

## **Пассивное курение и чем опасно пассивное курение для детей.**

Многие курильщики даже не подозревают, что пагубная привычка усугубляет не только их здоровье, но и состояние окружающих людей, вынужденных дышать никотиновыми парами.

Особую чувствительность к сигаретному дыму проявляет детский организм. Так чем опасно пассивное курение для детей?

«Любой вид курения опасен для жизни» – этот факт обесценивается курильщиками, которые не беспокоятся о влиянии своей зависимости на окружающих людей.

Активным курением считается процесс полноценного использования табачных изделий.

Пассивное курение – это вынужденное вдыхание воздуха с токсинами табачного дыма. Медициной давно доказано, что вред от активного и пассивного курения практически равнозначен.

### **Где ребенок становится пассивным курильщиком?**

Пассивным курильщиком, жертвой вторичного табачного дыма, ребенок может стать практически где угодно. Даже если в вашей семье не курят, он может ощутить негативные последствия пассивного курения в часто посещаемых местах, например, таких как:

дома родственников или друзей;  
детский сад;  
школьное окружение;  
рестораны, кафе;  
спортивные соревнования или концерты;  
большие торговые центры;  
детские площадки.

Специалисты утверждают, что пассивное курение не менее вредно, чем активное

То есть некурящий человек, регулярно проводящий время с никотинозависимыми людьми, вдыхает серьёзную дозу токсичных газов. Объём этих веществ приравнивается к половине выкуренной сигареты.

Зажжённая сигарета является источником 2 потоков – главного потока, которым наслаждаются курильщики при затяжке, и бокового потока, который воздействует на людей, принудительно вдыхающих табачный дым.

В процессе сгорания табака в атмосферу выбрасываются летучие химикаты, которыми дышат абсолютно все люди, находящиеся в пределах помещения.

Пассивные курильщики вдыхают намного больше смога, который обогащается углекислым газом и вредными веществами.

Выдыхаемый сигаретный дым (боковой поток) содержит токсичные компоненты в следующих пропорциях:

в 5 раз больше оксидов металлов, чем при активном курении;  
в 40 раз больше нейротоксинов и канцерогенных веществ;  
в 50 раз больше никотина;  
в 7 раз больше тяжёлых смол.

Люди, утвердившиеся в статусе пассивных курильщиков, постоянно дышат трансформированными ядовитыми смесями, которые приводят к развитию патологий в организме. Особенно обсуждаемой темой является вред пассивного курения для детей.

Влияние пассивного курения на детский организм

Большую чувствительность ко вторичному смогу проявляют дети. Чем младше ребёнок, тем негативнее для него проходит влияние табачного дыма. Более 55% младенческих смертей связано с активным или пассивным курением родителей.

Пассивное курение более опасно для маленьких детей, воздействуя на весь организм. Последствия пассивного курения для детей вызваны отравляющими способностями следующих веществ, которые содержатся в пассивном смоге:

угарный газ – газообразный компонент, содержащийся в выхлопных газах;  
мышьяк – опасный канцероген, использующийся для отравы мышей;  
аммиак – химический продукт, поражающий глаза и дыхательные пути;  
нафталин – химическое средство против моли, канцероген;  
синильная кислота – компонент, блокирующий способность эритроцитов переносить кислород.

Так как влияет пассивное курение на ребёнка? Табачный дым воздействует не на отдельно взятый орган человеческого тела, а оказывает комплексное влияние на все системы организма.

Коварный и незаметный дымок проникает в дыхательные пути ребёнка. Поверхность лёгких и бронхов реагирует на такое раздражение повышенной выработкой слизи. Детские дыхательные пути быстро закупориваются, а избыток слизи вызывает сильный кашель.

У детей, вдыхающих табачный дым, ухудшается эластичность оболочек дыхательных путей. Защитные механизмы лёгких и бронхов работают слабее, в результате чего в организм легко попадают инородные частицы пыли и микроорганизмы. Ослабленный детский организм в итоге открыт для развития респираторных инфекций. У таких детей риск возникновения ОРЗ очень велик.

Токсическое воздействие пассивного смога также сказывается на умственном и физическом развитии ребёнка. Малыши курящих родителей чаще болеют и медленнее растут, так как их силы тратятся на нейтрализацию никотина.

