

## О ВРЕДЕ ПАССИВНОГО КУРЕНИЯ

В последнее время в связи с развернувшейся антитабачной пропагандой все чаще можно слышать голоса заядлых курильщиков о том, что идет нарушение прав на свободу курения. Действительно, последние годы вышло несколько постановлений об ограничении курения определенных местах. Это касается мест общего пользования, транспорта, спортивных сооружений, учреждений культуры, пожароопасных объектов и др.



ИХ  
В  
В

Курящие отстаивают право губить собственное здоровье в угоду укоренившейся привычке, не учитывая при этом тот факт, что окружающие их люди имеют право на чистый воздух, не отравленный ядами табачного дыма. Человек, находящийся в одном помещении с курящим становится курильщиком «поневоле», невольной жертвой пассивного курения.

Такие принудительные курильщики попадают под воздействие «бокового потока», исходящего от горящей или тлеющей сигареты, в то время как главный поток направлен непосредственно в легкие курящего. При этом сам курильщик вдыхает только  $\frac{1}{4}$  часть дыма от своей сигареты, а все остальное попадает в воздух. Наверняка, большинство некурящих испытывали состояние дискомфорта, находясь в прокуренном помещении: раздражение слизистых оболочек глаз и верхних дыхательных путей, сухость в горле, кашель, чихание. Табачный дым мешает сосредоточиться на работе, ослабляет внимание, снижает способность к усвоению материала.



Длительное пассивное курение способствует развитию у некурящих всего «букета заболеваний», свойственных курильщикам. Ведь в «боковом потоке»

содержатся все высокотоксичные химических компоненты, что и в основном потоке. Среди них следует выделить угарный газ, никотин, оксид азота, цианид, альдегиды и другие, твердые и жидкие вещества, отрицательно влияющие на дыхание, состав крови, мочи, нервную, сердечно-сосудистую систему и т.д.

Особенно настораживает тот факт, что в числе многочисленных химических веществ, содержащихся в табачном дыме, находятся высоко канцерогенные соединения, обладающие способностью суммироваться в организме человека и являться в дальнейшем пусковым механизмом в развитии онкологических заболеваний и прежде всего рака легкого.



Некурящие, находясь в одном помещении с активными курильщиками, вдыхают до 14 мг высокотоксичных веществ, которые задерживаются в легких до 70 дней. Абсолютно недопустимо нахождение в прокуренном помещении беременных женщин. Табачные яды самым отрицательным образом влияют не только на здоровье будущей матери, но и на развитие плода. Через

плаценту они легко проникают в кровь плода, вызывая выкидыши, преждевременные роды, рождение ослабленных, маловесных детей. Ну, а после рождения ингредиенты табачного дыма могут, попадая с материнским молоком к грудному ребенку сказаться на его физическом и умственном развитии, так как в результате вынужденного курения страдает снабжение головного мозга кислородом и другими жизненно важными веществами.

У курящей кормящей матери в одном литре грудного молока содержится до 0,5 миллиграмма никотина. Молоко имеет неприятный запах и вкус, поэтому ребенок часто отказывается от груди или сосет вяло, молоко преждевременно пропадает. Если бы ваш малыш понимал, что скрывается за дымом сигареты, он бы попросил: «Не кури мама!».

Но, самое страшное, что в погоне за модой в последние годы приобщились к табаку курению девушки и молодые женщины. При этом, чем раньше начинают курить девушки, тем большие повреждения происходят в ее репродуктивной системе, снижая ее способность к деторождению.

Девушка – будущая мать должна отдавать себе отчет в том, на какой риск она идет, легкомысленно поддаваясь моде. Во все времена мерилom гуманности и человечности эпохи было отношение к детству. Любой заядлый курильщик, если он в здравом уме, не хотел бы, чтобы курили его дети. Но, если он курит в квартире даже в отсутствии детей, то сигаретный дым и его яды все равно остаются в квартире. Из воздуха они оседают на предметах, игрушках, одежде и усваиваются всей поверхностью кожи ребенка.

Воспитатели в детском саду всегда знают, чьи родители курят в квартире потому, что шкафчик с одеждой этого ребенка издает специфический запах несвежих

окурков. Учеными доказано, что если ребенок живет в квартире, где члены семьи выкуривают одну пачку сигарет в день, то в моче ребенка обнаруживается количество никотина, соответствующее трем выкуренным сигаретам.

Вот какой опасности курящие родители, может сами того не желая, подвергают своих «ненаглядных кровиночек»!

Детские годы пронизывает одна непрерывная тема роста, развития. День ото дня ребенок призван идти дальше в развитии своих сил и способностей помочь ему в этом должны родители. А, если родителям не приходит в голову отказаться от положенной доли вечернего алкоголя «с устатку» и пачки сигарет в день, то они подвергают вредному воздействию молодой организм, находящийся в стадии физического и психического развития. В результате принудительного курения у ребенка снижаются защитные силы организма, происходят грубые нарушения иммунитета, дети чаще и тяжелее болеют. У них нарушаются процессы обмена веществ, в результате происходит дисгармония в развитии ребенка, подростка; замедляется рост, нарушаются пропорции длины туловища и конечностей.

