

## НЕГАТИВНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ КУРЕНИЯ НА ЖЕНСКИЙ ОРГАНИЗМ

*Джумаева Фарангиз Рашидовна*

*Кафедра клинических наук, Университет «Зармед»*

### АННОТАЦИЯ

В статье приведены данные мировой статистики о вредной привычке курения, которая широко распространена среди населения. Также описаны различия в воздействии курения на организм мужчин и женщин. Особое внимание уделено негативным последствиям курения для женского организма, особенно в период беременности.

**Ключевые слова:** кортизол, никотин, плацента, токсин, ревматоидный артрит, остеопороз, преэклампсия, рак, канцероген.

Женский организм реагирует на табак гораздо чувствительнее, чем мужской. Помимо основных заболеваний, представительницы прекрасного пола теряют свою красоту, молодость и, что самое главное, возможность стать матерью в результате курения. Женщины курят, чтобы улучшить настроение или в ответ на сигналы, связанные с курением. Исследования стрессовых реакций и тяги к курению у мужчин и женщин, которые хотят бросить курить, показали, что низкий уровень гормона стресса кортизола у мужчин и высокий уровень кортизола у женщин способствует возникновению тяги. Никотиновая сигарета, по сравнению с сигаретой без никотина, у мужчин облегчала процесс отказа и уменьшала симптомы плохого настроения больше, чем у женщин. Женщины достигают одинакового облегчения как от никотиновых, так и от безникотиновых сигарет, и считают медикаменты менее полезными, чем сигареты. Главной причиной, затрудняющей отказ от курения у курильщиков, является сильная тяга, вызванная эмоциональными сигналами и стрессом. Исследования показывают, что женщины сильнее чувствуют тягу в ответ на стресс, в то время как мужчины более подвержены влиянию внешних факторов. Кроме того, данные международных опросов, проведённых в четырёх промышленно развитых странах, показали, что у мужчин и женщин нет различий в желании бросить курить, планировании отказа или попытках прекратить курение. Однако у женщин вероятность успешного отказа от курения была на 31% ниже. Одной из причин этого является сложность отказа, связанная с набором веса после прекращения курения.

Многие женщины не задумываются о том, что курение во время беременности связано с рядом негативных последствий. Развитие человеческого

эмбриона происходит в сложных условиях и взаимодействиях как с организмом матери, так и с окружающей средой. Основным активным компонентом табака, безусловно, является никотин. Он настолько легко проходит через плаценту, что его концентрация у плода часто выше, чем в крови матери. При курении сигарет, трубок или других табачных изделий в дыхательные пути попадает множество опасных веществ – угарный газ, бензопирен и даже радиоактивные изотопы. Часть токсичных веществ (например, тиоцианат) образуется в организме матери и плода при распаде компонентов табака. Всё это сразу же нарушает процессы внутриутробного развития и оказывает на них негативное влияние.

Мировая статистика приводит следующие данные: в США 55% женщин курят в начале беременности, и 25% продолжают курить до конца. В Швейцарии 42% курят в начале беременности, а 33% – до её завершения. В Австралии в первом триместре курят 40%, а до родов продолжают курить 33%. В Чехии 24,3% женщин курят в начале беременности, а 18% – до конца. На Украине курит каждая пятая женщина; за последние 20 лет доля курящих женщин в стране увеличилась в 4 раза. В России 50% женщин курят во время беременности. В среднем, по данным мировой статистики, от 25% до 50% женщин продолжают активно курить в период беременности. Лишь 15% курящих женщин полностью отказываются от этой привычки перед запланированной беременностью.

В период беременности токсичные вещества, содержащиеся в табачном дыме, влияют на способность плаценты пропускать питательные вещества. Никотин не только задерживает аминокислоты в плаценте, но и препятствует их передаче плоду. Это может нарушать кровоток в плаценте и препятствовать передаче аминокислот и других питательных веществ из сосудов матери в сосуды плаценты через трофобласт. Доказано, что вес новорождённых у курящих матерей в среднем на 200 граммов ниже, чем у детей, родившихся от некурящих женщин. Курение вызывает нарушения кровообращения в организме и частичную блокировку кровотока к мозгу ребёнка. Это может привести к рождению ребёнка с врождёнными аномалиями нервной системы и психическими расстройствами.

Согласно результатам некоторых исследований, существует связь между курением и рождением детей с синдромом Дауна и умственной отсталостью. Курящие женщины находятся в группе риска рождения детей с гиперактивностью и признаками дефицита внимания. Повышенная импульсивность и раздражительность характерны для таких детей в раннем возрасте, а уровень их интеллектуального развития ниже среднего. Во время беременности курение приводит к снижению уровня фолиевой кислоты в плазме крови и эритроцитах. Даже при нормальном потреблении фолиевой кислоты её концентрация в организме курящих беременных женщин снижается до уровней,

увеличивающих риск развития дефектов нервной трубки у плода.

