Влияние пассивного курения на Ваше здоровье

Абсолютно всем известно, что курение – это привычка, отрицательно влияющая на здоровье человека. Как правило, заядлый курильщик считает, что это вредное пристрастие является его личным делом, совершенно забывая об окружающих людях. Табачный дым не только вдыхается курильщиком, он также поступает в окружающий воздух. Многочисленные исследования показывают, что вдыхание загрязненного табачным дымом воздуха, или пассивное курение, способствует развитию у некурящих людей таких же заболеваний, которые свойственны курильщикам.

В задымленных помещениях концентрация вредных веществ в воздухе может увеличиться в 6 раз, также весьма значительно загрязнение курильщиками окружающей среды. Зажженная сигарета – это источник основного и дополнительного потока дыма, содержащего огромное количество высококанцерогенных веществ. К таким химическим токсичным соединениям относятся: окись углерода, фенол, ацетон, аммиак, цианистый водород, окись азота, радиоактивный полоний и другие. Вообще, обугленная часть сигареты, папиросы или трубки выделяет в окружающий воздух до пятисот газообразных компонентов. Некурящий человек, находясь в одном, вдобавок плохо проветриваемом помещении с активным курильщиком, вдыхает дозу вредных составных частей табачного дыма, равносильную выкуриванию половины сигареты, поэтому влияние пассивного курения на таких людей, несомненно, высоко.

Медицинские исследования показывают, что пассивные курильщики рискуют заболеть такими же заболеваниями, как и активные. Это всем известные [болезни сердечно-сосудистой системы](https://www.ja-zdorov.ru/blog/sposoby-profilaktiki-serdechno-sosudistyx-zabolevanij/), органов дыхания, рак легких. Во время «принудительного» курения при вдыхании табачного дыма глубоко в легких оседают радиоактивные частицы, которые затем разносятся кровью по всему организму, оседая в костном мозге, тканях печени, поджелудочной железы, лимфатических узлах. При высоком загрязнении помещения токсичными продуктами табачного дыма особенно чувствительны к раздражению слизистые оболочки глаз и носа, замечены негативные изменения психомоторных функций, ослабление внимания, концентрации. Влияние пассивного курения сказывается на окружающих людях в появлении у них состояния возбуждения и раздражительности.

Наиболее часто страдают различными заболеваниями дети, живущие в прокуренных помещениях. Дети – настоящие молчаливые жертвы пассивного курения. У детей, живущих с курящими родителями, вдвое чаще наблюдаются респираторные заболевания, воспаления легких, ночной кашель, бронхиты. Табачный дым значительно влияет на обмен веществ маленького организма, разрушает многие полезные вещества и витамины, необходимые ребенку в период роста. В дальнейшем это может привести к пониженной способности усвоения школьных знаний, плохому физическому развитию, требующему выносливости и напряжения. Исследования немецких ученых доказали негативное влияние пассивного курения на часто появляющееся в последнее время такое заболевание, как детская астма. Кроме того, никотин и другие частицы табачного дыма чрезвычайно способствуют появлению у детей различных аллергических заболеваний.

Постоянно находящаяся в прокуренном помещении беременная женщина обрекает будущего ребенка на ненормальное развитие. Ядовитые вещества, входящие в состав табачного дыма, через плаценту попадают в кровь плода, отравляют его и нарушают физиологические функции.

Наконец, влияние пассивного курения на сердечно-сосудистую систему известно абсолютно всем. Коронарное заболевание сердца – настоящий «убийца» среди болезней, вызываемых «принудительным» курением. Опасные вещества, находящиеся во вторичном табачном дыме, в виде газа глубже проходят в легкие, поэтому организму значительно труднее избавиться от них.

Курильщики, не подвергайте опасности окружающих вас людей!