Влияние пассивного курения на здоровье

Многие некурящие люди не осознают того, что, вдыхая окружающий воздух с содержащимися в нем продуктами сгорания табака (вторичный табачный дым), они становятся ***пассивными курильщиками***.

Научно доказано, что сигаретный дым наносит больший вред курильщику пассивному, чем непосредственно курящему. Это связано с тем, что курящий вдыхает дым, прошедший через специальный фильтр, в то время как некурящий – нефильтрованный дым, в котором сконцентрировано наибольшее количество химически активных вредных веществ. При этом некурящий более болезненно реагирует на компоненты табачного дыма, так как его организм не адаптирован к воздействию дыма, как у курильщика. Кроме того, большая часть дыма оседает, а затем и впитывается в одежду, волосы, шторы и даже обои. Чтобы избавиться от

последствий выкуренной сигареты только проветривания помещения недостаточно.

Вред от смол, никотина и других вредных химических веществ, содержащихся в сигарете, для пассивного курильщика огромен и последствия наступают очень серьезные. Исследования показывают, что пассивное курение способствует развитию у некурящих людей заболеваний, типичных для курильщиков и повышают риск развития инвалидности и преждевременной смерти человека.

Вред от пассивного курения может проявиться как немедленно, так и спустя какое-то время.

Результаты пассивного курения, которые проявляются незамедлительно:

- раздражение дыхательной системы, носоглотки и глаз (кашель, першение и боль в горле, покраснение глаз и т.д.);
- головокружение, тошнота, мигрень;
- ухудшение настроения, нервозность, депрессивное состояние.

Большинство людей не обращают особого внимания на эти, на первый взгляд, незначительные расстройства в организме, а часто и не связывают их появление с воздействием табачного дыма. Однако, при длительном и постоянном нахождении в такой среде развиваются более серьезные симптомы развития болезней.

Долгосрочные последствия пассивного курения

- ***Рак.*** Пассивное курение увеличивает риск развития онкологических заболеваний, например, рак легкого, молочной железы, почек.
- ***Сердечно – сосудистые заболевания.*** Химические вещества, содержащиеся во вторичном табачном дыме, способствуют развитию и прогрессированию атеросклероза, гипертонии, ишемической болезни сердца. Впоследствии это может

привести к более грозным осложнениям – инфаркту миокарда и инсульту головного мозга.

- ***Заболевания уха, горла, носа.*** Возрастает риск развития воспаления среднего уха.
- ***Астма.*** Ряд исследований показал, что некурящие люди, подвергающиеся длительному воздействию вторичного табачного дыма на рабочем месте, болеют астмой в 2 раза чаще. В домашней обстановке, где есть хоть один курящий человек, все члены семьи рискуют заболеть в 5 раз чаще.
- ***Расстройства со стороны репродуктивной системы*** (синдром истощенных яичников, ухудшение показателей спермы) могут стать причиной снижения способности к зачатию, а в худшем случае – бесплодия.
- ***Расстройства памяти и мышления*** особенно в возрасте старше 50 лет.
- ***Ухудшение состояния кожи***.

Риски, связанные с пассивным курением, возрастают у детей и беременных женщин.

Пассивное курение во время беременности

Когда беременная вынуждена вдыхать дым сигарет курящих домочадцев, это можно расценивать, как преднамеренное нанесение вреда ей и ребенку.

Пассивное курение во время беременности становится причиной таких патологических состояний как:

- высокий риск преждевременных родов;
- низкий вес плода и ребенка при рождении, что может повлечь за собой отставание в физическом и психическом развитии, потребовать организации дополнительного ухода;
- уменьшение окружности головы и грудной клетки новорожденного;
- повышенный риск синдрома внезапной детской смерти;
- атопический дерматит у ребенка.

Пассивное курение детей

Вред пассивного курения у детей не одномоментный, он накапливается постепенно, и, если малыш рождается в семье курильщика (или курильщиков), то уже к моменту рождения у него имеется «букет» несоответствия нормам для новорожденных.

Последствиями пассивного курения детей могут быть:

- отставание в физическом развитии, которое влечет за собой сложности с развитием психическим;
- снижение иммунитета, имеющее не только текущие, но и отдаленные последствия (дети курильщиков чаще болеют, частота заболеваемости респираторными инфекциями у них выше в 8–13 раз по сравнению с детьми некурящих родителей);
- аллергические заболевания, чаще всего дерматит;
- отравление детского организма грудничкового возраста ядовитыми компонентами табачного дыма может вызвать либо угнетение нервной системы (а родители счастливы – ребенок спит), либо ее возбуждение с последующим родительским гневом на вечно плачущего малыша;
- неврологические проблемы (исследованиями подтверждено, что дети, вынужденные дышать дымом сигарет, хуже успевают в образовательном учреждении, имеют сложности с засыпанием, памятью, адаптацией в коллективе из-за повышенной возбудимости и нервозности).

Как защититься от пассивного курения?

Единственно правильный метод решения всех проблем, связанных с пассивным курением, – отказ от вредной привычки.

Но, если человек идет на поводу собственной слабости и бросать курить не желает, (а также отказывается принимать доводы о вреде пассивного курения для его близких и окружающих), то можно попробовать смягчить опасность пассивного курения ради собственного здоровья.

- **В быту**

В месте курения (дома это, как правило, кухня и санузел) установить дополнительные вентиляционные устройства – в шахту, в форточку, на кухонной вытяжке.

Чаще проветривать и проводить влажную уборку, причем, не только пола, но и всех поверхностей мебели и предметов быта и обихода.

- **В офисе**

Требовать соблюдения закона о запрете курения в общественных местах. Объединиться с некурящими (или сознательными курящими) коллегами и добиться выделения мест для курения, оборудованных в соответствии с законом.

Чаще проветривать офисные помещения, проводить влажную уборку рабочего места (отлично подходят обычные влажные салфетки – ими можно в любое время протереть стол, поверхность мебели и техники).

- **Ограничение детского пассивного курения**

Запретить членам семьи курить в помещениях, близких к детской комнате, а тем более в присутствии детей. Не подходить к ребенку в течение минимум 10 минут после последней выкуренной сигареты.

Проводить влажную уборку с применением моющих средств (одна вода плохо справляется с удалением табачной копоти).

Проветривать всю квартиру не менее 4 раз в сутки по 15–30 минут в зависимости от сезона.

- **В общественных местах**

Избегать мест скопления курильщиков (зоны для курения, укромные места домов и т. п.).

Выбирать заведения, где курить запрещено (заведения общепита, развлекательные центры и пр.)

Если так случилось, что пришлось побывать в накуренном месте, обязательно после этого смените одежду, примите душ и тщательно промойте волосы.

Ограждайте себя и своих родных от вредного воздействия табачного дыма

Помните, что право на чистый воздух, свободный от табачного дыма, является приоритетом перед правом закурить.

Наталья Синицына,

врач по медицинской профилактике