

Пассивное курение



Каждому известно, что курение – это вредная привычка, уничтожающая организм человека, способная привести к летальному исходу. Но если курильщик сам выбирает свою судьбу, то, что делать людям, находящимся рядом с ним и дышащим дымом от сигарет? И правда ли, что это так вредно?

Даже маленькие дети знают, что курить вредно. Злоупотребление сигаретами способствует образованию рака и нарушению функций органов дыхания. Дети, растущие в семье курящих родителей, являются пассивными курильщиками, благодаря этому, у них могут появиться проблемы с легкими, затруднение дыхательного процесса и даже рак.

При пассивном курении, человек вдыхает те же самые ядовитые вещества, что и при активном курении. Более того, в дыме, идущем от сигареты в боковом потоке, содержится больше канцерогенных веществ, чем в основном. Очень вреден для здоровья оксид углерода, который в повышенном количестве способен вызвать осложнение для сердечно-сосудистой системы. Также, люди, находящиеся рядом с курильщиками, зачастую ощущают раздражение глаз и слизистой носа, головокружение, тошноту, боль в голове, жалуются на кашель и затруднение дыхания. У некоторых табачный дым вообще может вызвать аллергию или же обострение некоторых болезней (таких, как бронхит, астма и т.п.).

Беременным женщинам противопоказано находиться рядом с курящими, а уж тем более курить. При частом нахождении рядом с источником табачного дыма, высок риск выкидыша, рождения недоношенного ребенка, обладающего маленьким весом. Также, возможно развитие у плода дефектов (косолапость, «волчья губа», порок сердца и др.).

Так как избежать пассивного курения? Постарайтесь выбирать общественные места, в которых запрещено курить. По закону курение в общественных местах (гостиницы, медучреждения, общественный транспорт, детские площадки и т.п.) категорически запрещено и возможно только в специально-отведенных для этого местах.

Не взаимодействуйте с курящими. В тот момент, когда компания соберется пойти курить, вам не следует ходить с ними. Общайтесь с ними в другое время, позаботьтесь о своем здоровье.

Ни в коем случае не допускайте, чтобы курили в доме. Мягкая мебель, интерьерные вещи, мягкое покрытие пола очень легко впитывают табачный дым, запах от которого будет очень сложно вывести. Поэтому даже если вы находитесь в другой комнате, не разрешайте, чтобы ваши гости курили в помещении – пусть выходят на балкон, а если нет балкона, то на улицу. Может быть, им станет лень спускаться на улицу, и они откажутся от лишней сигареты.

Ну и в конце расскажем немного международной статистики о заболеваниях, связанных с курением табака. Как сообщает Всемирная Организация Здравоохранения, каждый год около 87% умирает от рака легких, возникновение которого связано с курением, смертей от хронической легочной обструкции не меньше 82%. А смертей от сердечно-сосудистых заболеваний, связанных с курением, ежегодно не менее 21%.

Сегодня курение очень широко распространено в нашей стране. Государство всячески старается с этим бороться. Но если активное курение – это личное дело человека, от которого он получает болезни, то пассивное курение, которое, к слову, не менее вредно, вряд ли кто-то выбирает добровольно. Поэтому старайтесь избегать ситуаций, когда вы становитесь пассивным курильщиком.