

## ЧЕМ ОПАСНО «ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ»

*Доказано, что табак вызывает около 25 угрожающих жизни болезней. В первую очередь это касается сердечно - сосудистых и онкологических заболеваний. Курение косвенно становится причиной ежегодной смерти более 10 млн. человек.*

*Не только сам курильщик, но и окружающие его люди могут пострадать из-за табачного дыма.*

«Пассивное курение» - это курение поневоле. Примерно 2/3 дыма от сгоревшей сигареты попадает во внешнюю среду. Находящиеся рядом с курильщиком люди, вынужденные его вдыхать, становятся «пассивными» курильщиками. По расчетам ученых, более 60% некурящего взрослого населения принуждается к пассивному курению, как минимум, один час в неделю. Известно, что попадающий в помещение табачный дым содержит ядовитых веществ больше, чем дым, вдыхаемый курильщиком. В сильно накуренной комнате пассивный курильщик вдыхает за один час никотина столько же, сколько вдыхается курильщиком при выкуривании 2-4 сигарет. В его легких откладывается большое количество сажи, а в организме каждый час удваивается количество угарного газа.

Исследования показали, что половина пассивных курильщиков, обращаясь с курящими, испытывает неприятные ощущения в виде жжения, раздражения глаз, слезотечения. Многочисленными наблюдениями в разных странах мира установлено, что пассивное курение вдвое увеличивает риск заболеть раком легких по сравнению с некурящими.

Табачный дым вызывает у людей, вдыхающих его, чувство дискомфорта, вялость, головную боль, обострение аллергических заболеваний, в том числе бронхиальной астмы.

По данным ВОЗ, у детей курящих родителей в течение первого года жизни число заболеваний удваивается. У ребенка, находящегося рядом с курящими родителями, в моче находят вещества, способные вызывать рак. Миллионы людей на планете страдают от аллергических заболеваний из-за пассивного курения, такие люди очень болезненно реагируют на сухие частицы табачного дыма.

Наиболее часто в положении пассивных курильщиков оказываются члены семьи курящего. Было рассчитано, что жены курильщиков умирают на 4 года раньше, чем жены некурящих. У многих из них регистрируются злокачественные новообразования. В таком же положении находятся и некурящие мужья курящих жен, особенно если последние интенсивно курят. Вероятность заболеть ишемической болезнью сердца и умереть от этого заболевания у мужчин - пассивных курильщиков в два раза выше, чем у мужей некурящих жен.

Становится очевидным, что курение в присутствии других людей недопустимо и должно оцениваться как невоспитанность и антиобщественное поведение. Массовое распространение курения делает проблему активного и пассивного курения не только медицинской, но и социальной.

У человека нет ни биологической, ни социальной потребности в курении. К сожалению, до сих пор люди остаются равнодушными к грозной опасности, которая называется «курение». Расплата за это никого не минует - вопрос только во времени.

Каждый курильщик должен знать и помнить, что он отравляет не только себя, но и окружающих его людей.

Кабинет медицинской профилактики ЦРБ

По материалам Смоленского ОВФД.