

## Пассивное курение

(Государственное бюджетное учреждение Ростовской области  
«МЕДИЦИНСКИЙ ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»)

**Курение табака является самой распространённой вредной привычкой и одним из опаснейших факторов риска для жизни и здоровья человека.**

Многие знают, что курение вредно для здоровья курящего. Однако далеко не всем известно, что табачный дым опасен и для некурящих. Серьёзную тревогу у медиков вызывает так называемое «пассивное курение», т. е. вдыхание табачного дыма некурящим. К сожалению, курильщики либо не осознают вреда наносимого ими окружающим, либо не хотят с этим считаться.

Особый вред наносит окружающим пребывание в накурённом помещении: вдыхание табачного дыма в течение одного часа равносильно для них выкуриванию четырёх сигарет. Проведённые научные исследования показали, что при пассивном курении, во вдыхаемом воздухе содержатся все ингредиенты табачного дыма, только в меньших концентрациях. Сам курильщик поглощает 20—25% никотина, 25% сгорает и разрушается, а 50% попадает в окружающую среду, поэтому появляется риск помимо своей воли и желания страдать теми же заболеваниями, которыми болеют добровольные курильщики.

Продолжительное нахождение некурящего человека в задымлённом помещении приводит к появлению у него головокружения, кашля, что характерно для курильщика. В табаке содержится более 4 тысяч различных соединений, в том числе 40 канцерогенных веществ. Основные действующие на организм компоненты табачного дыма – это никотин, окись углерода и комплекс смолистых веществ. При систематическом курении в закрытых и плохо вентилируемых помещениях может скопиться такое количество окиси углерода, которое вызывает изменения в организме человека: оказывает раздражающее действие на слизистую оболочку глаз, носа, приводит к увеличению артериального давления и учащению пульса, способствует обострению различных хронических заболеваний, а также приступов астмы у тех, кто страдает аллергией. Если в рабочем помещении накурено, то у не курящего (хотя и в меньшей степени, чем у курящих) снижается работоспособность, нарушается быстрота реакции (что особенно опасно для водителей).

Никотин до недавнего времени считался в табачном дыме ядом номер один. Однако сейчас учёные установили, что действие этого токсина уступает по своей разрушительной силе радиобактивным изотопам табака, особенно самому вредному из них – полонию-210. Если бы курящий подобно радиометрическому счетчику, мог фиксировать радиологический состав табачного дыма, попадающего в организм, он бы смог убедиться, что выкуривая в течение года ежедневно в среднем по 20 сигарет, вводит в себя такую дозу ионизирующей радиации, которую смог бы получить, сделав в течение этого времени от 200 до 300 рентгеновских снимков.

Особую озабоченность в отношении пассивного курения вызывают дети. Не все родители понимают, что куря в присутствии детей, они наносят вред не только своему, но и их здоровью. Так как у детей дыхание более частое, чем у взрослых, они вдыхают больше вредных химических веществ, на единицу своего веса, чем взрослые за тот же отрезок времени.

Кроме того, чаще начинают курить дети, у которых курят родители, старшие братья, сестры.

В семьях, где курят родители (даже один из родителей) заболеваемость у детей выше, чем в семьях некурящих.

Женщины, курящие во время беременности, наносят вред развитию своего ребёнка (задержка развития, маленький вес и рост новорождённого). Это отражается на детях и в последующем: они отстают в физическом, а иногда и в умственном развитии от своих сверстников.

Итак, по вине матери страдает маленький, беззащитный малыш – пассивный курильщик!

Курящие, не забывайте, пожалуйста, о том, что из-за вашей вредной привычки страдают ни в чём не повинные люди!

Оригинал буклета отпечатан в ООО «Альтаир» г. Ростов-на-Дону, ул. Вавилова, 55. Телефон 8 (958) 544-54-25.  
Заказ № 50. Тираж 1000 экз.