**ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ**



Известно, что курение оказывает вредное воздействие на здоровье курящего. Однако далеко не все знают о том, что табачный дым неблагоприятно влияет и на некурящих.

Сам курильщик поглощает лишь 25% вредных веществ, содержащихся в сигаретах, а остальное достается тем, кто находится в атмосфере табачного дыма, - так называемым пассивным курильщикам.

«Курит человек или нет – его личное дело».

Это «его личное дело» до тех пор, пока он не причиняет вреда другим. Однако чаще всего, когда курит один, страдают многие, например пассажиры поездов, посетители кафе, сослуживцы и члены семьи.

Исследования ученых показывают, что пассивное курение в такой же степени вредно для здоровья человека, как и активное.

В закрытых и плохо вентилируемых помещениях во время курения скапливается окись углерода. Повышенная концентрация ее в воздухе, хотя и не создает немедленной угрозы здоровью, все же приводит к различным изменениям в организме человека.

Продолжительное пребывание в атмосфере задымленного воздуха вызывает у некурящего человека эффект «пассивного курения», симптомы, характерные для курильщика: головокружение, кашель. Это связано с тем, что входящие в состав табачного дыма вредные вещества (никотин, аммиак, угарный газ, радиоактивные вещества и пр.) оказывают раздражающее действие на слизистую оболочку глаз, полости рта, носа, гортани, трахеи и бронхов, приводят к повышению кровяного давления и учащению пульса, способствуют обострению различных хронических заболеваний, вызывают приступы астмы.

Если в рабочем помещении накурено, то у некурящих лиц (правда, в меньшей степени, чем у курящих) снижается работоспособность, нарушается координация движений, уменьшается скорость принятия решения в стрессовых ситуациях, что особенно опасно для водителей транспорта, летчиков.

Особую опасность представляет загрязнение воздуха табачным дымом на промышленном производстве, там, где технологические процессы связаны с пылью, например, табачной, асбестовой, угольной и др. В этих случаях табачный дым усугубляет легочные заболевания.

Нередко бывает так, что в накуренном помещении находятся дети, подростки, пожилые люди, больные, женщины (особенно беременные и кормящие матери). Курильщики подвергают этих людей максимальной опасности.

Поскольку в процессе пассивного курения участвуют, по меньшей мере, два человека – курящий и окуриваемый им человек, а чаще всего окружающая курящего группа людей, то в проблеме искоренения курения должны быть заинтересованы трудовые коллективы, администрация, общественность.

Курение, ставшее во многих странах домашней привычкой, - это главным образом угроза для здоровья детей. Дети, растущие в «курящих» семьях, поневоле становятся вначале пассивными курильщиками, а со временем, чаще, чем в семьях некурящих, перенимают от старших дурную привычку и превращаются в заядлых курильщиков.

Исследования ученых показывают следующее:

* в семьях, где курит один из родителей, показатели детской заболеваемости выше, чем в семьях некурящих, и ниже, чем в семьях, где курят и отец и мать;
* у детей курящих родителей в первый год жизни в 2 раза чаще наблюдаются заболевания органов дыхания;
* если у ребенка курящих родителей наблюдаются симптомы бронхо-легочных заболеваний в первый год жизни, то в более старшем возрасте он будет чаще болеть;
* у детей, постоянно находящихся в прокуренном помещениии, ухудшается самочувствие, появляются головные боли, нарушается сон.

К сожалению, не все женщины, готовящиеся стать матерями, знают о том, что курение во время беременности представляет опасность для будущего ребенка. У курящих матерей дети рождаются с меньшим весом, чем у некурящих. Причем этот вес тем меньше, чем больше курит женщина.

Если курит кормящая грудью мать, то вместе с молоком в организм ребенка поступает никотин, доза которого может достигать 0,5мг/л. Для младенца же может оказаться смертельной одноразовая доза в 1 мг/л!

Курение женщин во время беременности отражается и на последующем развитии детей: они отстают в физическом, а иногда и в умственном развитии от своих сверстников.

Итак, по вине самой матери страдает маленький, беззащитный, но уже ставший пассивным курильщиком ребенок.

**КУРЯЩАЯ МАТЬ – ЭТО ПРЕСТУПЛЕНИЕ!**