

**Курящая девушка** – сегодня это обычное явление на улицах городов. К сожалению, этот факт говорит о том, что теряется символ женственности и чистоты, символ матери.

Социологи провели анонимную анкету, в которой спросили: почему вы курите? 60 процентов девушек ответили: это красиво и модно. А 40 процентов курят потому, что хотят нравиться мальчикам. Были опрошены 256 юношей. Им предложили три вопроса и соответственно три варианта ответа: положительно, безразлично, отрицательно.

**Вопрос первый:** «В твоей компании девушки курят. Как ты к этому относишься?» — 4% положительно, 54% безразлично, 42% отрицательно.

**Вопрос второй:** «Девушка, с которой ты дружишь, курит. Как ты к этому относишься?» — 1% положительно, 15% безразлично, 84% отрицательно.

**Вопрос третий:** «Хотел бы ты, чтобы твоя жена курила?» — Буря протестов! Из 256 только двое ответили, что им всё равно. Остальные категорически возразили.

Курящая девушка представляет собой временную забаву, закуришь, ты удешевляешь себя, унижаешь свое достоинство, делаешь легкомысленной и более доступной.

### **Курение и детородная функция женщины**

У женщины, которая курит, страдают не только сердце и бронхолегочная система, но и детородная функция.

Если женщина выкуривает в день около десяти сигарет, то она может остаться

бесплодной в два раза чаще, чем некурящая. Именно яйцеклетка в женском организме сохраняет все вредные вещества от табачного дыма, теряя при этом способность к оплодотворению.



Если же принимаются гормональные таблетки для предотвращения нежеланной беременности и при этом женщина курит, в этом случае она подвергает свою жизнь не просто опасности, а смертельной опасности. Эта опасность заключается в том, что курение во время приема гормональных препаратов на порядок увеличивают риск сердечно-сосудистых заболеваний, а случаи инфаркта у курящих молодых женщин, принимающих гормоны, настолько часты, что заставляют врачей отказываться от этого способа контрацепции в случае курения пациентки.

Если курящая женщина забеременела, то случаи выкидышей у нее гораздо более частые, чем у не курящих, по причине затруднения внедрения зародыша в стенку матки, но, даже если не произошло

выкидыша, то в момент формирования нервной системы ребенка, которая происходит в первые недели беременности, табачные ингредиенты могут повлиять на нее весьма негативно.

Так же имеется большой риск рождения мертвого ребенка, что встречается у курящих в пять раз чаще, чем у женщин, обходящих стороной сигареты.

Но, предположим, что женщина благополучно родила ребенка, но рано радоваться! Ведь то, что она курила во время беременности, может сказаться на ребенке и после его рождения, даже спустя несколько лет, особенно, если мама продолжает курить в присутствии своего дитя. Страдает обмен веществ ребенка, плохо усваиваются витамины, что вызывает замедленный рост, такие детишки, как правило, развиваются хуже своих сверстников, у которых родители не курят.

Если вы серьезно относитесь к здоровью будущего ребенка, бросайте курить за полтора года до его зачатия. Медики считают, что именно этот срок считается оптимальным для очищения организма от последствий воздействия никотина. И только после этого срока можете без страха беременеть. Важно знать и то, что если женщина не курит, но муж ее курящий, то это является практически тем же, что и употребление никотина ею самой. Так называемое пассивное курение ничуть не менее негативно сказывается как на здоровье женщины, так и на здоровье еще не рожденного ею ребенка. Об этом должны помнить будущие отцы. Не ставьте под угрозу здоровье и жизнь будущего вашего наследника только потому, что вы не

находите в себе силы расстаться с пагубной привычкой курения.



### Девушкам

От курения станет хриплым твой голос.

Постепенно почернеют, испортятся зубы.

Кожа лица постепенно приобретет землистый цвет.

Резко ухудшаются обоняние, вкусовые качества.

Запах изо рта настолько неприятен, что не удивляйся, если знакомые парни будут тебя избегать.

### Мифы о курении

Курящие люди дольше сохраняют стройную фигуру.

Кругом полно дымящих толстяков.

Притупляя сигаретой чувство голода, вы провоцируете развитие гастрита и язвенной болезни.

Худеть с помощью курения – это все равно, что привить себе инфекционную болезнь и «тянуть на глазах» от нее.

Куревое успокаивает нервы.

Компоненты табака (смолы, никотин, дым и т.д.) не расслабляют, а просто «тормозят» важнейшие участки центральной нервной системы.

Привыкнув к сигарете, человек без нее уже расслабиться не может.

За столиком в кафе сидит привлекательная девушка, пересматривает меню, поглядывает на часы и нервно затягивается длинной тонкой сигаретой. Через пять минут красавица с сигаретой встречает аккуратного ароматного юношу, который, очевидно опоздал на встречу. И матерными словами объясняет, что не любит ни кого ожидать. По-видимому, неправду говорят, что курение помогает успокоиться...

Получается замкнутый круг: и возникновение, и прекращение стресса зависят от курения.

**Сигареты с пометкой «легкие» не так вредны, как обычные...**

Постоянно используя легкие сигареты, курильщики затягиваются чаще и глубже, что может привести к заболеванию раком не самих легких, а так называемой легочной периферии – альвеол и малых бронхов.



Краевое государственное казённое образовательное учреждение ДПО «Учебно-методический центр по гражданской обороне, чрезвычайным ситуациям и пожарной безопасности

Красноярского края» находится по адресу:  
660100, г. Красноярск, ул. Пролетарская, 155.

Остановка транспорта: ул. Луначарского.

Автобусы 2, 76, 12, 14, 43, 49, 68, 80, 89, 91; троллейбусы 5, 13, 15  
т. (391) 243-85-29, т/ф. (391) 243-85-38



**Учебно-методический центр  
по гражданской обороне,  
чрезвычайным ситуациям  
и пожарной безопасности  
Красноярского края**

## Девушкам о курении



**г. Красноярск**