СИГАРЕТА ГУБИТ КРАСОТУ И ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ

«Все прекрасное на земле родилось от любви к женщине», - писал А.М. Горький.

Не случайно говорят, что любовь спасет мир - именно любовь к женщине, ко всему прекрасному. Как распустившийся, благоухающий цветок притягивает к себе, так и женщина привлекает внимание своим обаянием, манерами, поведением, пьянящим женским ароматом. К великому огорчению XX век и особенно его вторая половина, привел не только к научно-техническому прогрессу, но и к огрублению и «мужеподобию» женщины. И одной из причин этого является небывалый рост среди женской половины курящих. По данным Всемирной организации здравоохранения, к началу XXI века каждая четвертая женщина в мире - курящая, и наблюдается тенденция к увеличению количества курящих женщин. Это - настоящая трагедия для человечества. Ибо увядает преждевременно не только красота женщины, но и ее здоровье, а с ним и наше будущее - дети.

Курение и внешний облик женщины

За «моду» на курение женщины жестоко расплачиваются.

- **Прежде всего**, *курение быстро, буквально в течение лет, лишает молодую женщину привлекательности.*
- **Курящую женщину** *легко узнать, по бледной и дряблой коже лица.*
- **Под влиянием табачных ядов** *голос теряет свою чистоту и становится грубым, хриплым и сиплым, вследствие набухания и снижения эластичности голосовых связок и оболочки гортани; изменяется и тембр голоса.*

- **Со временем** *почти у всех курильщиц развивается бронхит, который проявляется сильным кашлем.*
- **Кожа рук** *становится сухой, с проступающими кое-где мелкими светло - или темно-коричневыми пятнами.*
- **Волосы** *приобретают неприятный запах, тусклый вид, делаются ломкими, а нередко и выпадают.*
- **В уголках глаз** *появляются преждевременные морщины, т.к. при курении приходится постоянно щурить глаза, защищая их от дыма.*
- **При сгорании табака** *образуется сажа, табачный деготь. Из-за этого зубы курильщицы темнеют и желтеют, теряют блеск. Горящий табачный дым (до 40-50°) разрушает зубную эмаль. На ней появляются трещины, куда беспрепятственно проникают болезнетворные микробы, вызывая развитие кариеса.*
- **Никотин вызывает раздражение слюнных желез**, *усиливает слюноотделение, сопровождающееся частым сплевыванием во время курения. Неприятный запах изо рта курящей женщины вряд ли будет притягивать к ней мужчин. И здесь уже не помогает никакая косметика.*
- **Курящие девушки и женщины быстро увядают**: *происходит преждевременное старение организма, утрачивается женственность, грация, красота, и обычно они выглядят намного старше своих лет.*
- **Меняется и характер курящей** *- она становится нервной, раздражительной, грубой, утрачивает естественное стремление быть красивой, элегантной, обаятельной а, следовательно, и привлекательной для мужчин.*

Влияние курения на здоровье женщины

Еще больший вред наносит курящая женщина своему организму.

- **В табачном дыме** *содержится огромное число ядовитых веществ: из них наиболее угрожающими здоровью являются никотин, угарный газ, бензпирен и радиоактивный полоний.*
- **Никотин медленно, но методично** *поражает сердечно-сосудистую систему женщин. Уже после первых затяжек учащается сердцебиение, быстрее изнашиваются сосуды, просветы их сужаются, уменьшается эластичность. Систематическое курение приводит к гипертонической болезни, ишемии сердца, инфаркту миокарда, поражению артерий, вызывающему омертвление тканей и гангрену ног.*

- **У женщин курение** *оказывает значительно быстрее, чем у мужчин, вредное воздействие на слизистую желудка, вызывая развитие хронического гастрита, язвенной болезни желудка.*
- **Яды табачного дыма** *особенно воздействуют на центральную нервную систему. В результате мозг снижает деятельность, развивается сужение сосудов, ухудшается его питание. И как результат - головные боли, бессонница, утомленность.*
- **У курящих женщин** *в 20 раз больше, чем у некурящих, возможность заболеть раком легких, туберкулезом.*
- **Табачный дым** *может стать причиной и кожных заболеваний. Происходит онемение кожи, покалывание, чувство озноба, а иногда и зуд, жжение.*
- **Никотин поражает** *эндокринную и половую систему женщин. На этой почве угнетается детородная функция, что приводит к бездетности, увеличивается число воспалительных заболеваний половых органов.*
- **Курящие женщины** *подвергаются в 2 раза большему риску внематочной беременности, раку шейки матки, а также приближению менопаузы примерно на два года. При этом следует добавить, что климакс протекает дольше и тяжелее.*

Для девушки и молодой женщины вывод о том, курить или не курить, напрашивается однозначно сам по себе.

Тем, кто уже пристрастился к этой «тихой смерти», необходимо без промедлений и колебаний, раз и навсегда, бросить курить и не позволять себе ни при каких обстоятельствах ни одной сигареты!

У тех, кто покончит с курением, постепенно восстанавливается здоровье, возвращается женская привлекательность и красот