## «Пассивное курение. Мифы и правда»

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

Пассивное курение – это термин, означающий ненамеренное вдыхание воздуха пропитанного табачным дымом, выделяющимся при курении. При этом пассивный курильщик вдыхает до 60% отравляющих токсинов, содержащихся в сигаретном или папиросном дыме.

**Первый миф**: считается, что табачный дым не представляет угрозы для некурящего человека.

Ученые во всем мире изучают влияние пассивного курения на организм человека. По утверждению специалистов, дым, струящийся от зажженной сигареты (неотфильтрованный, побочный), содержит в 50 раз больше канцерогенов, вдвое больше смол и никотина, в 5 раз больше оксида углерода и в 50 раз больше аммиака, чем дым, вдыхаемый через сигарету. Находясь в густом табачном дыму (в курилке, клубе, баре) четверть часа, человек наблюдает у себя проявления слезотечения, более 10% отмечают ухудшение зрения, более 20% говорят о выделении слизи из носа, как при простуде. Если пассивный курильщик находится в накуренном пространстве уже 8 часов, вред сравним с реальных выкуриванием более 5 сигарет.

Человек некурящий, попадая в прокуренное помещение, начинает испытывать головную боль и тошноту. Таким образом на него действует содержание угарного газа в воздухе. При дыхании человек также начинает испытывать кислородное голодание.

Еще один [токсичный элемент табачного дыма](https://ne-kurim.ru/articles/tobacco/sostav_tabachnogo_dyma/) – оксид азота, который наносит не меньше вреда дыхательным путям. Следующие вредоносные вещества – альдегиды. Они вызывают сильное раздражение дыхательных путей и оказывают угнетающее воздействие на нервную систему. Исключительно вреден формальдегид, в основном, его подавляющая концентрация находится в воздухе, а не в легких курильщика.

Опасен для здоровья такой высокотоксичный элемент, как цианистый водород, который разрушает легкие и организм в целом. В табачном дыме содержится акролейн – это элемент неполного сгорания табака. Он раздражает слизистую бронхов и носоглотки.

Содержащийся в дыме сильнодействующий канцероген нитрозамин разрушает головной мозг человека.

Помимо перечисленных выше веществ, табачный дым состоит из более пятидесяти канцерогенов, которые способны вызывать злокачественные опухоли, а также в нем содержится порядка 4000 вредных для здоровья человека веществ.

В первую очередь страдает дыхательная система. Табачный дым сушит слизистую оболочку верхних дыхательных путей, отравляет рецепторы обоняния, что и приводит к типичному кашлю и неприятному першению в гортани.

У ничего не подозревающего некурящего человека со временем может начать активно прогрессировать аллергический ринит, который обычно плавно перерастает в вазомоторный ринит. Это крайне не приятное состояние сопровождается постоянными выделениями из носа и отеками, что может вызвать кислородное голодание клеток головного мозга, кратковременной остановке дыхания во сне и прочим неприятным осложнениям. Возможно возникновение такого заболевания, как астма. Доказано, что у пассивных «курильщиков» она возникает в 5 раз чаще, чем у людей, не подверженных воздействию табачного дыма. И совсем не стоит забывать про такие серьезные заболевания, как лейкоз, обструктивная, хроническая болезнь легких и смертельно опасный [рак легких](https://ne-kurim.ru/glossary/rak-legkih/).

Также подвержена серьезной опасности и сердечно-сосудистая система. В дыме, выдыхающем курильщиком, содержится огромное количество токсинов, что неблаготворно влияет на состояние кровеносных сосудов, в стенках которых происходит существенное снижение эластичности. Тем самым повышается опасность развития стенокардии и атеросклероза.

Это может привести к ишемической болезни сердца. Хроническое кислородное голодание тканей головного мозга, возникающее вследствие постоянного вдыхания токсичных продуктов от табачного дыма, грозит развитием инсульта, вызывающим отмирание клеток головного мозга.

Длительное вдыхание пропитанного табачным дымом воздуха отравляет некурящего человека и может привести к поражению нервной системы или хроническому стрессу, что пагубным образом влияет на состояние нервной системы человека. Особенно вредоносно огромное [содержание никотина](https://ne-kurim.ru/glossary/nikotin/) в табачном дыме.

