**Табакокурение.**

**Табакокурение** – вдыхание дыма тлеющих высушенных листьев табака. Наиболее важным компонентом табачного дыма является никотин. Регулярное употребление никотина вызывает привыкание, которое по мнению большинства специалистов, имеет наркотический характер.

Курение табака занимает первое место в мире среди предотвратимых причин смертности, однако около 5 миллионов человек ежегодно умирают в результате проблем со здоровьем, вызванных курением. Продолжительность жизни курильщиков в среднем на 13 лет короче, по сравнению с некурящими.

Курение приводит к выраженным изменениям внутренних органов; чаще всего поражаются органы дыхания, сердечно-сосудистая система, желудочно-кишечный тракт.

Курение также увеличивает вероятность и других видов злокачественных опухолей. В их число входят злокачественные опухоли полости рта, пищевода, гортани, поджелудочной железы, желудка, толстой кишки, почки, мочевого пузыря, печени, простаты. Кроме того, курение вызывает также эмфизему лёгких — хроническое заболевание, связанное с необратимой дегенерацией лёгочной ткани.

Курение является фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний, таких как атеросклероз и инфаркт миокарда. Курение способствует развитию инфекционных заболеваний органов дыхания. Курение также увеличивает вероятность рака лёгких у окружающих, т. н. пассивное курение.

К негативным последствиям курения относятся жёлтые зубы, неприятный запах изо рта, неприятный запах от волос. По некоторым данным, курение усиливает алкогольное опьянение в полтора-два раза.

Курение является фактором риска осложнений при беременности. У курящей женщины нередко возникают проблемы во время беременности и ребенок может родиться с патологиями. Это может быть преждевременное рождение ребенка, недостаточный вес и даже смерть в утробе матери.

При курении токсические и ядовитые вещества попадают в кровеносную систему беременной женщины, а кровеносная система будущей матери является единственным источником питания плода.

Будущая мать должна осознать, что ни один компонент сигаретного дыма не будет полезным для ее будущего ребенка, а никотин и угарный газ представляют особую опасность будущему ребенку. Эти два токсических вещества во всех случаях создают осложнения во время беременности. Так никотин препятствует поставке жизненно-важных веществ, а также ограничивает поступление кислорода. Угарный газ собирается в кровяных тельцах, которые обеспечивают кислородом плод. Курение удваивает шанс родить преждевременно, в два раза чаще бывают мертворождения. Также у курящей матери может родиться ребенок, вес которого будет менее 2,5 килограмма.

При курении беременной женщины не имеет большого значения количество выкуренных сигарет. Ведь несколько сигарет могут нанести такой же вред, как и целая пачка. Известно, что каждая выкуренная пачка сигарет отнимает у будущего ребенка триста грамм его веса, а для двух пачек этот показатель будет равняться пятистам граммам. Такие дети плохо развиваются физически, очень часто у них случаются приступы астмы, они даже могут умереть во сне. Для мозга будущего ребенка курение имеет довольно страшные последствия –велика вероятность снижения интеллекта. В будущем дети, рожденные от курящих матерей, как правило, и сами становятся заядлыми курильщиками.

Самым идеальным вариантом будет тот случай, когда будущая мать бросит курить еще до зачатия ребенка. Будущей матери намного легче будет перенести беременность. Если же курящая женщина обнаружила, что она беременна, то в любом случае необходимо сразу бросить курить. Если женщина бросила курить до срока беременности в 14 недель, то у нее есть шанс родить вполне здорового ребенка. Это связано с тем, что ребенок начинает набирать вес, начиная с 14-16 недель. Если же будущая мать будет продолжать курить, то соответственно развитие и вес плода будет уменьшаться.

Необходимо также помнить о том, что даже кормящая мать, если она курит, тоже несет опасность своему ребенку. Такой ребенок плохо спит, капризничает. Никотин и другие токсические вещества поступают к ребенку.

Курящая мать должна запомнить, что в первую очередь она бросает курить не для себя, а для своего ребенка.

Врач психиатр - нарколог Овчинникова М.Н.