

Беременность и табакокурение



Времена, когда курящая женщина выглядела белой вороной, давным-давно прошли и на прекрасную половину буквально обрушились заболевания, которые считались типично мужскими.

Но главная беда - курение пагубно сказывается на потомстве. От токсических веществ, содержащихся в табачном дыме, страдают практически все слагаемые детородной функции.

Мужские половые клетки - сперматозоиды обновляются каждые три месяца, а вот женские яйцеклетки - своего рода долгожители. Их жизнь исчисляется годами (12-55). За это время они накапливают много токсических веществ, в том числе и компонентов табачного дыма. В какой-то мере о самозащите организма позаботилась природа: половые клетки, отравленные токсинами, теряют способность к оплодотворению. Но такая самозащита часто оборачивается серьезными последствиями: бесплодие среди женщин, выкуривающих десять и более сигарет в день, встречается в двое чаще, чем среди некурящих.

Недавно медики выявили еще один неприятный факт: курение и гормональные противозачаточные препараты, оказывается, несовместимы. У курящих женщин, пользующихся подобными средствами, в 38 раз (!) увеличивается риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Токсичность табачного дыма возрастает многократно во время беременности, особенно в первые три месяца. Если женщина курит в первые дни после зачатия, то, прежде всего, страдает центральная нервная система ребенка, ибо она закладывается именно в это время.

Табачные токсины поступают из организма матери в кровеносное русло плода уже через пять секунд, накапливаясь в мозге, сердце, почках ребенка, вследствие чего нарушаются обменные процессы. Последствия становятся очевидными как сразу после рождения, так и спустя несколько лет, чаще в школьные годы, когда возрастает нагрузка на организм.

Организм матери может противостоять табачным токсинам - соответствующие ферменты (энзимы) обезвреживают яды, чего ни как не скажешь об организме будущего ребенка.

У курящих беременных вдвое чаще наблюдаются кровотечения, снижение веса плаценты. Изменяются и свойства пуповины - магистрального русла, через которое ребенок получает все необходимое. У курильщиц в два раза чаще, чем у некурящих, рождаются мертвые дети. Вес родившихся детей меньше нормы в среднем на 7-8 процентов. Принято считать, что в 12 случаях выкуривание 5-10 сигарет в день провоцирует преждевременные роды.

Ошибается тот, кто считает, что периодическое выкуривание небольшого числа сигарет не повредит беременной. Даже курение изредка, как показали

исследования, вызывает не меньшие, а порою и большие разрушения в организме плода.

Приведем несколько фактов:

О вреде табакокурения до зачатия:

— Табачный дым содержит свыше 4 000 химических соединений. Более 60 из них обладают **канцерогенным действием**.

— Никотин – основное соединение, вызывающее табачную зависимость. Сам по себе он не канцерогенен, но табачная зависимость побуждает курить снова и снова. Таким образом, организм испытывает на себе продолжительное воздействие табачного дыма и канцерогенных веществ.

— Курение приводит к снижению подвижности сперматозоидов у мужчин, а у женщин – к нарушению овуляции, затруднению перемещения яйцеклеток по маточным трубам и ухудшению имплантации яйцеклетки в матке.

О вреде табакокурения во время беременности:

Именно табак является одной из главных причин проблем, связанных с предродовым состоянием, таких как кровотечение из матки, выкидыш, досрочное отделение детского места, преждевременно лопнувший плодный пузырь или преждевременные роды. Доказано, что до 14 % преждевременных родов - это результат курения табака.

Существуют также неоспоримые доказательства того, что курение сигарет будущей матерью влияет непосредственно на развитие ребенка в ее лоне. Наибольшую угрозу представляет низкий вес при рождении. Одна треть новорожденных с низким весом является следствием курения сигарет их матерями.

Существует другой потенциальный риск. Дети курящих матерей, а также пассивных курильщиц, более восприимчивы к болезням дыхания и дважды более склонны умереть от синдрома внезапной смерти у грудных детей, т. н. смерть в колыбели, чем дети некурящих.

Дети некурящих матерей более здоровы, чем курящих. Доказано, что дети курящих матерей могут никогда не сравняться с другими детьми, могут долгое время проходить через физические и умственные отставания, быть детьми чрезмерно возбудимыми.

Когда женщина курит сигарету, ее ребенок закрыт в наполненном дымом лоне. Его сердце бьется чаще, он кашляет и давится, а самое плохое то, что в связи с недостатком доставляемого количества кислорода ребенок не в состоянии расти и развиваться так, как должно.

