



Нередко случается так, что у молодых и здоровых пар никак не может появиться долгожданный малыш. **Среди факторов бесплодия**, действие которых проходит внешне незаметно, **есть и курение.**

Как вредная привычка влияет на репродуктивное здоровье людей и на здоровье будущего ребенка?

#### **Как курение вредит будущей матери?**

У курящих женщин затруднено зачатие из-за того, что токсические вещества табачного дыма тормозят выработку необходимых при беременности гормонов, затрудняют созревание яйцеклеток и их движение по маточным трубам.

Некоторые ученые считают, что многолетнее курение действует на женский организм так же, как удаление одного яичника. Полициклические ароматические углеводороды, появляющиеся при сгорании табака, способны запускать программу самоуничтожения яйцеклетки, что уменьшает возможность зачатия.

Именно поэтому **у курящих женщин почти на 30 процентов меньше шансов на зачатие** вообще и в три раза меньше возможности забеременеть в течение первого года после отмены гормональных контрацептивов.

Исследователи считают, что 13 процентов всех случаев бесплодия могут быть вызваны именно курением.

Кроме того, **курение уменьшает репродуктивный возраст женщины на 1–2 года и вызывает раннюю менопаузу**, так как токсины из табачного дыма негативно влияют на железы внутренней секреции и подавляют выработку «женских» гормонов эстрогенов.

#### **Как курение вредит будущему отцу?**

**Что табак делает с людьми**

Если кратко — ничего хорошего. Слизистая, мозг, сердечно-сосудистая система, органы дыхания и даже желудочно-кишечный тракт курильщика – все они пострадают.

Никотин сужает сосуды — в том числе и в малом тазу, что может привести к снижению способности к эрекции и увеличивает риск импотенции на 50 процентов. Это серьезно уменьшает шансы на зачатие.

Кроме того, **токсины из табачного дыма повреждают сперматозоиды, делая их нежизнеспособными**, а, значит, снижают шансы на то, что хотя бы один из них достигнет яйцеклетки и оплодотворит ее.

**Никотин действует губительно на сперматозоиды**, которые содержат определяющие мужской пол Y-хромосомы. Поэтому у курящих мужчин сыновья рождаются в два раза реже.

Даже если женщина не курит, забеременеть от курящего мужчины ей будет гораздо сложнее, чем от некурящего. Есть прямая зависимость — чем больше мужчина курит, тем сложнее ему стать отцом.

### **Когда лучше бросить курить?**

Врачи считают, что лучше отказаться от вредной привычки не менее чем за год до предполагаемой беременности. Это время необходимо для того, чтобы:

— *очистить организм от токсичных веществ табачного дыма,* □

— *перестроить обмен веществ, в котором долгое время участвовал никотин, на нормальную работу и пережить все проблемы, связанные с синдромом отмены,* □

— *исключить возможное возвращение к курящей жизни.*

Идеальным вариантом станет отказ от курения обоих потенциальных родителей.

Во-первых, организму будущей мамы не будет вредить пассивное курение. Во-вторых, у нее не появится соблазн выкурить «еще одну сигаретку» во время планирования беременности и даже во время нее. В-третьих, как показал опыт, вдвоем бросать курить намного легче и эффективнее.

### **А если беременность уже наступила?**

О беременности женщина узнает, как правило, не раньше ее четвертой недели. К этому времени у эмбриона уже начинается формирование внутренних органов, и они сильно страдают от влияния никотина. Так же, как и у взрослых — нарушение кровоснабжения, влияние на центральную нервную систему, усиленные незрелостью этих систем.

**Никотин сужает сосуды** — в том числе и сосуды плаценты, что **лишает малыша притока питательных веществ и кислорода**

. Кроме того, угарный газ из табачного дыма нарушает процесс транспортировки кислорода в крови, что приводит к хроническому кислородному голоданию эмбриона и нарушениям его развития: задержке внутриутробного развития и дефицита веса при рождении.

Кроме того, при курении организм стремительно теряет витамины В, С и фолиевую кислоту, а недостаток последней может привести к дефектам развития эмбриона: недоношенности, нарушению физического и психического развития новорожденного, преждевременным родам.

### **Что делать?**

Не паникуйте, а просто постарайтесь как можно быстрее перестать курить. Ученые

считают, что нет крайнего срока для отказа от курения для беременных — табачный дым опасен для малыша в любой период внутриутробного развития.

И даже «легкие» сигареты, выкуриваемые изредка, и внешне безобидный кальян наносят вред эмбриону, поэтому отказывайтесь от курения как можно раньше.

Не пользуйтесь никотиновыми пластырями, жвачками и электронными сигаретами с никотиновыми картриджами. Во всех этих заменителях содержится количество никотина, достаточное для негативного влияния на плод.

Сообщите врачу, ведущему беременность, что вы только что бросили курить. Он выпишет витаминный комплекс и порекомендует диету, которая позволит восполнить дефицит витаминов в организме.

**Больше гуляйте.** Если гулять не менее трех-четырёх часов в сутки, ваш организм получит достаточно кислорода для питания малыша, даже если вы бросили курить совсем недавно, и ваши органы дыхания и сердечно-сосудистая система еще не восстановились. Кроме того, движение улучшает кровоснабжение — в том числе и в плаценте.

**Убедите вашего партнера перестать курить** или делать это подальше от вас и вне стен квартиры — пассивное курение оказывает не менее губительный эффект, чем активное, и сейчас вредит обоим: и вам, и малышу.

**Помните — курение и беременность несовместимы.** Даже на этапе зачатия у курильщиков значительно меньше шансов на нормальную беременность, чем у некурящих. Но даже если беременность все-таки наступила, бросить курить никогда не поздно. Чем раньше это произойдет, тем больше у вас шансов родить здорового малыша. 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.

Сайт "Здоровая Россия"