**«Еще несколько причин, чтобы бросить курить»**

**Детское поликлиническое отделение № 12 СПб ГБУЗ ГП №37**

Международный день отказа от курения отмечается каждый третий четверг ноября с 1977 года. В этом году это 19 ноября.

Вред пассивного курения, или вторичного дыма хорошо известен. Однако о третичном дыме, оседающем на поверхностях в помещениях, где регулярно курят, известно не так много. Частички табачного дыма накапливаются на мебели, в коврах, на обоях, и превращаются в третичный дым, который может быть даже более опасен, чем первичный, непосредственно вдыхаемый курящим человеком, и вторичный дым. Третичный дым­ концентрированный, накапливающийся месяцами, и вывести его очень сложно, а люди, живущие в квартире, вдыхают его постоянно, даже этого не замечая. В то же время, учитывая, что застарелый вторичный дым примерно в три раза токсичнее свежего, а свежий в четыре раза более токсичен, чем основной дым, вдыхаемый курящим человеком, токсичность третичного дыма, который накапливался в квартире в течение долгого времени, в 12 раз выше, чем у основного дыма. Такой дым содержит ряд опасных для человека веществ. Поверхности внутри помещения адсорбируют полулетучие органические соединения из дыма, которые затем медленно высвобождаются в воздух, увеличивая риск неблагоприятного воздействия на организм.

Воздействие третичного табачного дыма особенно опасно для детей, поскольку, находясь в помещении, они чаще прикасаются к напольным покрытиям, берут в рот игрушки и могут пробовать на зуб другие предметы. Еще одна неочевидная опасность – третичный дым, который курящие переносят на себе.

Отказаться от привычки, несущей серьезный вред не только курящему, но и его близким, просто необходимо.

Курение является самым сильным фактором риска инвазивной пневмококковой инфекции. Для активно курящих риск составляет 51% и для пассивных курильщиков- 17%.

Курение также связано с менингококковой колонизацией носоглотки. Более того, для детей до 18 лет наличие курящей матери – основной фактор риска инвазивной менингококковой инфекции: 37% случаев заражения можно отнести на счет материнского курения.

Согласно новейшим открытиям, курение может вызывать повышенную экспрессию АПФ2 в дыхательных путях, что повышает восприимчивость к COVID-19.

И несколько слов об электронных сигаретах. Несмотря на сокращение курения среди подростков, наблюдается рост популярности электронных сигарет. В новом исследовании американских ученых обнаружено, что использование подростками электронных сигарет повышает риск того, что они впоследствии перейдут к курению обычных сигарет, даже если никогда не собирались его начинать. Кроме того, согласно исследованиям австралийских ученых, дым обычных сигарет и пар систем нагревания табака одинаково токсичны для клеток бронхов и легких. В настоящий момент не существует достоверных данных о том, что электронные сигареты или системы нагревания менее вредны для здоровья. Кроме того, их использование может быть связано с дополнительными рисками. В частности, в этом году группа английских исследователей из Гарвардского университета нашла в жидкостях для вейпов следы бактерий и грибков, которые могут привести к болезням органов дыхания.

Берегите себя и свое здоровье!