

02 – 06 августа 2021 года



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Беда современности. Никотиновые дети

Сигареты уже давно стали не только мужским атрибутом. Количество курящих женщин в развитых странах составляет от 40 до 55%. А с наступлением беременности лишь малая часть из них отказывается от вредной привычки. Клиническими наблюдениями подтверждается следующий факт: треть женщин, готовящихся стать матерями и имеющих пагубную привычку к табакокурению, не отказываются от неё при беременности. Большая часть ингредиентов дыма проникает через плацентарный барьер.

О чем же предупреждают статистические данные? Вот лишь некоторые показатели, за которыми стоят исследования врачей из разных стран:

- активное курение на протяжении всей беременности увеличивает риск мертворождения на 23%, пассивное – на 13%;
- на 30-60% вырастает риск отслойки плаценты;
- на 14-25% увеличивается вероятность преждевременных родов;
- у курящих матерей в 2 раза чаще рождаются маловесные (менее 2500 г) малыши;
- страдает физическое и умственное развитие детей до 6 лет.

Курящие матери подвергаются повышенному риску возникновения осложнений, отслойки плаценты, самопроизвольных аборт, мертворождения, преждевременных родов и врожденных аномалий («заячья губа»). Никотин, угарный газ, бензапирен и другие продукты горения сигарет, попадая в организм беременной женщины проникают сквозь плаценту к ребенку. Причем концентрация всех этих веществ в организме плода гораздо выше, чем в крови матери!



Пассивное и активное курение наносит непоправимый вред матери и малышу. Поэтому будущим родителям важно понимать, чем грозит подобная привычка, и постараться сделать все, чтобы уменьшить риски во время вынашивания малыша. Чем раньше получится оградиться от табачной зависимости и начать лечение её последствий, тем лучше.



Собираясь стать матерью, важно ответить себе на один вопрос: что важнее, здоровье ребенка или сохранение сомнительной привычки? Оптимальным решением будет одномоментный отказ от сигарет, однако не все женщины находят в себе силы для такого решения. Можно попробовать постепенно сокращать их количество:

1. Сменить марку сигарет, ориентируясь на их состав. Да, безопасного табака нет, но кому-то такой способ поможет избежать срыва.

2. Перестать курить дома и в выходные.

3. Выкуривать каждую сигарету только до половины (доказано, что ближе к фильтру содержится больше ядов).

4. Уменьшить число сигарет в сутки.

5. Попробовать разобраться, что же толкает на курение и найти замену (чтение книг, пробежки, общение с друзьями, плавание).

6. Найти единомышленников. Не следует забывать, что в паре, планирующей беременность, бросают курить и мужчина, и женщина.

7. Расставаясь с вредной привычкой, женщины могут интересоваться, когда можно планировать беременность после отказа от курения. Точных сроков нет. Необходимо обратиться к специалисту узкого профиля.

8. Если женщина не может избавиться от зависимости самостоятельно, ей следует обратиться к специалисту (психолог, нарколог).