Красота и здоровье без табака

Каждая женщина уделяет внимание своей внешности и здоровью, зачастую забывая, что молодость и красоту разрушают вредные привычки… одна из самых коварных – табакокурения.

ЭТО ВАЖНО:

* Курение ежегодно убивает 5,4 миллиона человек – больше, чем туберкулез, ВИЧ/СПИД и малярия вместе взятые.
* Согласно данным STEPS - исследования проводимых в Республике Беларусь средний возраст курильщика 17,3, средний возраст у девушек возраст приобщившись к табаку 19,8.
* Эта пагубная привычка наносит дамам гораздо больший вред, чем представителям сильной половины человечества. Объем легких у женщин меньше, скорость метаболических процессов выше, поэтому процесс отравления организма проходит быстрее.

КУРЕНИЕ И КРАСОТА

* Женский организм более чувствителен к воздействию сигаретного дыма, который вызывает снижение уровня женских гормонов, провоцируя тем самым сухость кожи и, как следствие, преждевременное старение. Поверхностные сосуды сужаются под воздействием никотина, питание эпидермиса сокращается – в результате любительница сигарет становится обладательницей тусклой увядшей кожи и темных кругов под глазами. Постоянное кислородное голодание вызывает появление преждевременных морщин.
* От пагубной привычки страдают ногти и волосы. Волосы становятся ломкими, безжизненными, так как кожный покров головы обезвоживается. Ногти слоятся и ломаются, их цвет в подавляющем большинстве случаев далек от идеала.
* Зубы – индикатор стажа курильщика. Нездоровая желтизна, неприятный запах и проблемные десны – верные признаки любительницы выкурить сигарету.
* С возрастом меняется внешний облик курящих женщин: он грубеет, появляется мужеподобность, меняется тембр голоса. Женщины и девушки, которые имеют это пагубное пристрастие, всегда выглядят старше своих сверстниц, ведущих здоровый образ жизни.

КУРЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

Потребление табачных изделий может привести к развитию целого ряда заболеваний:

* Курящие женщины подвержены большему риску развития остеопороза и переломов бедра.
* Риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, артериосклероза, мозгового кровоизлияния (инсульта), а также смерти в результате аневризмы аорты у курильщиц возрастает с увеличением числа ежедневно выкуриваемых сигарет, общего стажа курения и более раннего возраста приобщения к курению.
* Риск развития рака легких в 13 раз выше у курящих женщин, чем у женщин, никогда не бравших в руки сигарету.
* Женщины, потребляющие табачные изделия, более подвержены раку шейки матки и других болезней репродуктивной системы, чем некурящие женщины.
* Курящие женщины в два раза больше подвержены возникновению предменструального синдрома – умеренные его проявления заменяются довольно сильными болезненными ощущениями.
* У курящих женщин чаще случается преждевременный климакс: в среднем климактерический период наступает у курильщиц на 1-2 года раньше, чем у их некурящих сверстниц.

КУРЕНИЕ И МАТЕРИНСТВО

* Курение у молодых женщин сопоставимо с удалением одного яичника.
* Сигареты самым страшным образом воздействуют на яйцеклетки, запуская программу их уничтожения. [Шансы забеременеть](http://www.goroskop.ru/publish/open_article/85891/) курящих женщин значительно сокращаются, способность к деторождению уменьшается.
* Женские половые клетки накапливают радиоактивный полоний, содержащийся в табачном дыму, что приводит к мутации клеток. Курящая женщина – это накопитель канцерогенов для себя и ребенка – рожденного или потенциального.
* Употребление табака может вызвать нарушения менструального цикла, а также сократить продолжительность детородного возраста.
* Риск рождения ребенка с самыми разнообразными дефектами, с врожденными пороками развития возрастает с каждой выкуренной сигаретой.
* Выкидыши у курящих женщин случаются на 25-30% чаще, чем у некурящих, у них в пять раз возрастает вероятность появления на свет мертворожденного ребенка, вероятность осложнений при родах возрастает почти в 2 раза.
* Беременность и роды у курящих чаще протекают с осложнениями.

Главный врач Е.В.Шейбак