Возможные последствия для детского организма

К последствиям пассивного курения для ребёнка относят многие заболевания. Химические компоненты дыма проникают в грудное молоко и негативно влияют на младенцев. Отмечается следующее влияние вторичного смога на дыхательную систему ребёнка:

развитие инфекций дыхательных путей;  
увеличение частоты респираторных симптомов;  
ухудшение функции лёгких;  
развитие заболеваний ЛОР-органов (ринит, тонзиллит, гайморит, фарингит).  
К возможным неврологическим нарушениям относят:

снижение интеллектуальных, лингвистических и перцептивных способностей малыша;  
развитие агрессивного поведения по отношению к сверстникам;  
риск развития поведенческих проблем, появления синдрома гиперактивности.  
Если ребёнок с малых лет подвергается воздействию токсичных веществ, это приводит к раннему повреждению кровеносных сосудов.

Пассивное курения у детей приводит к развитию многих заболеваний и патологий. Такие повреждения могут проявиться уже в первые 10 лет жизни малыша: рост риска заболеваний сердечно-сосудистой системы; увеличение риска смерти.

В докладах востребованных хирургов отмечается, что давно выявлены причинно-следственные связи между воздействием вторичного табачного дыма и внезапной смертью маленьких детей. Синдром внезапной детской смерти (СВДС) на 94% чаще застаёт малышей, чьи родители постоянно курят.

Поглощение вторичного смога также может вызвать болезнь Крона – воспалительный процесс в желудочно-кишечном тракте, который поражает мышечный слой пищеварительной системы.

Новые исследования учёных подтверждают связь пассивного курения и образования онкологических заболеваний у детей. При регулярном поглощении табачного дыма риск развития лимфомы и острого лейкоза увеличивается на 200%, возможность образования опухоли головного мозга растёт на 22%.

#### Заключение

Чем опасно пассивное курение для детей? Вторичный смог негативно влияет на все жизненные системы детского организма – разрушает слизистые оболочки органов, нарушает кровообращение и вызывает неврологические изменения.

Родители могут предотвратить опасность пассивного курения для ребёнка – нужно оставить пагубную привычку самим и изолировать малыша от мест, где воздух насыщен никотином.

#### Бездымная окружающая среда для детей

Для того, чтобы ваш ребенок не страдал от тяжелых последствий побочных эффектов пассивного курения, очень важно обеспечить для него и поддерживать бездымную окружающую среду. Вот некоторые способы создания такой среды для вашего ребенка: **Бросьте курить.** Если вы курили все эти годы, бросьте прямо сегодня! Если дети видят, что вы курите, они захотят попробовать сами. Родительское влияние является главным фактором, который подталкивает ребенка к курению. Кроме того, если вы курите, пассивное курение неблагоприятно воздействует на ваших детей. Начните с себя и своего дома.

**Заберите своих детей из мест, где они подвергаются опасности пассивного курения.** Кажется, что можно чувствовать себя в безопасности в тех местах, где в данный момент никто не курит. Но опасность пребывания в таких местах не исчезает. Даже если никто не курит, когда ваш ребенок рядом, химические вещества, присутствующие в табачном дыме, часами сохраняются в воздухе и на поверхностях в местах, где курили ранее. Старайтесь, чтобы ребенок избегал мест, где может подвергнуться опасности пассивного курения.

**Запретите курение в автомобиле.** Хотя вы можете не курить, но родственники или друзья курят в вашей машине, лучше попросить их прекратить это делать, так как дым оседает на разных поверхностях вашего автомобиля и циркулирует по системе вентиляции и кондиционирования. Это может нанести вашему ребенку большой вред. Помните: чтобы очистить воздух, недостаточно просто открыть окно автомобиля.

**Поддерживайте бездымную среду в школах и детских садах.** Старайтесь всячески поддерживать окружающую среду без табака. Записывайте детей в школы, на территориях которых курение запрещено. Пусть ваш ребенок не курит сам и агитирует сверстников бросить курить.

## **Отказ от курения и избегание мест, опасных пассивным курением**

Если вы курите или бываете в местах, где подвергаетесь опасности пассивного курения, самый главный выбор, который вы должны сделать, это отказаться от курения и избегать мест с опасностью пассивного курения. Это лучший способ избежать последствий воздействия вторичного табачного дыма на вашего ребенка и вас самих.

Ваш дом – это то место, где вы должны сделать первый шаг – создать зону свободную от курения. Опасность развития респираторных заболеваний существенно снижается, если ваш ребенок не подвергается опасности пассивного курения.

Так как все знают об угрозе, которую несет вдыхание вторичного табачного дыма, мы должны оградить наших детей от пассивного курения и курильщиков. Кроме того, нужно поддерживать стремление детей не курить.

**Изменение образа жизни и некоторые меры предосторожности – это все, что вам нужно, чтобы ваш ребенок оставался крепким и здоровым!**