

Пассивное курение и дети





Пассивное курение – это вдыхание человеком **токсических паров**, которые остались в воздухе или на окружающих предметах после выкуривания сигареты. Токсические

пары состоят из дыма, который выдыхает курильщик (15% от общей экспозиции) и дыма, который отходит от кончика тлеющей сигареты (85% от общей экспозиции).

Многие курильщики считают, что их пагубная привычка вредит только их здоровью, поэтому она является их личным делом. Однако, сегодня уже есть достаточно подтверждений того, что вдыхание табачного дыма при нахождении рядом с курящими людьми провоцирует развитие у некурящих заболеваний, характерных для курильщиков. Более 600 000 некурящих людей во всём мире ежегодно умирают в результате пассивного курения.

Научно доказано, что дым, выдохнутый курильщиком, в десятки, а иногда и в сотни раз опаснее чем тот, что он вдохнул в себя.

Поэтому вред пассивного курения, которое еще называют **принудительным**, трудно переоценить. Некурящий человек, находясь в одном, **вдобавок** плохо проветриваемом помещении с активным курильщиком, вдыхает дозу вредных составных частей табачного дыма, равносильную выкуриванию **половины сигареты**.

Многочисленные исследования показывают, что вдыхание загрязненного табачным дымом воздуха, или пассивное курение, способствует развитию у некурящих людей таких же заболеваний, которые свойственны курильщикам. ***Это всем известные болезни сердечнососудистой системы, органов дыхания, рак легких.***

Риск рака легкого у пассивных курильщиков повышается на 30% по сравнению с некурящими людьми.

Риск развития сердечно-сосудистых заболеваний при пассивном курении составляет 80-90% от риска развития этих же заболеваний при активном курении!

Снижение слуха, астма, расстройства памяти и мышления (особенно в возрасте старше 50 лет), ухудшение состояния кожи развиваются под влиянием пассивного курения.

Исключительно негативно сказывается пассивное курение на организме женщин. Доказано, что женщины, вынужденные вдыхать табачный дым на работе или дома, в 2,5 раза чаще подвержены развитию рака молочной железы. У жен заядлых курильщиков в 2 раза чаще развивается рак лёгких.

Пассивное курение и дети

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.



У детей, живущих с курящими родителями, вдвое чаще наблюдаются респираторные заболевания, воспаления легких, ночной кашель, бронхиты, бронхиальная астма. Табачный дым значительно влияет на обмен веществ маленького организма, разрушает многие полезные вещества и витамины, необходимые ребенку в период роста. В дальнейшем это может привести к пониженной способности усвоения школьных знаний, плохому физическому развитию.

Стоит помнить, что табачный дым проникает всюду в пределах одного помещения. Если кто-то курит в туалете, «на кухне в форточку», в

подъезде многоквартирного дома – дети дышат этим дымом. И даже система вентиляции, вытяжки и проветривание не помогают.

Не позволяйте гостям курить у себя дома;

Не ходите с детьми в места, где курят;

Если в доме ваших друзей курят, не ходите к ним в гости с детьми.

Несколько лет назад западные ученые ввели в обиход новый термин «третичное курение» – в отличие от пассивного курения в данном случае речь идет о веществах из дыма сигарет, которые оседают на обивке мебели, шторах, занавесках, наконец, на любых вещах, способных впитывать продукты горения табака.



Любой человек, вошедший в здание или

автомобиль, в котором курили, даже через несколько дней после того, как курение было прекращено, может почувствовать запах, известный как «застоявшийся табачный дым». Этот запах обусловлен повторным выделением полуволетучих органических соединений (никотин, табачная смола и т.д.), которые абсорбируются на поверхности здания, стенах, полу, коврах и т.д. При условии, что средний курильщик курит 32 сигареты в день, в течение одного года он выпустит в воздух 175 г токсичной смолы, из которой половина осядет на поверхностях помещения.

Исследователи из США впервые за всю историю медицины доказали, что для детей еще более вредным, чем вдыхание табачного дыма является контакт с вещами и предметами, находящимися в доме или квартире, где регулярно курят.

Частицы табачного дыма оказываются на вещах малышей (одежда, игрушки, детские книжки), откуда с помощью рук они попадают в рот и

далее в желудочно-кишечный тракт. Концентрация вредных веществ в детском организме в таких случаях оказывается еще выше, чем при пассивном курении.

Дети исключительно чувствительны к воздействию таких отравляющих веществ. И, если у взрослого курильщика страдают в основном те органы, которые непосредственно контактируют с дымом (слизистая рта, гортань, легкие), то у детей нитрозамины, попав в рот или желудок, всасываются в кровь и могут вызвать самые разные онкологические заболевания – от лейкоза до опухолей костной ткани.



Берегите себя и своих близких!