Женщины и курение: только факты

В последние годы многие мужчины начали задумываться о здоровье и бросать курить. А вот женщины, наоборот, закуривают все чаще и чаще. И дело не только в эмансипации — новый «курящий» образ прекрасному полу чаще всего навязывает реклама.

Для табачных компаний продажа сигарет — только бизнес. Поэтому они активно склоняют пока еще не поголовно курящих женщин к употреблению табака, увеличивая сбыт своей продукции.

Как происходит навязывание табака, и чем грозит ее воздействие для самих покупательниц?

Несколько примеров Что дает курение?

4000 разнообразных вдыхаемых веществ, снижение благосостояния семьи, ухудшение внешнего вида и рождение нездоровых детей. Вред курения для женщин доказан.

В Испании в период после 1970 года показатель распространенности курения среди молодых женщин совпал с увеличением объема нацеленной на женщин телевизионной рекламы табачных изделий. В результате агрессивной рекламной кампании, ориентированной на женщин и девочек, доля курящих японок увеличилась с 8,6 процента в 1986 году до 18,2 процента в 1991 году. В 2009 году известная табачная компания начала выпуск ароматических сигарет, упакованных в привлекательную для молодых девушек пачку серебристого и ярко-вишневого цветов. Эти сигареты были разработаны исключительно для пробного предложения в России по доступной для молодых девушек максимальной розничной цене в 1 доллар США. В 2010 году другой крупный игрок на табачном рынке внес изменения в дизайн одной из марок своих сигарет. Новая элегантная упаковка, сочетающая красный, белый и серебристый цвета, была призвана отражать космополитичный стиль и служить «идеальным модным аксессуаром».

Последствия навязанной рекламой покупки

Сердечные приступы случаются у курильщиц в два раза чаще, чем у некурящих женщин. И в 40 раз чаще у женщин, потребляющих табачные изделия и использующих оральные противозачаточные средства, чем у женщин, не курящих и не использующих контрацептивные препараты. Это происходит потому, что никотин, сужающий сосуды и увеличивающий риск появления тромбов, действует сильнее из-за гормонов в противозачаточных средствах.

Курящие женщины подвержены более высокому риску развития сердечно-сосудистых заболеваний, чем мужчины. Причины этого пока точно не выяснены, но существуют предположения, что они кроются в негативном воздействии табачного дыма на выработку гормона эстрогена.

Риск развития рака легких в 13 раз выше у курящих женщин, чем у женщин, никогда не бравших в руки сигарету.

У курящих женщин почти в 13 раз больше шансов умереть от хронической обструктивной болезни легких по сравнению с никогда не курившими женщинами.

Женщины, потребляющие табачные изделия, более подвержены раку шейки матки, чем некурящие женщины.

У курящих женщин уходит больше времени на то, чтобы забеременеть, чем у некурящих женщин. Кроме того, у курильщиц чаще отмечается бесплодие.

Курение во время беременности повышает риск самопроизвольного аборта, мертворождения, бесплодия и рождения детей с низким весом, имеющих серьезные отклонения в здоровье.

У курящих женщин чаще случается преждевременный климакс. В среднем климактерический период наступает у курильщиц на 1–2 года раньше, чем у их некурящих сверстниц.

Курильщицы подвержены большему риску остеопороза и переломов бедра, чем некурящие женщины. Было установлено, что курение также вызывает морщины на лице. Курящие женщины значительно чаще, чем некурящие, страдают от чрезмерной морщинистости лица.

Женщины под угрозой

20 процентов среди более чем миллиарда курящих землян — женщины. В развитых странах курильщиц 22 процента, а в развивающихся — всего девять. В России курят 24 процента 13-15-летних девочек.

Некурящие курильщицы

Так как распространенность курения среди мужчин значительно выше, чем среди женщин, женщины серьезно страдают от пассивного курения. Они составляют 64 процента всех умерших от болезней, связанных с пассивным курением. Исследование, проведенное в Японии, пришло к заключению, что риск развития рака легких у жен заядлых курильщиков почти в два раза выше, чем у женщин, чьи мужья не курят.

