



Пассивное курение — вдыхание окружающего воздуха с содержащимися в нём продуктами курения других людей. Пассивное курение, как правило, происходит в закрытом помещении, но может быть и на улице.

При сгорании табака образуется огромное количество сигаретного дыма, в котором содержится множество вредных веществ: угарный газ, аммиак, радиоактивные изотопы... Впрочем, в статье "Химический состав сигареты" описано большинство веществ, содержащихся в сигарете.

Курильщик заставляет окружающих пассивно курить независимо от их желания. И, как ни парадоксально, в окружающую среду попадает больше вредных веществ, чем в организм курильщика. Именно это обстоятельство обуславливает огромную опасность пассивного курения.

О пагубном влиянии пассивного курения на организм человека задумывались давно. И, если еще недавно полагали, что табачный дым лишь раздражал некурящих, то по мере накоплении информации становилось ясно, что пассивные курильщики по-настоящему подвергают риску свое здоровье.

Влияние пассивного курения на организм может выражаться как в немедленном, так и в отсроченном эффекте. Немедленные эффекты включают раздражение глаз, носоглотки, бронхолегочной системы. Некурящие, как более чувствительные к раздражению табачным дымом, могут ощущать головную боль, подташнивание, головокружение. Пассивное курение создает дополнительную нагрузку на сердечнососудистую систему, может провоцировать обострение сердечнососудистых заболеваний и бронхиальной астмы.

Отсроченный (через некоторый, возможно очень длительный, промежуток времени) эффект пассивного курения может выразиться в возникновении множества заболеваний: рака дыхательной системы, ишемических заболеваний сосудов сердца, мозга, нижних конечностей и других



Немало курящих женщин мечтает о ребенке. Некоторые продолжают курить и во время беременности, ссылаясь на распространенный миф о том, что попытка бросить – сильный стресс для организма будущей матери.

Приведем несколько фактов для тех и других.

До зачатия

— Табачный дым содержит свыше 4 000 химических соединений. Более 60 из них обладают канцерогенным действием.

— Никотин – основное соединение, вызывающее табачную зависимость. Сам по себе он не канцерогенен, но табачная зависимость побуждает курить снова и снова. Таким образом организм испытывает на себе продолжительное воздействие табачного дыма и канцерогенных веществ.

— Курение приводит к снижению подвижности сперматозоидов у мужчин, а у женщин – к нарушению овуляции, затруднению перемещения яйцеклеток по маточным трубам и ухудшению имплантации яйцеклетки в матке.

Во время беременности

— Курение повышает частоту отслойки плаценты, неправильного расположения плаценты и маточных кровотечений во время беременности.

— Воздействие токсинов табачного дыма повышает риск невынашивания беременности.

- Никотин вызывает нарушение кровотока в матке и плаценте – ребенок в утробе получает меньше кислорода и питательных веществ.
- Оксид углерода, который содержится в табачном дыме, связывает гемоглобин. Это уменьшает количество кислорода, который это вещество переносит – в том числе и в организм малыша. Это приводит к хронической гипоксии плода.
- Никотин вызывает спазм артерий матки и плаценты и вызывает кислородное голодание ребенка.
- Недостаток кислорода в период внутриутробного развития приводит к тому, что у женщины в два раза повышается риск родить ребенка с дефицитом веса (менее 2500 г). Кроме того, риск смерти новорожденного повышается на 20–35 процентов, а также увеличивается вероятность снижения интеллекта у малыша. Дети курящих матерей позже начинают говорить, хуже читают и считают.
- У курящих мам чаще рождаются дети с полидактилией – лишними пальцами на руках и ногах. На основе анализа почти семи млн родов исследователи установили, что от одной до десяти сигарет в день во время беременности повышает этот риск на 29 процентов, 11–20 сигарет – на 38 процентов, а более 21 сигареты – на 78 процентов.
- Курение нарушает функции щитовидной железы у будущей мамы и ее ребенка.
- Если женщина ожидает мальчика, то курение во время беременности может лишить ее внуков. Количество сперматозоидов, которые вырабатывает организм сыновей курильщиц снижено на 40 процентов.

После родов

- Никотин замедляет выработку гормона пролактина, стимулирующего выделение грудного молока.
- Под действием табачного дыма в молоке уменьшается количество гормонов, витаминов и антител.
- Концентрация никотина в молоке почти в три раза выше, чем в крови матери.
- Для ребенка один час в накуренной комнате равен выкуриванию десяти сигарет. Ребенок вдыхает больше табачного дыма, чем взрослый, поскольку совершает в два раза больше дыхательных движений в минуту.
- Табачный дым надо разбавить чистым воздухом в 384000 раз, чтобы он стал безопасным для дыхания ребенка.
- Курение родителей повышает у детей риск внезапной смерти, развития бронхиальной астмы, аллергических и онкологических заболеваний.

