**ФАКТЫ О ПАССИВНОМ КУРЕНИИ.**

Уважаемые родители !Курить или не курить – это личное дело каждого.Но почему от этого должны страдать окружающие? Так будьте благоразумны и не курите в присутствии некурящих. Большинство некурящих в закрытом помещении в окружении курящих людей испытывают дискомфорт**.** Табачный дым содержит в себе чуть ли не всю таблицу Менделеева — здесь есть фенол, цианистый водород, окись углерода, ацетон, радиоактивный полоний, аммиак. От выкуренной сигареты в воздух попадает до 500 различных вредных для организма веществ, и до 4000 химических элементов, 50 из которых канцерогенные. Стоит отметить, что сам курильщик поглощает при этом лишь часть вредных примесей. Табачный дым делится на два потока – один втягивает в себя курильщик, второй выдыхается курильщиком. На первый поток приходится всего лишь 40% сигареты, а вот на второй – оставшиеся 60%. Таким образом, от табачного дыма больше страдают невольные окружающие, чем сам курильщик. Приведем несколько неприятных цифр. Самые страшные компоненты, о которых мы все знаем, это никотин, смола и окись углерода. Так вот окиси углерода во втором потоке в 5 раз больше, чем в первом. А вот никотина и смолы вообще в 50 раз больше!Если долгое время находится в накуренном помещении, то уже через каких-то 1,5-2 часа, концентрация никотина в крови будет превышена в 8 раз. Разумеется, увеличивается и концентрация массы других химических примесей. Пассивное курение также как и активное может привести к развитию ряда заболеваний, связанных с органами дыхания, сердечно-сосудистой системой, нервной системы и др. У пассивных курильщиков проблемы со здоровьем возникают отсрочено – симптомы могу не проявляться годами. Зная то, какой вред наносит пассивное курение на организм взрослого человека, не трудно догадаться, какой вред оно наносится не окрепшему и уязвимому детскому организму. Первая стадия пассивного курения – в животе у мамы. [Курение во время беременности](http://www.e-motherhood.ru/beremennost-i-kurenie/) наносит серьезный урон здоровью ребенка, и в данном случае, малыш выступает в качестве невольного пассивного курильщика. Особенно опасно курение на ранней стадии беременности, когда плацента, защищающая малыша, еще не сформировалась. Химические вредные примеси попадают в плод и влияют на развитие нервной трубки малыша и его мозга. Курение на более поздних сроках серьезно усложняет защитную работу плаценты. Каждая затяжка создает спазм сосудов, во время которого их просвет резко сужается, и возникает кислородное голодание. Это приводит к [гипоксии плода](http://www.e-motherhood.ru/gipoksiya-ploda/). Бывает, что плацента не выдерживает нагрузки, и некоторые ее части после таких спазмов отмирают и не восстанавливаются. После этого плацента перестает защищать малыша, и вредные химические примеси «добираются» до центральной нервной системы ребенка. У курящих женщин риск преждевременных род на 33% (!) выше, чем у не курящих. Кроме того, дети у курящих часто рождаются с отклонениями в развитии, с низким весом, косоглазием, дефектами носоглотки т.д. К сожалению, не меньше вреда получит ребенок, если будущая мама будет пассивной курильщицей. Вторая стадия пассивного курения – после рождения. Развитие ребенка продолжается и после рождения, однако теперь он уже полноценный человек, и плацента его не защищает. Малыши, которые регулярно находятся в накуренном помещении, часто страдают хроническими респираторными заболеваниями и аллергическими заболеваниями. Вместе с табачным дымом в бронхи малыша попадает аммиак. Внутри он растворяется во влажности слизистых оболочек и превращается в нашатырный спирт. Нашатырный спирт начинает раздражать слизистую и повышает выделение слизи, что приводит к «мокрому» кашлю. По статистике, 30% родителей (и отцов, и матерей) курят в присутствии ребенка. Более того, они это спокойно делают в закрытых помещениях без проветривания. Развитие легких у малышей может тормозиться от пассивного курения на 80% (!). Также не стоит забывать, что кроме дыхательных путей страдают все органы, обмен веществ, разрушаются полезные вещества в организме, тормозится умственное и физическое развитие.Под воздействием сигаретного дыма у детей снижается уровень витамина С в крови. По данным американских ученых, пассивное курение может лишить ребенка 20 процентов аскорбинки. Это снижение наблюдается даже в тех случаях, когда в организм ребенка поступает достаточное количество витамина С с пищей. Исследователи полагают, что витамин С в организме активных и пассивных курильщиков расходуется на нейтрализацию свободных радикалов, поступающих с сигаретным дымом. Пассивное курение увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Ежедневное нахождение в течение длительного времени в помещении, заполненном табачным дымом, увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 30%. В возрасте 5—9 лет у ребенка нарушается функция легких. Вследствие этого происходит снижение способностей к физической деятельности, требующей выносливости и напряжения. У детей, матери которых курили во время беременности, имеется предрасположенность к припадкам. Они значительно чаще заболевают эпилепсией. Дети, родившиеся от курящих матерей, отстают от своих сверстников в умственном развитии. Заметно возросло количество аллергических заболеваний. Учеными установлено, что аллергизирующем действием обладает никотин и сухие частицы табачного дыма. Они способствуют развитию многих аллергических заболеваний у детей, и чем меньше ребенок, тем больший вред причиняет его организму табачный дым. Курение подростков в первую очередь сказывается на сосудистой системе. В 12—15 лет они уже жалуются на отдышку при физической нагрузке. **Как уберечь малыша от пассивного курения?** Даже если родители не курят в присутствии ребенка, а выходят на улицу или на балкон, это еще не значит, что ребенку ничего не угрожает. Вредные примеси оседают на волосах, коже, одежде, и когда вы берете малыша на руки, обнимаете его, целуете, он невольно вдыхает и впитывает эти вредные вещества.

Если родители не курят совсем, это также не делает жизнь ребенка безопасной. В общественных местах много опасности. Старайтесь избегать мест, где рядом стоят курящие люди. Не заходите с ребенком в накуренное помещение.

Квартира, в которой раньше жил курящий человек, также может быть опасной. Лучше всего сделать капитальный ремонт, так как даже стены, полы и потолки здесь пропитаны вредными примесями. Воздухоочистители справляются со своей задачей лишь на половину**.**

Курящим родителям настоятельно рекомендуется курить только на улице.

Нужно осознать, что пассивное курение детей — это очень серьезная проблема, и не стоит относиться к ней халатно только потому, что курение сегодня является частью жизни общества, и всем кажется, что ничего страшного в этом нет.

Пока вы читали этот небольшой пункт, посвященный детям и больным, на Земле от вызванных табаком болезней погибло пять человек. Четыре миллиона за год, 11 тысяч в день, семь в минуту. Больше, чем от СПИДа, железнодорожных, авиа- и автокатастроф, вместе взятых...