

Все мы, общаясь с людьми, которые курят, становимся заложниками пассивного курения. Только одни это делают сознательно (с пониманием сути), а другие не ведают, что происходит с ними. Последние считают, раз они сами не курят, значит и вреда своему здоровью, курящие рядом близкие люди, товарищи, коллеги по работе принести не могут. **ВНИМАНИЕ:** запомните, при пассивном курении вы «получаете» 60% от дозы всех токсических веществ, которые сознательно принимает курящий человек!

### **ФАКТЫ О ПАССИВНОМ КУРЕНИИ**

1) Пассивное курение вреднее активного. Это связано с тем, что в отличие от пассивного, курильщик, получают во пропущенные через фильтр порции дыма.

2) Пассивное курение, так же, как и обычное становится причиной раковых заболеваний верхних дыхательных путей.

3) Не вводите себя и других в заблуждение, ни одна, пусть даже самая мощная вентиляционная система не в состоянии защитить вас от дыма.

4) Табачным дымом прописывается все окружающее нас пространство, начиная с обоев и заканчивая одеждой. А токсические вещества продолжают поступать в наш организм достаточно длительный период времени после того, как дым остается на всех этих предметах.

5) Не смотря на закон запрещающий курить в общественных местах, многие его нарушают. Тем самым, не отказываясь от добровольного курения в общественных местах, наносится огромный вред пассивным курильщикам.

6) Самое страшное, что пассивное курение отрицательно сказывается на детях, чьи

родители курят. К сожалению последние не задумываются о вреде от пассивного курения своих детей и последствиях, которые наносят их здоровью.

### **ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ**

Специалисты подсчитали, что вред пассивного курения соответствует вредному действию выкуривания 1 сигареты через каждые 5 ч и уже через 10-15 мин оно способно вызвать обильное слезотечение: у 14% некурящих - кратковременное ухудшение остроты зрения и у 19% - повышенное отделение слизи из носа.

Пребывание в течение 8 ч в закрытом помещении, где курят, приводит к воздействию табачного дыма, соответствующего курению более 5 сигарет.

В настоящее время доказано, что пассивное курение является важным фактором риска развития рака легкого. При этом установлена статистически достоверная зависимость от времени пребывания в накуранных помещениях, поскольку побочный поток дыма содержит более высокую концентрацию канцерогена диметилнитрозамина, чем главный поток, вдыхаемый активным курильщиком.

### **ВОЗДЕЙСТВИЕ ТАБАЧНОГО ДЫМА. ТАБАКОКУРЕНИЕ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ДЕТЕЙ И БОЛЬНЫХ**

Табачный дым является наиболее значительным из известных факторов, загрязняющих окружающую среду. Дети, подвергающиеся пассивному курению, чаще заражаются инфекционными респираторными заболеваниями типа воспаления легких или бронхита и требуют

больничного ухода чаще, чем дети, которые этому не подвергаются.

У детей, преимущественно младенцев, чаще отмечается свистящий звук при дыхании. У многих, хотя и не у всех, детей, имеющих приступы "свистящего" дыхания при простуде, постепенно развивается астма. Подверженность пассивному курению является одним из важнейших факторов отличия между детьми, у которых развивается астма, и детьми, у которых в возрасте около пяти лет приступы "свистящего" дыхания прекращаются.

### **ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ ТОЖЕ ВЛИЯЕТ НА ПЛОДОВИТОСТЬ**

Курение, даже пассивное, может снизить способность женщины к зачатию ребенка. "Курящие женщины не могут зачать в течение 6-12 месяцев, независимо от возраста, употребления алкогольных напитков, веса и других факторов", - пишут исследователи. "Пассивное курение одного из партнеров также снижает шансы женщины на беременность", - считает доктор Майкл Дж. Р. Халл и его коллеги из Бристольского университета (Великобритания).

Хорошей мыслью для женщины, пытающейся забеременеть, и для ее партнера был бы полный отказ от курения. Пассивно курящие женщины на 14-17 процентов реже беременели в течение 6 месяцев - года, по сравнению с теми, кто не работал в прокуренном помещении. "Более ранние исследования показали, что курение снижает способность женщины к зачатию и уменьшает количество сперматозоидов у мужчин", - пишут авторы доклада.

"Наше исследование подтверждает широко распространенное убеждение в том, что у курящих женщин снижается способность к зачатию, - продолжает Халл. - В нем, кроме того, содержатся новые данные об ухудшении фертильности пары, если курит мужчина, и об увеличении срока, необходимого для зачатия, у пассивно курящих женщин".

### **ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ "СЪЕДАЕТ" ВИТАМИН С В ОРГАНИЗМЕ ДЕТЕЙ**

По данным американских ученых, пассивное курение может лишить ребенка 20 процентов аскорбинки. Это снижение наблюдается даже в тех случаях, когда в организм ребенка поступает достаточное количество витамина С с пищей. Исследователи полагают, что витамин С в организме активных и пассивных курильщиков расходуется на нейтрализацию свободных радикалов, поступающих с сигаретным дымом. Пассивное курение увеличивает риск развития сердечнососудистых заболеваний на 30%. Как активное, так и пассивное курение ускоряет процесс развития атеросклероза. Причем у "пассивных" курильщиков атеросклероз прогрессирует в 1,2 раза быстрее, чем у некурящих, а у активных курильщиков - в 1,5 раза быстрее.

### **ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ: НЕМНОГО ФАКТОВ...**

По результатам исследований Колумбийского Университета (Нью-Йорк) выявлен новый вредный эффект от курения: беспричинный страх. Тинэйджеры, которые выкуривают в день больше одной пачки сигарет, подвержены приступам

беспричинной паники в 15 раз больше, чем их некурящие сверстники.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Как видите, пассивное курение - достаточно сильная проблема для людей, заботящихся о своем здоровье. Ученые разных стран и жизненный опыт подтверждают, что легализованные наркотики, сигареты, алкоголь - это прямая дорога к более серьезным наркотическим веществам. Проблема пассивного курения влияет не только на здоровье окружающих, но и на здоровье будущих поколений.

Слова "минздрав предупреждает: курение опасно для вашего здоровья" стали несколько стары. Теперь фраза должна звучать так: "курение опасно не только для вашего здоровья".

### **Учёные: курильщик рядом лишает памяти**

Находиться рядом с курильщиком – верный способ нанести вред собственной памяти, пассивное курение приводит к нарушениям работы головного мозга.

Пассивные курильщики забывают примерно на 20 процентов больше информации, чем те, чьи партнеры и друзья не курят. При этом результаты тестов пассивных курильщиков были немногим лучше, чем у активных. Последние забыли на 30 процентов информации больше, чем некурящие.

По мнению исследователей, «вторичный» табачный дым способен повлиять на познавательные функции человека почти так же, как и «первичный». Поэтому компании курящих людей лучше избегать.



# **ЧЕМ ОПАСНО ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ.**

**МЗ РБ УЗ «Брестская городская больница №1», 2013 год. Тираж – 40 экз.**