Пассивное курение в детском и подростковом возрасте может быть причиной нарушения функции легких у девочек. Воздействие табачного дыма на беременных женщин является основной причиной спонтанных абортов, мертворождения и синдрома внезапной детской смерти (СВДС).

Простой вывод

Привлекательность курения, как правило — результат работы профессиональных рекламистов. Однако курение несет болезни и смерть как самому курильщику, так и его близким. Особенно сильно страдают женщины. Поэтому стоит подумать о том, чем на самом деле оплачивается модная покупка.

Как бросить курить?

Как бросить курить?

Нужно ли бросить курить?

Вы задавали себе вопросы:

Почему Я курю?

Неужели чтобы

Успокоиться?

Отдохнуть?

Снять стресс?

Расслабиться?

Сосредоточиться?

Начать трудный разговор?

Анализируя причины своих привычек, становится ясно, что: мы курим, потому что не можем быть спокойны, не мыслим отдыха без перекура, постоянно нервничаю в ожидании чего то, не могу сосредоточиться и адекватно общаться без очередной сигареты…

Я курю, потому что не могу не курить! Оцените, насколько Вы зависимы?

Курю много! Жить не могу без сигареты и думаю об этом постоянно!

Это, наверное, зависимость! А можно ли измерить степень своей никотиновой зависимости?

Специальный тест — тест Фагестрема поможет оценить степень никотиновой зависимости: Просто ответьте на вопросы и считайте баллы!

Вопрос	**Ответ**	**Баллы**
1. Как скоро после того, как Вы проснулись, Вы выкуриваете 1сигарету?	- В течение первых 5м - В течение 6-30мин - 30 мин- 60 мин - Более чем 60 мин	3 2 1 0
2. Сложно ли для Вас воздержаться от	- Да	1

курения в местах, где курение запрещено?	- Нет	0
3. От какой сигареты Вы не можете легко отказаться?	- Первая утром - Все остальные	1 0
4. Сколько сигарет Вы выкуриваете в день?	- 10 или меньше - 11-12 - 21-30 - 31 и более	0 1 2 3
5. Вы курите более часто в первые часы утром, после того, как проснетесь, чем в течение последующего дня?	- Да - Нет	1 0
6. Курите ли Вы, если сильно больны и вынуждены находиться в кровати целый день?	- Да - Нет	1 0

Итак, сумма баллов:

- **0–2** — у меня очень слабая зависимость, я справлюсь!
- **3–4** — у меня слабая зависимость, может, в самом деле, взять и бросить курить!
- **5** — у меня средняя зависимость, надо подумать!
- **6–7** — у меня высокая зависимость! Что же делать, надо бежать за помощью!
- **8–10** — у меня очень высокая зависимость! Точно надо искать помощь!

Вы решили бросить курить? А как это проверить?

Опять считаем баллы!

Вопрос 1: Бросили бы я курить, если бы это было легко?	**Вопрос 2:** Как сильно я хочу бросить курить?
1 Определенно нет - 0 2 Вероятнее всего, нет - 1 3 Возможно, да - 2 4 Вероятнее всего, да -3 5 Определенно, да - 4	1 Не хочу вообще - 0 2 Слабое желание - 1 3 В средней степени - 2 4 Сильное желание - 3 5 Однозначно хочу бросить курить-4

У меня:

- **Сумма баллов больше 6** — ура! Я хочу, я могу, я буду бросать курить! Скорей, за помощью, в целях полного отказа от этой пагубной привычки!

- **Сумма баллов от 4 — 6** — да, слабовата мотивация! Но попытаться стоит, хотя бы снизить сначала интенсивность курения, и работать над собой… Надо искать помощь…
- **Сумма баллов меньше 3** — да, похоже, я совсем еще не готов к таким подвигам! Но делать что-то надо! Может, пока начать меньше курить?!

Бросить курить раз и навсегда!