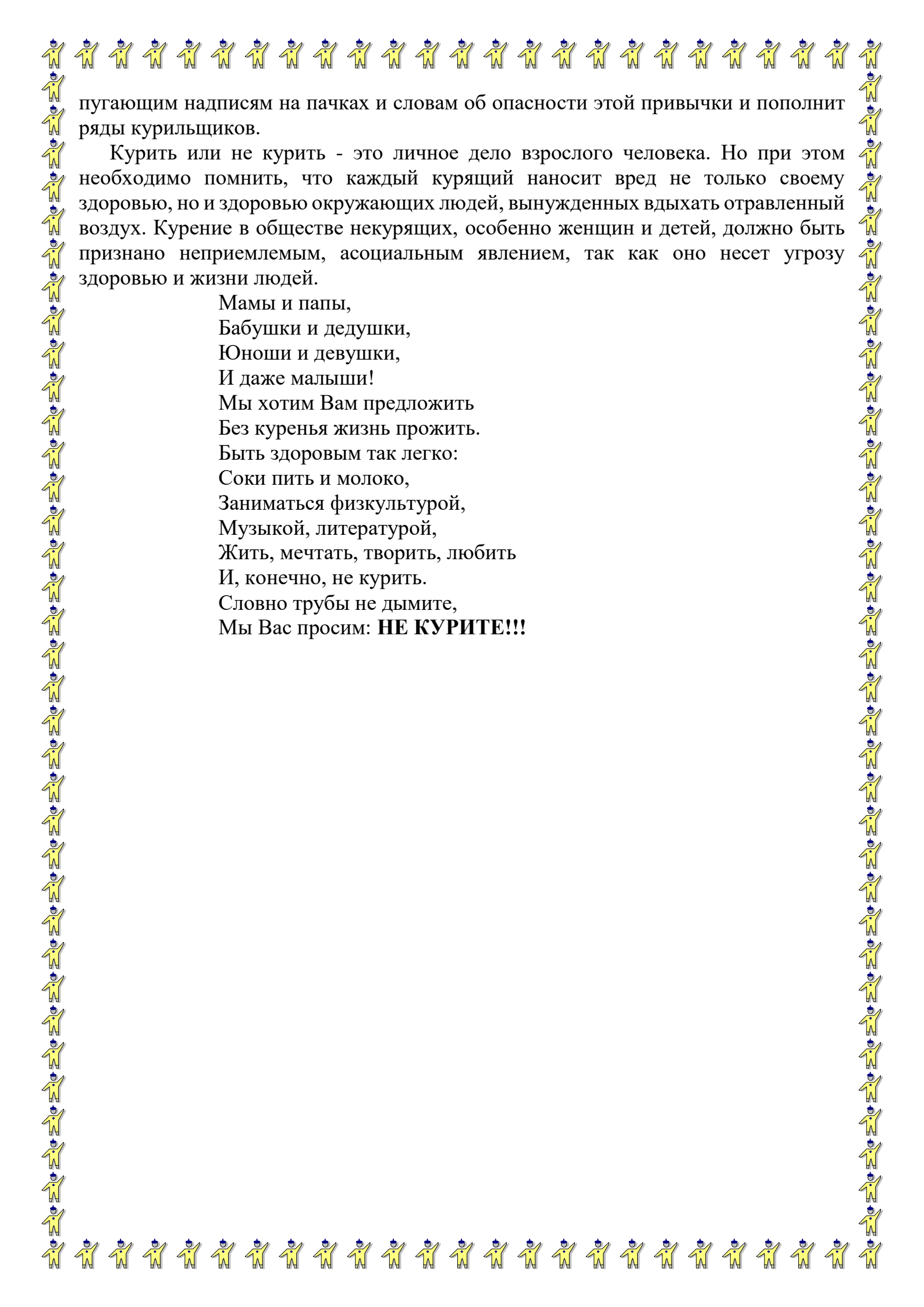
Длительное воздействие на молодой организм табачных ядов приводит к изменению дыхательной функции легких, вызывает аллергические заболевания. Дорога в большой спорт, чаще всего для этих детей будет закрыта, а иногда и дорога к выбранной профессии. Эти подростки часто имеют слабую мышечную силу, нарушенную координацию движений, точность броска. Принудительное курение оказывает пагубное воздействие на умственные способности человека, ослабляет внимание, ухудшает память. Нервные, недисциплинированные дети и неуправляемые подростки чаще встречаются в курящих семьях.

Курящие родители вносят свой вклад и в приобщение детей к вредным привычкам. Безжалостная статистика говорит, что 80% курильщиков выросли в семьях, где родители курили. Подражая родителям, ребенок перенимает их бытовое отношение к курению. С самого раннего возраста он видит в доме красивые коробки сигарет, зажигалки, пепельницы; нередко играет с ними. У ребенка складывается мнение, что курение – это нормальное явление и, конечно же, будучи подростком, не поверит



и





пугающим надписям на пачках и словам об опасности этой привычки и пополнит ряды курильщиков.

Курить или не курить - это личное дело взрослого человека. Но при этом необходимо помнить, что каждый курящий наносит вред не только своему здоровью, но и здоровью окружающих людей, вынужденных вдыхать отравленный воздух. Курение в обществе некурящих, особенно женщин и детей, должно быть признано неприемлемым, асоциальным явлением, так как оно несет угрозу здоровью и жизни людей.

Мамы и папы,  
Бабушки и дедушки,  
Юноши и девушки,  
И даже малыши!  
Мы хотим Вам предложить  
Без куренья жизнь прожить.  
Быть здоровым так легко:  
Соки пить и молоко,  
Заниматься физкультурой,  
Музыкой, литературой,  
Жить, мечтать, творить, любить  
И, конечно, не курить.  
Словно трубы не дымите,  
Мы Вас просим: **НЕ КУРИТЕ!!!**