Итак:

- Курение повышает частоту отслойки плаценты, неправильного расположения плаценты и маточных кровотечений во время беременности.
- Воздействие токсинов табачного дыма повышает **риск невынашивания беременности.**
- Никотин вызывает нарушение кровотока в матке и плаценте – ребенок в утробе получает меньше кислорода и питательных веществ.
- Оксид углерода, который содержится в табачном дыме, связывает гемоглобин. Это уменьшает количество кислорода, который это вещество переносит – в том числе и в организм малыша. Это приводит к **хронической гипоксии плода.**
- Никотин вызывает спазм артерий матки и плаценты и вызывает **кислородное голодание ребенка.**
- Недостаток кислорода в период внутриутробного развития приводит к тому, что у женщины в два раза повышается риск

рождения ребенка с дефицитом веса (менее 2500 г). Кроме того, риск смерти новорожденного повышается на 20–35 процентов, а также увеличивается вероятность снижения интеллекта у малыша. Дети курящих матерей позже начинают говорить, хуже читают и считают.

— У курящих мам чаще рождаются дети с полидактилией – **лишними пальцами на руках и ногах**. На основе анализа почти семи миллионов родов исследователи установили, что от одной до десяти сигарет в день во время беременности повышает этот риск на 29 процентов, 11–20 сигарет – на 38 процентов, а более 21 сигареты – на 78 процентов.

— Курение нарушает функции щитовидной железы у будущей мамы и ее ребенка.

— Если женщина ожидает мальчика, то курение во время беременности может лишить ее внуков. Количество сперматозоидов, которые вырабатывает организм сыновей курильщиц снижено на 40 процентов.

О вреде табакокурения после родов:

— Никотин замедляет выработку гормона пролактина, стимулирующего выделение грудного молока.

— Под действием табачного дыма в молоке уменьшается количество гормонов, витаминов и антител.

— **Концентрация никотина в молоке** почти в три раза выше, чем в крови матери.

— Для ребенка один час в накуренной комнате равен выкуриванию **десяти сигарет**. Ребенок вдыхает больше табачного дыма, чем взрослый, поскольку совершает в два раза больше дыхательных движений в минуту.

— Табачный дым надо разбавить чистым воздухом в 384000 раз, чтобы он стал безопасным для дыхания ребенка.

— Курение родителей повышает у детей **риск внезапной смерти**, развития бронхиальной астмы, аллергических и онкологических заболеваний.

Как отказаться от курения?

Исследования показали, что женщины, которые перестали курить в ранних месяцах беременности, уменьшили риск рождения больного ребенка до минимума. Чем раньше, тем лучше, но прекращение курения даже в последнем месяце может помочь в доставке ребенку достаточного количества кислорода. Некоторым курящим женщинам легче всего будет бросить курить именно в ранней стадии беременности, когда вырабатывается отвращение к сигаретам - видимо, предупреждение изменяющегося организма. Если, к несчастью, не выработается такое отвращение, постарайтесь бросить курить при помощи консультации.

Обратитесь к своему акушеру - гинекологу и он расскажет о возможностях помочь курящей женщине в конкретных случаях.

Кабинеты отказа от курения есть во всех центрах здоровья, медицинская помощь оказывается бесплатно. Беременность – идеальное время бросить курить для обоих родителей. Пары с большей вероятностью достигают успеха, если бросают курить вместе.

Курильщик может позвонить по телефону **8-800-200-0-200** (звонок для жителей России бесплатный), сказать, что ему необходима помощь при отказе от табакокурения, и его переключат на специалистов Консультативного телефонного центра помощи в отказе от потребления табака (КТЦ). Если все специалисты КТЦ в этот момент заняты, его номер телефона будет прислан в КТЦ по электронной почте, и в течение 1–3 дней ему перезвонят.

Обратившимся в КТЦ консультативную помощь оказывают психологи и врачи. Психологи помогают подготовиться ко дню отказа от курения, помогают найти замену ритуалам курения, вместе с обратившимся определяют оптимальные пути преодоления зависимости, поддержат в трудные минуты борьбы с никотиновой зависимостью. Врачи проконсультируют о наиболее эффективных лечебных способах отказа от курения, дадут совет пациентам с различными заболеваниями о том, как лучше подготовиться

к отказу от курения с учетом имеющихся проблем со здоровьем.

Много материалов по данной теме размещено на сайте «Здоровая Россия», в том числе телефон консультативного центра.

В заключение:

Слово «МАМА» всегда прочно ассоциируется с заботой, любовью, самыми лучшими вещами в нашей жизни.

Женщины несут ответственность не только за своё здоровье, но и за здоровье своих детей.

Даже находясь в утробе, ребёнок имеет право на охрану своего здоровья. Курящая мать лишает будущего ребёнка свободы выбора, принуждая к курению.

**Подумайте, хотите ли Вы вреда будущему ребёнку?
Ведь у него выбора нет, а у Вас – есть!!!**

Врач – терапевт Давыдова Ирина Васильевна