

Пассивное курение

Памятка для курящих и некурящих



Вдыхание табачного дыма некурящими людьми, которые в силу жизненных ситуаций **ВЫНУЖДЕННЫ** находиться вблизи курящих - это и есть **ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ!**

И оно гораздо опаснее активного курения, потому что:

- 25% всех веществ, содержащихся в табаке, сгорает и разрушается в процессе горения;

- 20% попадает в организм курильщика;
- 5% остается в папиросе или фильтре сигареты;
- **50%** уходит в окружающий воздух

В чем же опасность пассивного курения для каждого из нас ?

НОВОРОЖДЕННЫЕ

- развитие никотинового голода при рождении: беспокойство, постоянный плач, одышка, синюшность кожных покровов, бессонница;
- вес при рождении ниже нормы;
- чаще болеют;
- возможно развитие легочной патологии ;
- происходит аллергизация организма;
- риск развития синдрома внезапной смерти выше в 2 раза;
- увеличение числа врожденных дефектов развития;
- угроза отклонений в интеллектуальном развитии;
- снижение общих адаптационных возможностей организма.

БЕРЕМЕННЫЕ ЖЕНЩИНЫ

- более тяжело протекает беременность;
- риск возникновения самопроизвольного выкидыша на ранних стадиях беременности и преждевременных родов;
- развитие гипоксии (нехватка кислорода) плода;
- увеличение риска рождения мертвого ребенка в 2 раза;
- задержка внутриутробного развития плода;
- развитие у плода фетального табачного синдрома - более тонкое, круглое детское место (плацента), преждевременное отделение или отрыв, уменьшение дыхательных движений плода;
- проблемы с лактацией.

ДЕТИ

- замедленное физическое, психическое, эмоциональное развитие;
- развиваются нарушения поведения: беспокойства, гиперактивность;
- снижение иммунитета;
- чаще и тяжелее болеют инфекциями дыхательных путей;
- при наличии аденоидов их рост идет интенсивнее из-за постоянного раздражения табачным дымом и требует оперативного лечения;
- дети - “пассивные курильщики” в 6 раз чаще страдают желудочно – кишечными заболеваниями;
- угроза развития сахарного диабета возрастает в 4,5 раза;
- у девочек, которые с рождения являются пассивными курильщиками, в дальнейшем чаще наблюдается бесплодие.

ЖЕНЩИНЫ

- способность к зачатию при 5 – летнем “стаже” пассивного курения снижается на 14%;
- под влиянием никотина нарушается выработка гормонов, необходимых для здорового развития и течения беременности;
- из-за сужения кровеносных сосудов развивается кислородное голодание тканей, что приводит к нарушению работы всех органов и систем;
- ароматические углеводороды табачного дыма запускают процесс гибели яйцеклеток – АПОПТОЗ;
- пассивное курение в течении 10 лет сопоставимо с удалением одного яичника;
- развитие вторичной аменореи (отсутствие менструации) и нерегулярность менструального цикла;
- рост атипичных клеток (онкопатология).

МУЖЧИНЫ

- происходит гибель сперматозоидов;
- возрастает риск развития импотенции;
- из-за сужения кровеносных сосудов развивается кислородное голодание тканей, что приводит к нарушению работы всех органов и систем;
- способность к зачатию при 5 – летнем “стаже” пассивного курения снижается на 11%;
- рост атипичных клеток (онкопатология).

ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ

- чаще и тяжелее болеют инфекциями верхних дыхательных путей;
- более частое обострение хронических заболеваний;
- снижение защитных сил организма.

АКТИВНЫЕ КУРИЛЬЩИКИ

Имеют те же проблемы со здоровьем, что и пассивные курильщики.

Узнав обо всем этом вам все еще *хочется* курить и подвергать опасности себя, своих родных, близких и знакомых???

Сделайте выбор!