

# Родителям: девять причин бросить курить



Немало курящих женщин мечтает о ребенке. Некоторые продолжают курить во время беременности, ссылаясь на миф о том, что попытка бросить – сильный стресс для организма будущей матери. Назовем восемь факторов воздействия курения на организм, которые должны мотивировать родителей бросить курить.

Табачный дым содержит свыше 4 тысяч химических соединений, более 60 из них обладают канцерогенным действием, то есть способны вызвать онкологическое заболевание. Никотин – основное соединение, вызывающее табачную зависимость, не канцероген, но табачная зависимость побуждает курить снова и снова. Таким образом, организм испытывает на себе продолжительное воздействие табачного дыма и канцерогенных веществ, находящихся в табаке.

Как влияет на беременность никотин? Курение приводит к снижению подвижности сперматозоидов у мужчин, а у женщин – к нарушению овуляции, затруднению перемещения яйцеклеток по маточным трубам и ухудшению имплантации яйцеклетки в матке. Во время беременности курение повышает частоту отслойки плаценты, ее неправильное расположение и маточные кровотечения во время беременности.

Воздействие токсинов табачного дыма повышает риск невынашивания беременности. Никотин вызывает нарушение кровотока в матке и плаценте, и ребенок в утробе получает меньше кислорода и питательных веществ. Угарный газ, который содержится в табачном дыме, связывает гемоглобин, а это уменьшает количество кислорода, который переносит гемоглобин, – в том числе и в организм малыша, что приводит к хронической гипоксии плода – кислородному голоданию ребенка. В результате недостаточного поступления кислорода в клетки, ткани и органы начинается формирование патологических процессов в организме будущего младенца.

Недостаток кислорода в период внутриутробного развития приводит к тому, что у женщины в два раза повышается риск родить ребенка с дефицитом веса (менее 2500 г). Кроме того, повышается риск внезапной смерти младенца во сне и увеличивается вероятность снижения интеллекта. Дети курящих матерей позже начинают говорить, хуже читают и считают.

У курящих мам чаще рождаются дети с полидактилией – лишними пальцами на руках и ногах. От одной до десяти сигарет в день во время беременности повышает этот риск на 29 процентов, 11–20 сигарет – на 38 процентов, а более 21 сигареты – на 78 процентов.

Курение нарушает функции щитовидной железы у будущей мамы и ее ребенка. Если женщина ожидает мальчика, то курение во время беременности может лишить её внуков. Количество сперматозоидов, которые вырабатывает организм сыновей курильщиц, снижено на 40 процентов.

**После родов** никотин замедляет выработку гормона пролактина, стимулирующего выделение грудного молока. Под действием табачного дыма в молоке уменьшается количество гормонов, витаминов и антител. Концентрация никотина в молоке почти в три раза выше, чем в крови матери.

Хочется напомнить родителям, сидящим за столом с сигаретой, **что для ребенка один час в накуренной комнате равен выкуриванию десяти сигарет**. Он вдыхает больше табачного дыма, чем взрослый, поскольку совершает в два раза больше дыхательных движений в минуту. Курение родителей повышает вероятность развития бронхиальной астмы, аллергических и онкологических заболеваний.

И, наконец, будет или нет курить ваш будущий ребенок, ответить несложно: дурной пример заразителен! И далее – потянется вся цепочка неприятных «событий» в его жизни и жизни ваших внуков, которую мы вам только что обрисовали. Поэтому каждому, кто тянется за пачкой сигарет с красноречивыми словами: «Курение убивает», мы советуем задуматься о том, что вместе с табачным дымом улетает здоровье потомков.