**Пассивное курение**

**На сегодняшний день Россия остается одной из самых курящих стран в мире.**

**Табакокурение в России –**
**распространенный фактор риска–**
**охватывает около 50 миллионов человек**

Если учесть, что примерно 2/3 дыма от сгоревшей сигареты попадает во внешнюю среду, то все люди, находящиеся рядом с курящим человеком, становятся невольными или пассивными курильщиками.
Далеко не все при этом задумываются о величине наносимого вреда их здоровью, и, особенно, здоровью детей.

**ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ?**

**Пассивное курение -** это вдыхание от находящегося рядом курильщика сигаретного дыма с продуктами сгорания табака.

**ЧТО ТАКОЕ ВТОРИЧНЫЙ ТАБАЧНЫЙ ДЫМ?**

При курении образуется**два потока дыма:**
►**основной,** который вдыхается курильщиком,
►**и побочный,** выделяемый им в окружающую среду.

Продукты сгорания сигареты, которые попадают в окружающую среду, как раз и называются «вторичным табачным дымом».

**Вторичный табачный дым содержит БОЛЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО** **канцерогенных веществ, чем первичный**, что делает его вдыхание очень опасным для окружающих.

**Безопасного уровня воздействия вторичного табачного дыма не существует! Ни вентиляция, ни фильтры не могут снизить воздействие дыма внутри помещения до уровня, который считается допустимым.**

**КОГДА МЫ, ВЗРОСЛЫЕ, ПОДВЕРГАЕМСЯ
ВЛИЯНИЮ ВТОРИЧНОГО ТАБАЧНОГО ДЫМА?**

Когда едем в транспорте с курящим водителем, когда находимся в накуренном туалете, когда стоим на остановке рядом с курильщиком, когда мы отдыхаем в кафе и ночных клубах, где курят; ну, и, конечно, когда наши коллеги курят на работе, а близкие курят дома. Жители многоквартирных домов также являются пассивными курильщиками, если один из соседей курит в подъезде или лифте.

**КАК ЧАСТО ДЕТИ И ПОДРОСТКИ ПОДВЕРГАЮТСЯ
ПРИНУДИТЕЛЬНОМУ КУРЕНИЮ»?**

Еще нерожденный малыш **вынужденно «курит» в утробе курящей матери,** а после рождения -**при общении с ней и курящим отцом.**
Такой же вред наносится детскому здоровью и**при общении с курящими родственниками,**а потом – и**с курящими друзьями.**

**НЕКОТОРЫЕ ФАКТЫ О ПАССИВНОМ КУРЕНИИ**

■ Посещая ночные клубы, подростки и молодые люди не догадываются о том, что**концентрация табачного дыма там превышена в разы,** а нахождение в течение часа в таком помещении приравнивается к выкуриванию четырех сигарет подряд. Некурящие бармены и официанты в таких заведениях за 12-часовую рабочую смену «невольно выку­ривают» около трех пачек сигарет.
■ По расчетам ученых,**более 60% некурящего взрослого населения принуждается к пассивному курению как минимум один час в неделю.** Как правило, в такой ситуации оказываются коллеги и члены семьи.
■ Проживание и совместная работа с курильщиками**на 22 % увеличивают риск возникновения рака легких у людей, которые никогда не курили.**
■ Было доказано, что жены активных курильщиков**умирают в среднем на 4 года раньше** и у них**вдвое чаще регистрируется рак легких** по сравнению с женами некурящих мужчин.
■ В таком же положении находятся и некурящие мужья, у которых жены интенсивно курят.**Вероятность заболеть коронарной болезнью сердца и умереть от этого заболевания** у мужчин - пассивных курильщиков в 2 раза выше, чем у мужей некурящих женщин.

**И СНОВА О ПОСЛЕДСТВИЯХ ПАССИВНОГО КУРЕНИЯ**

►Дети курящих родителей**имеют низкий иммунитет, а значит, чаще болеют респираторными заболеваниями, более подвержены инфекциям среднего уха, рискуют заболеть бронхиальной астмой и отстают в развитии от своих сверстников**
►Кроме того, дети у курящих родителей**рождаются уже никотинзависимыми,** и шансы стать курильщиками впоследствии у **таких детей гораздо выше, причем в очень юном возрасте.**
►Новорожденные дети курящих матерей, как правило,**имеют меньший вес** и в большей степени**подвержены синдрому внезапной детской смерти.**
►Взрослые пассивные курильщики **более подвержены онкологическим заболеваниям легких, коронарной болезни сердца, бронхиальной астме, частым бронхитам, инсультам и другим заболеваниям,** вызываемым курением.

|  |
| --- |
| http://prof.medkirov.ru/sites/medprof/main.nsf/ba13d1168a9e8c02c32574960045085d/18ba11e9d47f5cc6432582e200413c68/doc_body/2.121A?OpenElement&FieldElemFormat=jpg***Федеральный закон от 23.02.2013 М15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»вводит полный запрет на курение во всех закрытых общественных местах, но, к сожалению, далеко не все курящие люди, закуривая в присутствии других, помнят про вред, наносимый здоровью тех, кто рядом...*** |

***Становится очевидным, что курение в присутствии других людей недопустимо!***

***Задумайтесь о своем будущем и будущем своих близких!***

***Не курите! Вы сохраните здоровье - свое и окружающих!***

|  |
| --- |
| **ДЛЯ КОНСУЛЬТАЦИИ ОБРАЩАЙТЕСЬ:** |
| ►**Кировский областной наркологический диспансер.**Киров, Студенческий проезд, 7; **(8332) 53-66-62 –**прием взрослого населения;**(8332) 53-00-97** – помощь детям и подросткам;**(8332) 45-53-70** – телефон «горячей линии» Кировского областного клинического наркологического диспансера (круглосуточно);**8-800-200-0-200** – круглосуточная горячая линия по вопросам здорового образа жизни (звонок для жителей России – бесплатный);►**к врачу психиатру-наркологу** по месту жительства;►**в кабинет отказа от курения и/или кабинет медицинской профилактики**по месту жительства. |