Кроме того, доказано, что воздействие никотина на мозг плода в утробе матери повышает вероятность того, что в подростковом возрасте этот ребёнок будет более склонен к курению.

Матери, которые курят во время беременности, с большей вероятностью продолжают курить и после рождения ребёнка, что приводит к воздействию никотина на мозг через грудное вскармливание и вдыхание воздуха в закрытых помещениях. Это создаёт риск пассивного курения для ребёнка. У курящих матерей содержание жира в грудном молоке обычно ниже нормы. Никотин может проникать в молочные железы беременных и кормящих женщин, что приводит к нехватке молока и преждевременному завершению грудного вскармливания.

Дети, рождённые от курящих матерей, чаще подвержены заболеваниям дыхательных путей и дыхательной системы, а также имеют повышенную склонность к диабету или ожирению. Врачи Каролинского университета доказали, что если беременная женщина выкуривает до 10 сигарет в день, риск развития сахарного диабета увеличивается в 4,1 раза, а если более 10 сигарет – в 4,5 раза. Риск ожирения у детей от курящих матерей был на 34–38% выше, чем у тех, чьи матери не курили. Таким образом, курение матери представляет опасность как для неё самой, так и для ребёнка. Курение во время беременности почти вдвое увеличивает вероятность её неблагоприятного исхода. Поэтому чем раньше будущая мать избавится от этой вредной привычки, тем лучше для неё и её ребёнка.

**В целом можно выделить следующие факты о воздействии табака, связанных с беременностью:**

96% случаев выкидышей связаны с курением.

Преждевременные роды у курящих женщин фиксируются в 8 раз чаще.

У детей, отравленных табачным дымом ещё в утробе матери, в 2 раза чаще встречаются пороки развития лица («заячья губа», «волчья пасть» и др.).

Курение матери оказывает прямое влияние на гиперактивность, нервозность и умственную отсталость у детей.

У детей, рождённых от курящих матерей, слабый иммунитет и уровень интеллектуального развития ниже, чем у их сверстников.

**Негативное воздействие табака на женский организм:**

1. За последние годы уровень смертности от рака лёгких среди женщин увеличился более чем на 400%, что превысило показатель смертности от рака груди.

2. Риск смерти от рака лёгких у женщин, выкуривающих две или более пачки сигарет в день, в 20 раз выше, чем у некурящих.

3. Женщины более подвержены раку лёгких от воздействия сигаретного дыма, чем мужчины. Вторичный табачный дым становится причиной рака лёгких даже у некурящих женщин и увеличивает риск сердечных заболеваний.

4. Курение напрямую связано с 80% смертей от хронической обструктивной болезни лёгких (ХОБЛ) среди женщин и повышением риска инсульта.

5. Кожа у курящих женщин выглядит на 10–15 лет старше, чем на самом деле.

6. Курящие женщины более склонны к катаракте – главному заболеванию, которое характеризуется помутнением хрусталика.

7. Курение вызывает язву желудка, что в тяжёлых случаях может привести к смерти.

8. Курящие женщины более подвержены депрессии, чем мужчины.

9. Ревматоидный артрит – хроническое заболевание, вызывающее болезненное воспаление суставов. У курящих женщин вероятность заболеть ревматоидным артритом выше, чем у некурящих.

10. У курящих женщин больше морщин на лице, чаще наблюдаются заболевания дёсен, разрушение зубов и появление неприятного запаха изо рта. Исследования показывают, что к 40 годам кожа у курящих женщин приобретает сероватый оттенок, а к 50 годам этот риск удваивается.

11. Курение вызывает множество репродуктивных проблем, включая бесплодие, преждевременные роды, мертворождение, малый вес новорождённого и синдром внезапной смерти младенца.

12. У курящих женщин симптомы менопаузы появляются на три года раньше, чем у некурящих.

13. У курящих женщин в постменопаузе плотность костей ниже, чем у тех, кто никогда не курил.

Курящая женщина теряет свою природную красоту.

Кожа утрачивает эластичность, появляются морщины, которые не связаны с возрастными изменениями; цвет лица становится бледным или приобретает сероватый оттенок; ногти и пальцы на руке, которая чаще держит сигарету, желтеют; голос становится грубым и хриплым; зубы желтеют, появляется навязчивый кашель.

У курящей матери молоко обычно содержит меньше жиров. Производство молока недостаточное, из-за чего грудное вскармливание прекращается на раннем этапе, а ни одна детская смесь не может полностью заменить материнское молоко. Вредные вещества проникают в организм ослабленного ребёнка через молоко матери, что снижает иммунитет ребёнка и способствует развитию различных заболеваний.

