

## Вред пассивного курения

**Курение** – это одна из вредных привычек, которая агрессивно воздействует не только на своего «владельца», но и на окружающих его людей.



Так, по данным медицинских исследований, пассивное курение в 30 раз

повышает риск развития рака легких. Кроме того, люди, находящиеся в обществе курящего, часто страдают не только заболеваниями дыхательной системы, но и сердечно-сосудистыми болезнями, включая инсульты и инфаркты. Это связано с тем, что в дыме, который выделяется во время курения, содержится огромное количество веществ, наносящих существенный вред здоровью.

Кроме того, изучение состава воздуха в помещении «курящих» показало, что пассивные курильщики вдыхают больше:

- смола** – в 3,5 раз;
- угарного газа** – в 6,8 раз;
- никотина** – в 6,6 раз.

**Не существует безопасной дозы табачного дыма. Лучшее средство бросить курить – не начинать.**

### Пассивное курение электронных сигарет

Пар электронной сигареты содержит множество вредных веществ: диацетил, бензол, никель, свинец, олово. Кроме того, в электронных сигаретах есть никотин, вызывающий привыкание, независимо от способа его употребления.

Пассивное курение электронных сигарет так же небезопасно, особенно для детей. Ребенок, который вдыхает пар электронных сигарет, может получить дозу вредных веществ, никотиновую зависимость, а также депрессивные и психологические расстройства. Эффект новизны на рынке табачных изделий, позиционирование электронных сигарет как «здоровой альтернативы» табаку

сбивает с толку. Однако нужно помнить, что электронные сигареты не существенно отличаются от обычных.



### **Как защититься от пассивного курения?**

Если вы хотите оградить себя и своих домочадцев от сигаретного дыма, следует учитывать следующие факты:

- при курении в помещении или автомобиле смолы и токсичные вещества оседают на бытовые предметы и могут отравлять воздух на протяжении нескольких месяцев;
- проветривание или курение в форточку, вытяжку не помогут защитить людей, находящихся в помещении, от табачного дыма;
- большая часть дыма незаметна для глаз, именно поэтому кажется, что курение в комнате при открытом окне безопасно;
- респираторная и центральная нервная система у детей более восприимчивы к токсинам, чем у взрослых.

Для очистки жилья необходимо использовать специальные фильтры и очистители воздуха. На рынке их представлено огромное количество. Вот основные из них:

- ◇ *ионный очиститель воздуха - один из наиболее эффективных для борьбы с загрязнениями и табачным дымом, так как заряженные пластины могут притягивать частицы размером до 0,01 мкм.*
- ◇ *очиститель с фотокаталитическим фильтром - в основе принципа работы прибора лежит катализация, при помощи которой помещение очищается от табачного дыма.*
- ◇ *очиститель с водным фильтром - очищение воздуха в помещении происходит благодаря перемешиванию воздуха из помещения с водой.*

*Материал подготовил инструктор-валеолог Юрениа Н.И.*