Никотин в первый момент активизирует нервную систему, а впоследствии угнетает ее. В итоге появляется бессонница, перевозбуждение, кашель, головные боли, тошнота, головокружения, аллергические реакции и другие негативные проявления.

## Курение так же сказывается на репродуктивной системе. Широко известны факты, когда жены заядлых курильщиков, курящих дома, теряют со временем способность к зачатию. Менструальный цикл становится короче и гораздо раньше появляется истощение

## Пагубное влияние пассивного курения на детей.

## Взрослые легко могут обезопасить себя от пассивного курения и пагубного вдыхания табачного дыма, чего нельзя сказать о детях, особенно грудных. Вред, наносимый табачным дымом на неокрепший детский организм катастрофически опасен. Та концентрация токсинов, которую получает ребенок при вдыхании табачного дыма, оказывает существенное влияние на иммунитет [детского организма](https://ne-kurim.ru/articles/zdorovie/passivnoe-kurenie-detei/). Положение усугубляет тот факт, что в отличие от взрослого человека ребенок не может самостоятельно выйти на улицу или проветрить помещение.


## Как показали научные исследования, опасность заболевания болезнями дыхательных путей, простудой, аллергическими реакциями, астмой среди детей увеличивается на 95% в тех случаях, когда в период кормления мать активно курит или держит на руках младенца во время курения.

## Все взрослые болезни – бронхит, астма, пневмония, отит, ринит, нарушения в желудочно-кишечном тракте, аллергия, злокачественные образования и респираторные заболевания могут возникнуть у малыша при пассивном курении. Также велик риск появления неврологических расстройств у детей, в присутствии которых курят родители. Такие дети начинают отставать в развитии, как умственном, так и физическом, что также может повлечь за собой нарушения психо-эмоционального состояния ребенка.

## Несовершеннолетние, которые находятся под постоянным воздействием токсинов, становятся апатичными, вялыми, болезненными или наоборот агрессивными, невнимательными, гиперактивными, не способными сконцентрироваться. Все это может пагубно сказаться при обучении в школе и его взаимоотношениях со сверстниками.

## Воздействие курения при беременности. Особенно опасно пассивное курение для здоровья и жизни еще не родившегося ребенка, находящегося в утробе матери. В период беременности будущая мама должна четко понимать, что она находится в тесной непосредственной связи с ребенком, и вдыхаемые токсины и вредные вещества попадают не только в ее кровь, но и в кровь ребенка.

Самая трагичная ситуация – это гибель младенца в утробе своей матери.

Замедление развития и роста ребенка. У матерей курящих, также как и у пассивных курильщиц, зачастую рождаются дети с малым весом.

Увеличивается опасность рождения младенца с врожденными дефектами: волчьей пастью заячьей губой, косоглазием или косолапостью.

К гипоксии плода обычно приводит нарушение или изменение плацентарного кровотока. В результате у младенца могут возникнуть отклонения в развитии и интеллекте.

**Второй миф.** Сегодня люди считают, что современные системы вентиляции способны обезопасить от табачного дыма некурящих людей. Но вентиляция, которая может являться мощной по своим характеристикам, на самом деле устраняет только лишь запах, а ядовитые вещества оседают на одежду человека, волосы, мебель в помещении, и впоследствии, попадают в организм человека.

**Третий миф**: люди думают, что это выбор лично каждого, курить человеку или нет. Но если хорошенько подумать, то табачные компании сегодня, а также средства массовой информации пробуждают в людях желание курить. И чаще всего, подростки и молодежь подвергаются влиянию рекламы, считая, что это модно. Таким образом, вывод об осознанном решении становится не однозначным.

Ввиду данных, полученных в ходе медицинских исследований, можно понять все меры, связанные с запретом на курение в общественных местах – закон защищает здоровье тех людей, которые сами для себя итак сделали выбор в пользу отсутствия вредных привычек или отказа от таковых.

Давайте заботиться друг о друге, помнить о вреде пассивного курения, бороться с этой привычкой и преодолеть её. Это возможно при нашем желании!