

ЖЕНЩИНА И НИКОТИН

Андреева Ольга Петровна,

преподаватель Центр-колледжа прикладных квалификаций

Мичуринский государственный аграрный университет,

г. Мичуринск, РФ

sportsmenka.andreeva@yandex.ru

Меткина Мария Сергеевна,

студентка 2 курса Центр-колледжа прикладных квалификаций

Мичуринский государственный аграрный университет,

г. Мичуринск, РФ

mmetkina@icloud.com

Аннотация. Статья посвящена проблеме курения в России среди женского населения.

Ключевые слова. Влияние курения, здоровье, женский организм.

Курение является самой распространенной вредной привычкой среди россиян. Благодаря этому Россия заполучила весьма спорное достижение - официально в списке курящих стран ей отведено четвертое место. Эти показатели считаются высокими – особенно для государства с выраженной антитабачной позицией. Такое положение дел унизительно для страны, правительство которой активно борется с распространением табака среди населения.

Однако, по оценкам независимых специалистов, в процентном соотношении россияне обогнали всех. В России курит примерно половина населения. Курение с каждым годом становится все менее популярным среди активных и думающих о своем будущем людей. Все больше тех, кто всерьез желает расстаться с сигаретой раз и навсегда. Однако в России курение является самой распространённой вредной привычкой, где по данным за 2019 год, в России курят 23% женщин и 60% мужчин, из них 80% мужчин и 50% женщин стали курить в подростковом возрасте, то есть до 18 лет.

Кроме непосредственного вреда здоровью курящих и их окружению, эта привычка препятствует формированию у детей и подростков поведенческих установок на здоровый образ жизни, замедляет личностный нравственный рост.

Вы когда-нибудь задумывались, почему сегодня на наших улицах так часто можно встретить курящих женщин? Ведь совсем недавно такая картина была большой редкостью и вызывала всеобщее осуждение. Женщина хочет свободы. Женщина хочет привлечь к себе внимание, ей нужно чем-то занять себя в момент раздумий, но разве все это оправдание?

Все можно простить женщине, любую слабость, но только не наплевательское отношение к своему здоровью и здоровью своих детей. Никогда не было свойственно женщине, продолжательнице жизни на Земле, сознательное самоуничтожение. А никак иначе и не назовешь эту глупую и бесполезную привычку – курение табака.

По данным Минздрава РФ состояние репродуктивного здоровья девушек-подростков ухудшается. За последние 5 лет частота расстройств менструации, которая является не только маркером репродуктивного здоровья, но и отражает общее состояние организма, увеличилась в 1,5—1,7 раза. Частота гинекологических заболеваний возросла в 1,2 раза. Нарушения репродуктивной функции в подростковом возрасте являются одной из причин бесплодия, которым страдают 15—20% российских семей.

Патологическая пораженность репродуктивного здоровья девушек-подростков в России составляет 120 на 1000 человек, что представляет собой значительную цифру, т.к. из 78 млн. женского населения около 20 млн. составляют девочки до 18 лет. Доля абсолютного здоровья девочек за 10 лет снизилась с 28,6 до 6,3%. По результатам профилактических осмотров гинекологические заболевания наблюдаются у 12—15% девушек 13—19 лет. Гинекологические заболевания обнаруживаются у 5—6% школьниц начальных классов, а к 17 годам 18—35% имеют те или иные проявления патологии репродуктивной системы.

У женщины, которая курит, страдают не только сердце и бронхо-легочная 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.

Если курящая женщина забеременела, то случаи выкидышей у нее гораздо более частые, чем у не курящих. Но, даже если не произошло выкидыша, то табачные ингредиенты могут повлиять на формирование нервной системы ребенка. 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.

Медики давно заметили тот факт, что ни один факт вреда курения так не действует на женщин, как то, что воздействие никотина очень влияет на внешний вид женщины. Ведь содержащиеся в табаке вещества не только воздействуют на внутренние органы, но и на кожу, сужая поверхностные сосуды, в результате чего кожа получает меньше питания и гораздо быстрее стареет. Именно кожа курящей женщины выдает ее пристрастие к вредной привычке в первую очередь. Ведь она находится в состоянии постоянного стресса в связи с кислородным голоданием. Несколько лет постоянного выкуривания пяти сигарет в день вполне хватает для того, чтобы кожа женщины изменилась, потускнела и стала сухой и серой. Курящей женщине противопоказано даже нахождение под солнцем! Ведь кожный покров, не подвергающийся воздействию никотина, может находиться под прямым воздействием солнечных лучей около 20 минут, а кожа курящей женщины подвергается окислительным процессам, которые вызывают старение, уже через 5 минут пребывания на солнце.

Зубы женщины так же быстро портятся, постоянный желтый налет невозможно удалить простой чисткой зубов зубной пастой. Кариес очень любит такую ротовую полость, и это заболевание в пять раз чаще бывает именно у курящих.

В нашей работе мы хотим выявить количество курящих девушек в Центр-колледже прикладных квалификаций ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ, причины курения.

Целью исследования явилось: исследование табачной эпидемии среди студентов колледжа.

В соответствии с этим были поставлены следующие задачи:

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую специальную литературу по теме: «Влияние курения на женский организм.
2. Проведение мониторинга по выявлению никотиновой зависимости.

Для решения поставленной цели мы провели мониторинг. По итогам мониторинга было выявлено:

1. Из 200 студентов прошедших анкетирование 113 составляли девушки. Из них 55 которые курят и 58 не курят, что составляет 47,8%, не курят 51,3% Средний возраст опрошенных 17,7 лет. Средний возраст начала курения 13 лет. В среднем курящий студент выкуривает 11 сигарет в день.

2. А также было выявлено, что на сигареты курильщик тратит в месяц – 1980 руб., в год – 23760 руб. и не менее 123520 р. до пенсионного возраста.

Таким образом, курение является значимой медицинской и социальной проблемой и, помимо прямого отрицательного влияния на здоровье, требует больших экономических затрат.

Милые девушки, дорогие женщины! Курение уже давно перестало быть модной привычкой, а девушка, сидящая за столиком в кафе и курящая, пусть и изящную, тонкую сигарету, перестала вызывать уважение и

восхищение мужчин. Сейчас «в моде» женщины, от которых пахнет свежестью и молодостью, а не табаком. Пополняйте же их ряды!

Список литературы:

1. Анташева, Ю.А. «Курение и здоровье». Программа по профилактике курения среди несовершеннолетних // Социальная педагогика. – 2013. - № 3. – С.70-80.

2. Доцоев, Л.Я. Не курить во имя будущего // РФ сегодня. – 2008. - № 6. – С. 38-39.

WOMAN AND NICOTINE

Andreeva Olga Petrovna,

teacher of Center-College of Applied Qualifications

Michurinsk State Agricultural University

Michurinsk State Agrarian University

Michurinsk, Russia

sportsmenka.andreeva@yandex.ru

Metkina Maria Sergeevna,

second-year student of the Center-College of Applied Qualifications

Michurinsk State Agrarian University,

Michurinsk, Russia

mmetkina@icloud.com

Annotation. The article is devoted to the problem of Smoking in Russia among the female population.

Keyword. The effects of Smoking, health, the female body.