



ДЕВУШКА И СИГАРЕТА – ПОНЯТИЯ НЕСОВМЕСТИМЫЕ

Авторы: Шпак В.В., учитель английского языка, МБОУ лицей №4

Русинова Ю. А., ученица 10 класса

МБОУ лицей № 4 г. Славянск-на-Кубани

Вы когда-нибудь замечали, сколько на наших улицах курящих девушек? А ведь еще совсем недавно эта картина была большой редкостью и вызывала осуждение окружающих. Теперь же никто не обращает на это внимание. Девушки хотят чем-то занять себя во время размышлений, хотят избавиться от стресса... Но разве все это может быть оправданием курению?

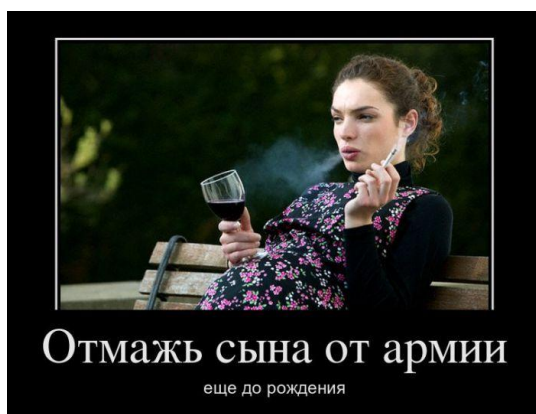
Страсть к сигарете несёт опасность для здоровья и является крайне вредным увлечением. Для женского организма эта пагубная привычка особенно разрушительна. Под ударом находится не только здоровье самой курильщицы, но и благополучие её будущих детей.

Сегодня курящими являются многие девушки и взрослые женщины. Каждая пятая россиянка имеет пристрастие к сигаретам. Статистика показывает неумолимый рост числа курящих женщин, которые не осознают, какой вред на них оказывает курение. Среди них не только молодёжь, увеличивается количество дам-курильщиц в возрасте 35-40 лет.

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. А еще эта пагубная привычка может сказаться на фертильности женщины, а если «куряге» и удастся зачать и выносить ребенка, то зачастую он рождается с малым весом и некрепким здоровьем. Такие дети уже в утробе матери приобретают зависимость от никотина!

Вред Курения для Женщин. Говорят Врачи

<https://www.youtube.com/watch?v=IlNeB6jea5M>



Курение и потомство

Как мы уже говорили, от курения у женщины страдает детородная функция. 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! Дело в том, что 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.

Необходимо отметить, что, если вы не курите, но от этой пагубной привычки страдает ваш муж, то это также негативно скажется на вашем здоровье и здоровье вашего ребенка, почти как если бы вы сами курили. Поэтому курение, если в семье есть беременная женщина или маленький ребенок, стоит прекратить.

Курение и всевозможные заболевания

Курящих постоянно запугивают страшными названиями всевозможных заболеваний, которые у них могут развиваться, если они сию же секунду не распрощаются с сигаретой навсегда. Может быть, вся эта информация – это не более чем преувеличение поборников здорового образа жизни? Давайте разберемся.

Согласно статистическим данным, примерно четверть сердечно-сосудистых заболеваний у молодых людей развивается как следствие курения. Если вы выкуриваете даже одну сигарету в день, это добавляет вам шансов в скором времени стать гипертоником. У курящих дам 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.



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...

Ногти, кожа, волосы, зубы... Про все это «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.

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 весу, 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.

Уважаемые дамы. Покупая в ларьке очередную пачку «курева», лишний раз задумайтесь, какой вред вы наносите своему здоровью, красоте и имиджу. Заметьте, мужчины уже давно не восхищаются изящными дамами с тонкими сигаретами и мундштуками. В моде сегодня женщины, которых нельзя назвать ходячими пепельницами! В моде сегодня здоровье и легкий аромат французских духов вместо удушливого смрада никотина!

По статистике ежегодно по причинам, связанным с курением в России погибает около 500 тыс. человек. Вдумайтесь в эти цифры! Идет полномасштабный геноцид против народов нашей Родины. Враг хитер и коварен - в СМИ и в кино показывают привлекательный образ курильщика - это главный герой, соблазнительная женщина. Но чем на деле оборачивается эта обманка?

Удивительное по силе и убедительности аргументов Письмо курящей девушке выдающегося хирурга и Человека – академика Фёдора Углова.

<https://www.youtube.com/watch?v=Ko4Ae1wGn2s>