



«Дымящие» родители - плохой пример детям. Многие из них, вырастая, тоже становятся заядлыми курильщиками.

При пассивном курении беременной женщины риску подвергается не только она, но и ее ребенок, которому наносится не меньший вред в сравнении с активным курением.

- Через 5 секунд после пребывания беременной рядом с курящими табачные токсины поступают в кровь плода, накапливаясь в сердце, почках, мозге, нарушая в них обменные процессы.



- Под воздействием компонентов табачного дыма сужаются сосуды плаценты, значительно сокращая приток крови к плоду и снижая в ней содержание кислорода почти в 2 раза.



- Эти нарушения сопровождаются снижением выработки веществ, необходимых для активно делящихся клеток плода, к разрушению витаминов, угнетению белкового обмена, что приводит к снижению веса ребенка при рождении в среднем на 250 граммов, к выкидышам, внутриутробной гибели плода, к синдрому внезапной младенческой смерти.

Опасность табачного дыма для плода возрастает многократно в первые три месяца беременности.

- В первые дни после зачатия может повреждаться нервная система плода, которая закладывается именно в это время.
- На 4-5 неделе табачные токсины особенно опасны для сердечно-сосудистой системы, мозга и почек плода.

Последствия становятся очевидными сразу после рождения или через некоторое время, чаще в школьные годы, когда возрастает нагрузка на организм.

В ДЕКЛАРАЦИИ ПРАВ ЧЕЛОВЕКА ЗАПИСАНО:

«Все люди рождены свободными и равными по достоинству и правам».



Чтобы каждый человек мог удовлетворить свое право дышать чистым воздухом, свободным от сигаретного дыма, курящие должны ВЕСТИ СЕБЯ

ОТВЕТСТВЕННО И ДОСТОЙНО по отношению к другим людям, уважая их права и свободу, а также соблюдать общественный порядок и закон.

БУДЕМ БЛАГОРАЗУМНЫ И ЧЕСТНЫ ХОТЯ БЫ С САМИМИ СОБОЙ И НАЧНЕМ КАЖДЫЙ С СЕБЯ!

Автор: В. МАШЕНСКАЯ
Редактор: Г. КОПЕШНИКОВА

Пассивное курение наносит значительный, порой непоправимый вред здоровью всех, кто подвергается этому риску.
Не кури сам и не позволяй своим близким дышать табачным дымом!

Скажем

"НЕТ!"



пассивному курению

Курение вредит здоровью курильщика и тем, кто находится с ним рядом. Они невольно становятся «пассивными курильщиками».



Пассивному курению ежедневно подвергается более 50% людей.

Чаще всего это происходит на улице, на остановках общественного транспорта, в компаниях среди курящих, в гостях, у себя дома. Курит парень, идя за руку с девушкой, курит молодой муж, ведя под руку беременную жену, курят один или оба родителя во время прогулки с ребенком. Что это - безграмотность или безответственность?

Опасность пассивного курения связана с высокой концентрацией токсических компонентов табачного дыма в воздухе рядом с курильщиком.

При этом сам курильщик поглощает лишь 35% токсических веществ, а в окружаемом его воздухе, в накуренном помещении содержится окиси углерода в 4-5 раз, никотина и смол - в 50, аммиака - в 45 раз больше, чем курящий вдыхает в себя во время затяжек. Это нарушает право некурящих на здоровье!

Риск развития рака легких при «пассивном курении» у некурящего члена семьи в 3,5 раза превышает таковой в некурящих семьях.



ТАБАЧНЫЙ ДЫМ является сложной смесью тысяч химических раздражителей, мутагенов, токсины и вещества, которые повышают кровяное давление, воздействуют на мозг, повреждают легкие, нарушают функции почек, вызывают сосудистые заболевания, способствуют развитию опухолей.



Доказано, что около 40 компонентов табачного дыма, вызывают рак. Общий риск смерти от рака, вызванного курением, составляет у мужчин 45%, у женщин - 21,5%.

Табачный дым может оказать немедленное и отсроченное воздействие на организм.

Через 1,5 часа пребывания на рабочем месте в накуренном помещении у некурящих концентрация никотина и других токсичных компонентов в организме повышается в 8 раз. У них появляется раздражение слизистой глаз, носоглотки, бронхов и легких, головная боль, головокружение. При этом может повыситься артериальное давление и появиться чувство тошноты, может развиться приступ бронхиальной астмы и др. - это немедленное действие.

Постоянное пассивное курение значительно увеличивает риск развития болезней сердца и сосудов, дыхательной системы, раковых заболеваний и др. - это отсроченный результат.

По данным исследований, отсроченный результат пассивного курения дает в мире 46 тыс. смертей в год, из них 14 тыс. - от раковых заболеваний различной локализации и 32 тыс. - от заболеваний сердца и сосудов.

Особенно опасно пассивное курение **ДЛЯ ДЕТЕЙ И БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН.**



Большая уязвимость к табачному дыму ДЕТЕЙ объясняется:

- несовершенством легочной и иммунной систем их организма;
- большей концентрацией вредных веществ на единицу массы из-за небольшого веса и более частого дыхания;
- их несамостоятельностью - дети с меньшей вероятностью могут покинуть запыленную дымом комнату, детскую коляску или просто отойти от курящего.

Исследования по изучению вредного воздействия пассивного курения на организм детей показали:

- если в квартире выкуривается 1-2 пачки сигарет, у ребенка обнаруживается в моче количество никотина, соответствующее 2-3 выкуренным сигаретам;
- у пассивно курящих школьников работоспособность снижается так же, как и у их активно курящих сверстников - в среднем на 70%;
- у детей из семей, где один или оба родителя курят дома, торозится рост легких, на 20-80% увеличивается риск болезни дыхательной системы, чаще возникают простудные заболевания, бронхит и пневмония;
- дети из семей курящих родителей больше болеют в раннем детстве, чаще пропускают школу и вообще получают меньший запас здоровья на будущую жизнь.

Даже после подрастания остается заметная разница в показателях умственного и физического развития в группах детей из семей курильщиков и некурящих.