Есть мнение, что опасность пассивного курения – всего лишь миф – страшилка?

Отнюдь. Находясь в одном помещении с курильщиками, ты наполняешь легкие двумя видами отравы: вторичным дымом, уже пропущенным через легкие «добрых соседей» и дымом от сигарет.

Вторичного дыма примерно вдвое больше, чем собственно от тлеющих сигарет, и он содержит большую концентрацию вредных веществ. Дымовой коктейль, который вдыхает пассивный курильщик, состоит из 4000 различных компонентов, причем большинство из них для здоровья по меньшей мере не полезны, а 43 совершенно точно канцерогенны. Среди прочих никотин, цианиды водорода, токсические субстанции вроде арсенидов, металлы типа никеля и чрезвычайно опасная окись углерода.

Может ли пассивное курение стать причиной рака легких?

Увы, да. Как утверждает статистика, примерно 1% случаев заболевания раком легких непосредственно связан с пассивным курением. Более того риск заболеть раком легких у человека, живущего в одном помещении с активным курильщиком, вдвое выше, чем у того, кто вдыхает дым сигарет регулярно.

Все это уже звучит достаточно страшно. Неужели список опасностей этим не ограничивается?

Конечно, нет. Пассивный курильщик рискует заполучить рак носоглотки и проблемы с системой кровообращения. Даже небольшие дозы никотина и окиси углерода приводят к спазмам вен и артерий. А значит сердцу и прочим органам приходится прилагать дополнительные усилия, чтобы восстановить равновесие. Причем гораздо больше, чем требуются от соответствующих органов активного курильщика, организм которого частично адаптирован к этим негативным явлениям. Несмотря на то что пассивный курильщик вдыхает всего 1% дыма, поглощаемого активным, риск заболеет сердечно-сосудистыми заболеваниями к него повышается на 25%.

Пассивное курение может стать причиной краха твоей сексуальной жизни, так как активное курение увеличивает на 50% риск столкнуться с подобными проблемами в возрастной группе от 31 до 49 лет.

Кто больше всего рискует пострадать от пассивного курения?

Те, кто работает в барах, клубах и ресторанах, а также дети, живущие в одной квартире с курильщиком. Астма, бронхиты, пневмонии чаще чем обычно наблюдаются у активно обкуриваемых детей. Маленький ребенок значительно хуже защищается от пассивного курения, чем взрослый. В семьях курильщиков у детей новорожденных и до 1.5 лет чаще развиваются и тяжелее протекают бронхиты, пневмонии, чаще регистрируются респираторные заболевания. У детей, рожденных курящими матерями, повышен риск развития синдрома внезапной смерти, снижен иммунитет, они гораздо медленнее по сравнению со сверстниками развиваются как умственно, так и физически. У них наблюдаются расстройства сна и аппетита, нарушения работы желудочно-кишечного тракта, повышенная раздражительность. У детей, в семьях которых есть активные курильщики, почти втрое выше уровень тяжелых аллергических реакций.

В помещении, объем которого составляет 450 куб.м., весь кислород нейтрализуется при выкуривании практически одной сигареты, с объемом 100 куб. м при выкуривании всего 8 сигарет концентрация паров никотина в воздухе становится уже опасной для здоровья, а в комнате вдвое меньшей за 2 часа при том же количестве выкуренных сигарет некурящий получает такую дозу никотина и прочих ядов, как будто он сам выкурил 1 сигарету. Если курильщиков несколько и выкурят они пару пачек, то некурящий может получить тяжелое отравление. Головная боль, головокружение, учащенное сердцебиение, разбитость и высокая утомляемость-вот лишь некоторые жалобы некурящих.

Что ты можешь сделать, чтобы защитить себя, и как можно избежать опасного отравления?

! На самом деле, полностью обезопасить себя от табачного дыма можно только в помещении, где не курят и есть отдельная от помещений с курильщиками система вентиляции.

! Надо больше есть свежих и продуктов, содержащих антиоксиданты. Наиболее полезны в данном случае капуста броколли, пророщенные зерна и обычная белокочанная капуста.

Можно ли добиться того, чтобы коллеги перестали пускать дым тебе в нос?

Увы. Спасение утопающих – дело рук самих утопающих. Но каждый активный курильщик, кроме правил противопожарной безопасности, должен знать что:

\*в Беларуси ежедневно умирают от заболеваний непосредственно связанных с курением, 42 человека;

\*90% смертей от рака легких, 25% от сердечно-сосудистых заболеваний, \*75% от заболеваний бронхолегочной системы связано с курением;

\*курение приводит к преждевременному старению;

\*выкуривание 1 сигареты средней крепости укорачивает жизнь на 5-10 минут.