**Письмо курящей девушке**

«Сотни твоих ровесниц я встречаю на улицах. Сотни уже прооперировал по поводу рака легких. И сотням я вынужден был отказать, поскольку ничего уже нельзя было сделать…

Нынче настало такое время, что на операционные столы поступает очень много  женщин – курильщиц. Я тебя не пугаю. Курение – дело добровольное. Только позволь высказать тебе свое мнение.

Через мои руки прошли сотни людей, страдающих именно оттого, что не смогли проститься с пагубной привычкой. Не буду говорить, что 20 ежедневно выкуриваемых сигарет сокращают жизнь на 8-12 лет; ты молода, и твоя жизнь кажется тебе нескончаемой.  Что тебе от того, что злостные курильщики заболевают раком легких в 30 раз чаще, чем некурящие, а рак на 98% зависит от курения.

Согласно социологическим  исследованиям  на  вопрос  «почему вы курите?» 60% девушек ответили, что это красиво и модно. А 40% курят потому, что хотят нравиться мальчикам.

Нравиться – это заложено в тебе природой.

**НО!** Нелишне знать и мнение мальчиков.

**Вопрос первый:** *«В твоей компании девушки курят. Как ты к этому относишься?*

4% ответили - положительно, 54% -безразлично, 42% - отрицательно.

**Вопрос второй:***Девушка, с которой ты дружишь, курит. Как ты к этому относишься?*

1% -положительно,

84% - отрицательно,

15% - безразлично.

**Вопрос третий:** *Хотел бы ты, чтобы твоя жена курила?*

Буря протестов! Из 256 только двое  сказали, что им все равно. Остальные категорически возразили.

А теперь давай подумаем вместе. До операции на легких тебе далеко. Замуж не собираешься. Все прекрасно, и ты куришь.

Юноши с курящими девушками ведут себя более раскованно, а девушки по своей наивности полагают, что пользуются успехом. Закурив, ты удешевляешь себя, унижаешь свое достоинство, делаясь легкомысленной и более доступной. Кто же внушил тебе «модность» этой ужасной привычки?

Я попробую нарисовать твое будущее, а если ты в этом усомнишься, оглянись, посмотри на курящих женщин старше тебя.

От курения станет хриплым голос, постепенно почернеют, испортятся зубы. Кожа лица постепенно приобретет землистый оттенок. Резко пострадает твое обоняние,  и ухудшатся вкусовые ощущения. Ты будешь просыпаться с горечью во рту и головными болями  оттого, что всю ночь кашляла.

Очень рано кожа лица станет морщинистой и сухой. Женщины – курильщицы  выглядят намного старше своих ровесниц.

НО давай поговорим о другом. Женщины тяжело страдают от курения из-за более нежной структуры организма, который  природой предназначен для продолжения  рода. Злостные курильщицы не могут родить детей, поскольку произошли глубокие изменения в зародышевом аппарате. Самым частым осложнением после курения является преждевременное прерывание беременности. Тебе не мешает знать, что у курящих женщин намного чаще встречается недоношенность плода и меньший вес новорожденного.

У курящих выше процент мертворожденных детей. И патология при родах.

И может прийти день, когда врачи скажут тебе: «К сожалению, Вы уже никогда не сможете родить»…

Поверь мне, сигарета может искалечить твою жизнь. Сначала твою. И когда тебе докажут, что во всем виновато курение, ты проклянешь и себя и свою жизнь.

ПОДУМАЙ О ТОМ, ЧТО У ТЕБЯ НЕ БУДЕТ ДЕТЕЙ.

И муж может тебя оставить. Он может уйти к менее достойной, чем ты, только лишь за право называться отцом.

В эксперименте установлено:

Стоит беременной женщине закурить сигарету, как через несколько минут  НИКОТИН через  ПЛАЦЕНТУ  поступает в СЕРДЦЕ и МОЗГ еще не родившегося ребенка. И этот яд ты невольно передаешь  своему ребенку. Ученые проследили особенности развития детей, родившихся от матерей, куривших во время беременности. Эти дети, наблюдавшиеся до 5-6-летнего возраста, в значительной мере отставали в своем физическом и умственном развитии. Среди детей, отцы которых являются интенсивными курильщиками, в 2 раза чаще наблюдаются пороки развития.

И все время твой ребенок будет болеть. Его ждет и пневмония, и бронхит. В отчаянии ты будешь искать причины, не зная, что они в тебе. Если ты курила в коридоре, на площадке, даже крошечной доли дыма, попавшего в комнату, будет достаточно для твоего ребенка. У него может неожиданно повыситься  температура.

У курящих матерей и дети тоже курят. И твой ребенок, почитающий тебя за самую умную, самую ласковую, самую добрую, видя тебя с сигаретой, тоже начнет курить. А это означает, что ты заранее запрограммировала  своего ребенка на те же мучения, которые ожидают тебя.

В семье, где курили родители, начинают курить 67% мальчиков и 78% девочек.

По данным Всемирной организации здравоохранения, 80% курящих детей сохраняют привычку, став взрослыми.

КУРЕНИЕ – МЕДЛЕННАЯ СМЕРТЬ.

А пока могу предупредить, что курение обречет тебя на более частые болезни (стенокордия, инфаркты в молодом возрасте, и язвы желудка).

Среди больных раком желудка 95% курящих.

И если у курящего еще не развился рак легкого, то в абсолютном большинстве случаев уже имеется предраковое  состояние.

СЕГОДНЯ ВСЕМИРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ВЫСТУПАЕТ С ЛОЗУНГОМ:  
 «КУРЕНИЕ ИЛИ ЗДОРОВЬЕ? ВЫБИРАЙТЕ САМИ!»

Академик Ф.Г Углов, доктор медицинских наук.