Курение провоцирует развитие рака лёгких, горла, пищевода, желудка,

почек, мочевого пузыря, поджелудочной железы, молочной железы и шейки матки. Ежегодно курение уносит больше жизней, чем ВИЧ, наркотики, алкоголь, дорожно-транспортные происшествия, самоубийства и убийства вместе взятые. 80% смертей от рака лёгких среди женщин связано с курением.

Курение значительно увеличивает риск сердечного приступа и инсульта, приводит к серьёзным заболеваниям сердечно-сосудистой системы, дыхательных органов и пищеварения. У курящей женщины признаки старения проявляются раньше: кожа становится жёлтой, сухой, покрывается морщинами. Ногти и зубы разрушаются, голос становится хриплым. Курение вызывает бесплодие, выкидыши и внематочную беременность.

У курящих женщин во время беременности повышается риск развития преэклампсии и эклампсии. Курение препятствует усвоению железа и кальция, усиливает кровотечения и боль во время менструации, повышает артериальное давление.

При сгорании табака выделяется не только никотин, но и угарный газ, канцерогены и окислители. Поэтому курящие женщины более склонны к остеопорозу, заболеваниям суставов и сердечно-сосудистой системы. Кроме того, установлена связь курения с более чем 10 видами рака. В наибольшей опасности находятся дыхательные органы, почки, пищевод, глотка, желудок и поджелудочная железа. Рак лёгких у курящих женщин встречается чаще, чем у мужчин.

Всемирный день без табака отмечается с 1988 года, когда он был провозглашён на 42-й сессии Всемирной организации здравоохранения. Согласно данным этой организации, табак вызывает более 25 различных заболеваний и ежегодно уносит жизни 7–8 миллионов человек. Все виды табачных изделий вредны для организма, и безопасной дозы воздействия табака не существует.

Министерство здравоохранения предупреждает, что употребление любых табачных изделий, включая сигареты с фильтром или лёгкие сигареты, опасно для здоровья, и призывает отказаться от этой вредной привычки. В мире существует более ста методов отказа от табака. По мнению психологов, самым трудным в процессе отказа от курения являются первые три дня.

Правительство Новой Зеландии планирует полностью запретить курение для населения страны. Однако это будет происходить постепенно. В частности, рассматриваются меры по ежегодному повышению минимального возраста, с которого разрешено курение. Если закон будет принят, к 2025 году Новая Зеландия может стать первой страной, где курение будет полностью запрещено.

«Тысячи людей станут здоровыми и проживут дольше, а система

здравоохранения сэкономит более 5 миллиардов долларов, так как не придётся лечить такие заболевания, как рак, сердечные приступы, инсульты и ампутации, вызванные курением», — объяснила заместитель министра здравоохранения Айша Веррол.

В заключение следует отметить, что женский организм страдает от воздействия табачного дыма больше, чем мужской. Женщины быстрее привыкают к курению и испытывают серьёзные трудности при попытках отказаться от него. О чём думает женщина, поджигая сигарету? Возможно, о том, что это модно, привлекательно и стильно. Но она редко задумывается о вреде, который наносит себе, своему нерождённому ребёнку и окружающим.

Всемирная организация здравоохранения. "Доклад о глобальной табачной эпидемии".

1. WHO Report on the Global Tobacco Epidemic.

URL: <https://www.who.int>

2. Глобальная инициатива по борьбе с курением (Tobacco Free Initiative). "Воздействие табачного дыма на женщин".

URL: <https://www.who.int/tobacco>

3. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). "Health Effects of Cigarette Smoking".

URL: <https://www.cdc.gov/tobacco>

4. Поллак Э., Рахман К. "Влияние курения во время беременности на здоровье матери и ребенка".

Журнал акушерства и гинекологии, 2019.

DOI: 10.1016/j.ogyn.2019.04.014.

5. U.S. Surgeon General's Report on Smoking and Health. "The Health Consequences of Smoking – 50 Years of Progress".

URL: <https://www.hhs.gov>

6. Министерство здравоохранения Российской Федерации. "Национальный доклад о табаке и его влиянии на здоровье".

Москва, 2020.

7. Jaddoe, V.W., de Jongste, J.C., et al. "Active and Passive Maternal Smoking During Pregnancy and the Risks of Lower Respiratory Tract Infections and Asthma in Early Childhood".

Journal of Allergy and Clinical Immunology, 2014.

DOI: 10.1016/j.jaci.2013.09.035.

8. Никотин и беременность: Риски для будущего ребенка. Публикации Национального института здоровья США (НИИ).

URL: <https://www.nih.gov>

9. Chen, A., et al. "Maternal Smoking and Infant Health Outcomes".

Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine, 2021.

DOI: 10.1080/14767058.2020.1813046.

10. Всероссийская антитабачная программа. "Последствия курения для репродуктивного здоровья женщин".

URL: <https://www.rosminzdrav.ru>