Курильщик может позвонить по телефону 8-800-200-0-200 (звонок для жителей России бесплатный), сказать, что ему необходима помощь при отказе от табакокурения, и его переключат на специалистов Консультативного телефонного центра помощи в отказе от потребления табака (КТЦ). Если все специалисты КТЦ в этот момент заняты, его номер телефона будет прислан в КТЦ по электронной почте, и в течение 1–3 дней ему перезвонят.

Обратившимся в КТЦ консультативную помощь оказывают психологи и врачи. Психологи помогают подготовиться ко дню отказа от курения, помогают найти замену ритуалам курения, вместе с обратившимся определяют оптимальные пути преодоления зависимости, поддержат в трудные минуты борьбы с никотиновой зависимостью. Врачи проконсультируют о наиболее эффективных лечебных способах отказа от курения, дадут совет пациентам с различными заболеваниями о том, как лучше подготовиться к отказу от курения с учетом имеющихся проблем со здоровьем.

Кабинеты помощи по отказу от курения

Федеральный консультативный телефонный центр помощи в отказе от потребления табака: 8-800-200-0-200 (звонок по России бесплатный)

1. Школа по отказу от курения г. Пермь, ГБУЗ ПК "ГКП №5" Отделение медицинской профилактики

Адрес: г. Пермь, ул. Куйбышева, 111. кабинет 232

Режим работы: Рабочие дни 9.00-15.00

Контакты: 247-12-21

2. Школа по отказу от курения в г. Чайковский:

Центр здоровья

Адрес: г. Чайковский, ул. Мира, 49

Режим работы: Рабочие дни 8.00-20.00, суббота 8.00-14.00

Контакты: (34241) 2-41-49, (34241) 2-41-69

3. Школа по отказу от курения г. Пермь, "Городская поликлиника №12"

Адрес: г. Пермь, ул. Маршала Рыбалко, 2а

Контакты: 282-76-50

Чем опасно курение:

Активное и пассивное курение повышают риск развития многих тяжёлых заболеваний, прежде всего онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний, а также болезней органов дыхания, мозга, системы пищеварения, страдает внешний вид человека, особенно кожи и зубов.

Курение само по себе вредит здоровью сердца и кровеносных сосудов, поскольку табачный дым содержит целый спектр вредных - токсических для многих органов и тканей веществ, основные из них: никотин, окись углерода - СО, цианистый водород, канцерогенные вещества (бензол, хлористый винил, различные «смоли», формальдегид, никель, кадмий и др.).

Никотин, например, нарушает тонус сосудистой стенки, способствуя её повреждению, спазмам и образованию тромбов в кровеносных сосудах. Окись углерода, соединяясь с гемоглобином, образует карбоксигемоглобин, который блокирует перенос кислорода к органам и тканям. Кроме

того, вредные компоненты табачного дыма способствуют развитию таких мощных факторов риска, как артериальная гипертония, нарушения в системе переноса холестерина в стенки сосудов, усугубляя отложение в них холестерина. В результате создаётся самый опасный для здоровья сердца и сосудов комплекс факторов риска, так называемый высокий суммарный риск.

Советы друзьям и родственникам: напоминайте курильщику о вреде курения для его здоровья и для здоровья близких ему людей (детей, женщин), никогда не создавайте комфортных условий для курения, не дарите курильщику приятных «курительных» аксессуаров (дорогих сигарет, зажигалок, пепельниц), всячески содействуйте желанию курильщика отказаться от курения.

Человеку, начинающему курить или только пробующему «побаловаться» курением, необходимо отдавать себе отчёт в том, что при этом быстро формируется никотиновая зависимость, которая потом затруднит процесс отказа от курения

Советы для тех, кто хочет отказаться о курения:

когда решаете отказаться от курения, думайте о том, что вместо него Вы приобретаете: здоровье своё и своих близких, экономию денег. Отказ от курения уже через 6 месяцев положительно скажется на вашем здоровье;

наметьте заранее день отказа о курения;

прекращайте курить сразу, не пытаясь сначала снизить число сигарет или перейти на «лёгкие» сигареты, так как доказано, что идея уменьшения вреда курения - это лишь «фикция», которая только мешает решительно с ним покончить;

старайтесь избегать ситуаций, провоцирующих курение, в том числе общества курящих людей;

вознаграждайте себя за каждый пройденный этап чем-то приятным;

преодолению желания закурить помогает занятость интересным и полезным делом, жевательная резинка;

после отказа от курения наступает улучшение вкусовой чувствительности, возможно повышение аппетита, что ведёт к увеличению массы тела в первые 2-3 месяца, поэтому постарайтесь употреблять в пищу низкокалорийные продукты, повысьте свою физическую активность, обычно в течение года после отказа от курения вес тела приходит к исходному;

не отчаивайтесь, если произошёл срыв. При повторных попытках шансы на успех возрастают;

обратитесь к врачу за помощью в отказе от курения. Он может назначить лекарственную поддержку, что снизит симптомы отмены, следуйте его советам.



**ПОМНИ!
КУРЕНИЕ
РАЗРУШАЕТ
ТВОЙ ОРГАНИЗМ!**

**СОХРАНИ
СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!**