О ВРЕДЕ ПАССИВНОГО КУРЕНИЯ

Уже давно не является секретом то, что вред, наносимый организму курящего человека, является колоссальным. Но курение вредит не только так называемым активным курильщикам, но и тем, кто находится рядом. В результате проведенных различных исследований было установлено, что вред от пассивного курения ранее был значительно недооценен. Не существует безопасного уровня (количества) табачного дыма и даже незначительный, по времени, контакт с этим дымом может нанести существенный вред людям, страдающим от различных респираторных и сердечно — сосудистых заболеваний.

Пассивное курение – угроза для здоровья всего человечества. Особенно чувствительны к действию табачного дыма и его ядам дети. Создание отдельных мест для курящих, а также систем очистки воздуха в помещениях не решает проблему, и по сути не устраняет риск получения негативного воздействия табачного дыма на организм человека. Рак легких, различные заболевания сердечно — сосудистой системы, внезапная смерть младенцев – это только выборочные проблемы, вызванные пассивным курением. За последнее десятилетие концентрация вредных веществ, содержащихся в крови некурящих людей удалось несколько снизить. Это стало возможным благодаря таким мерам как ограничение курения на рабочем месте и в общественных учреждениях. Но это не дает полной гарантии того что вы не пострадаете от пассивного курения.

И напоследок хотелось бы перечислить несколько мифов о пассивном курении и табачном дыме:

1. Многие считают, что табачный дым не представляет опасности для окружающих, но это не так. Пассивное курение наносит непоправимый ущерб здоровью. Вдыхаемый воздух с содержанием сигаретного дыма имеет в своем составе огромное количество ядовитых и канцерогенных веществ. Эти яды становятся причиной таких заболеваний как рак легких.

2. Многие считают, что защитить некурящих людей от вредного воздействия табачного дыма способны мощные современные системы вентиляции. Но это не так. Даже мощная вентиляция может лишь уничтожить запах, но ядовитые вещества в любом случае осядут на одежду, волосы, кожу и мебель, а впоследствии попадут внутрь организма.

3. Многие думают, что выбор «курить или не курить» делает самостоятельно каждый человек. Каждый лично для себя решает наносить вред своему здоровью или нет. Но это не так.

Ну, и напоследок хотелось бы отметить, что нахождение в течение 9 часов в закрытом помещении, где активно курят, равносильно курению более 5 сигарет. В побочном дымовом потоке содержание канцерогена под названием диметилнитрозамина даже выше, чем в основном, вдыхаемом курильщиком.

Избегайте пассивного курения!

Заведующая санитарно-эпидемиологического отдела Л.Н.Лозовская

Валеолог Н.И.Юреня