психолог отдела

общественного здоровья А.А. Диканова

октябрь 2020