Надо «завязывать» — бросить курить раз и навсегда!!!

Единственный эффективный способ навсегда избавиться от сигарет, и всего вреда, связанного с ними.

Другие же бросают, и я смогу! Резко, дерзко, без отговорок, самообмана и смешных попыток снизить количество выкуриваемых сигарет.

Надо только найти метод, который подходит именно мне! Не поможет, попробуем другой!

А у меня не получается резко и сразу, что же мне махнуть рукой и оставаться не всю жизнь курильщиком?

Нет, можно попытаться для начала бросать постепенно, но чтобы потом — насовсем! Я сделаю это:

- Буду планировать количество выкуриваемых сигарет на каждый день до окончательного отказа от них,
- Стану уменьшать количество выкуриваемых сигарет каждый день;
- Буду покупать сигареты не больше одной пачки, заменить марку на менее любимую….
- Буду прятать сигареты в необычные места или отдавать их кому-нибудь на хранение, чтобы каждый раз приходилось их искать, просить, когда захочется курить.

Бросить курить: с чего начать?

Попробую разобраться, почему я курю!

Попробую разобраться, сколько я курю: сколько сигарет в день, одну, полторы или две пачки, сколько из них «по делу», а сколько автоматически?

Буду перекладывать сигареты на новое место, вдалеке от зажигалки, чтоб «автоматически» вдруг не закурить.

Придется обходить стороной компании курящих и прокуренные помещения.

Надо собраться, и, наконец, назначить день полного отказа от курения — в выходные, или в свой день рождения? С другой стороны, в день рождения придется выпить, а это может расстроить планы бросить курить.

Вообще, надо остерегаться не нужных стимулов закурить — алкоголь, кофе.

Надо рассказать родным, их поддержка не помешает.

Надо больше бывать на открытом воздухе, начну бегать по утрам, или в другое время, гулять. Кстати, давно собирался записаться в тренажерный зал. Думаю, время пришло!

Куда пойти, что делать?

Есть множество способов отказа от курения, какой выбрать?

Сам: собрался, решил, бросил. Дешево и сердито. Но не всегда и не для всех применим.

Спорт: очень полезное занятие: и приятная альтернатива курению — способен предупредить тягу к курению, депрессивные состояния, нервозность, стрессовые ситуации, прибавку в весе, а по сему помогает предупреждать рецидивы курения и повысить самооценку.

С помощью врача: Врач порекомендует, расскажет, поможет и поддержит…

Индивидуально или в группе: Психологическая поддержка — индивидуальная или групповая помогает в отказе от курения. Часто в сочетании с лекарствами.

Гипноз: Возможно, помогает, хотя нет убедительных данных. Может найти что-нибудь другое?

Лекарства. Есть такие, но лучше, чтобы их рекомендовал и назначил врач. Некоторые лекарственные препараты в виде пластырей ингаляторов и жевательных резинок содержат никотин и призваны частично восполнять его запасы в организме уже бывшего курильщика, чтобы тот не сильно переживал синдром отмены любимых сигарет.

Другие лекарства ведут себя как никотин и также призваны снижать тягу к курению.

Не лекарства. Иголки, электромагнитные волны, электропунктура — все это хорошо, все работает, помогает преодолеть синдром отмены, а порой, и предупредить его.

Все методы хороши, если есть желание и твердая воля к победе!

Свершилось! Что дальше?

Похоже, первые дни после отказа от курения — самые тяжелые.

Приходится заглушать желание курить, мне советуют

- питаться дробно;
- больше есть фруктов и овощей;
- пить соки; воду
- больше проводить времени на свежем воздухе.

Тогда организм освободится от никотина и его вредных действий.

Может усилиться кашель, но скоро пройдет

При сильной тяге к курению всегда можно обратиться к врачу.

Сорвался, не выдержал, — к нему же! И не падать духом! Некоторым нужно несколько попыток, некоторым — еще больше!

Надо просто понять причину срыва и не повторять ошибок…

Я принял решение отказаться от курения, и я это сделал!