

## И снова о последствиях пассивного курения

Дети курящих родителей имеют низкий иммунитет, а значит чаще болеют респираторными заболеваниями, более подвержены инфекциям среднего уха, рискуют заболеть бронхиальной астмой и отстают в развитии от своих сверстников. Кроме того, дети у курящих родителей рождаются уже никотинзависимыми, и шансы стать курильщиками впоследствии у



*Федеральный закон от 23.02.2013 №15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» вводит полный запрет на курение во всех закрытых общественных местах, но, к сожалению, далеко не все курящие люди, закуривая в присутствии других, помнят про вред, наносимый здоровью тех, кто рядом...*

таких детей гораздо выше, причем в очень юном возрасте.

Новорожденные дети курящих матерей, как правило, имеют меньший вес и в большей степени подвержены синдрому внезапной детской смерти.

Взрослые пассивные курильщики более подвержены онкологическим заболеваниям легких, коронарной болезни сердца, бронхиальной астме, частым бронхитам, инсультам и другим заболеваниям, вызываемым курением.

**Становится очевидным, что курение в присутствии других людей недопустимо! Задумайтесь о своем будущем и будущем своих близких! Не курите! Вы сохраните здоровье – свое и окружающих!**

**Бесплатная помощь врача в Кировском областном наркологическом диспансере: г. Киров, ул. Преображенская, д. 82:**

**(8332) 53-66-62** прием взрослого населения  
**70-80-68** помощь детям и подросткам  
**45-53-70** телефон «горячей линии» Кировского областного клинического наркологического диспансера (круглосуточно)  
**8-800-200-0-200** Всероссийская консультативная телефонная линия помощи в отказе от потребления табака

**Если вы живете в районе Кировской области, вы можете обратиться к врачу психиатру-наркологу в районную больницу.**



Центр медицинской профилактики  
КОГБУЗ «МИАЦ»



Памятка для пациентов

**Если вокруг вас курят...**

**На сегодняшний день Россия остается одной из самых курящих стран в мире -**

**в нашей стране курят 44 миллиона человек**

Если учесть, что примерно 2/3 дыма от сгоревшей сигареты попадает во внешнюю среду, то все люди, находящиеся рядом с курящим человеком, становятся «невольными» или «пассивными курильщиками».

Далеко не все при этом задумываются о величине наносимого вреда их здоровью, и, особенно, здоровью детей.

### Что же такое пассивное курение?

**Пассивное курение** – это вдыхание окружающего воздуха с содержащимися в нём продуктами курения табака другими людьми

### Что такое вторичный табачный дым?

При курении образуется два потока дыма: **основной**, который вдыхается курильщиком, и **побочный**, выделяемый в окружающую среду. Продукты сгорания сигареты, которые попадают в окружающую среду, как раз и называются «вторичным табачным дымом».



**Вторичный табачный дым содержит большее количество канцерогенных веществ, чем первичный, что делает его вдыхание очень опасным для окружающих.** Безопасного уровня воздействия вторичного табачного дыма не существует! Ни вентиляция, ни фильтры не могут снизить воздействие дыма внутри помещения до уровня, который считается допустимым.

### Когда мы, взрослые, подвергаемся влиянию вторичного табачного дыма?

Когда едем в транспорте с курящим водителем, когда находимся в накуренном туалете, когда стоим на остановке рядом с курильщиком, когда мы отдыхаем в кафе и ночных клубах, где курят; ну, и, конечно, когда наши коллеги курят на работе, а близкие курят дома. Жители многоквартирных домов также являются пассивными курильщиками, если один из соседей курит в подъезде или лифте.

### Как часто дети и подростки подвергаются «принудительному курению»?



Еще нерожденный малыш «вынужденно курит» в утробе курящей матери, а после рождения – при общении с ней и курящим отцом.

Такой же вред наносится детскому здоровью при общении с курящими родственниками, а потом – и с курящими друзьями.



### Некоторые факты о пассивном курении



■ Посещая ночные клубы, подростки и молодые люди не догадываются о том, что **концентрация табачного дыма там превышена в разы**, а нахождение в течение часа в таком помещении приравнивается к выкуриванию четырех сигарет подряд. Некурящие бармены и официанты в таких заведениях за 12-часовую рабочую смену «невольно выкуривают» около трех пачек сигарет.

■ По расчетам ученых, **более 60% некурящего взрослого населения принуждается к пассивному курению как минимум один час в неделю.** Как правило, в такой ситуации оказываются коллеги и члены семьи.

■ Проживание и совместная работа с курильщиками **на 22 % увеличивают риск возникновения рака легких у людей, которые никогда не курили.**

■ Было доказано, что жены активных курильщиков **умирают в среднем на 4 года раньше** и у них **вдвое чаще регистрируется рак легких** по сравнению с женами некурящих мужчин.

■ В таком же положении находятся и некурящие мужья, у которых жены интенсивно курят. **Вероятность заболеть коронарной болезнью сердца и умереть от этого заболевания у мужчин – пассивных курильщиков в 2 раза выше, чем у мужей некурящих женщин.**

