

## ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ

**Вдыхание воздуха с табачным дымом называется ПАССИВНЫМ КУРЕНИЕМ.**

Табачный дым вреден не только для самого курильщика, но и для тех, кто находится с ним рядом.

Особенно достается маленьким детям в семьях курильщиков. Расстройства сна и аппетита, нарушение работы желудка и кишечника, повышенная раздражительность, плохая успеваемость и отставание в физическом развитии – вот далеко не полный перечень последствий окуривания родителями своих детей.



Исследования показали, что опасность пассивного курения весьма реальна.

### **Справка:**

**Дым, струящийся от зажженной сигареты, – это неотфильтрованный дым. Он содержит в 50 раз больше канцерогенов, вдвое больше смол и никотина, в пять раз больше окиси углерода и в 50 раз больше аммиака, чем дым, вдыхаемый через сигарету.**

Для людей, работающих в сильно накуренном помещении, степень пассивного курения может достигнуть эквивалента в 14 сигарет в день, что приближает их к обычному курильщику.

Вдыхаемый пассивно табачный дым является для легких сильным раздражителем. У людей, страдающих астмой, и особенно у детей, пассивное курение может спровоцировать приступы этой болезни.



Исследования показали, что дети, выросшие в домах курящих, демонстрируют признаки расстройств, которые тесно связаны с заболеваниями сердца во взрослом возрасте.

Таким образом, важно понимать, что даже пребывание некурящего в комнате с компанией курильщиков подвергает его тем же рискам, что и курящих.

## КУРЕНИЕ ПОДРОСТКОВ

Молодой организм более уязвим и восприимчив к никотину.

**Никотин является наиболее распространенным психоактивным веществом, и именно с ним первым «знакомятся» подростки.**

**Курение крайне негативно сказывается на физическом развитии растущего организма.**

Начинающие курильщики-подростки делаются раздражительными, малокровными, хуже успевают в школе, отстают в спорте, чаще болеют, имеют землистый цвет лица, у них снижается слух и обоняние.

Первые сигареты чаще всего вызывают неприятные ощущения: сухость во рту, кашель, головную боль, головокружение, рвоту. Однако стремление познать вкус табака, быть таким, как все, толкает на повторные пробы и развитие в дальнейшем табачной зависимости.

Школьники тратят на табак деньги, выдаваемые им на завтрак, и вместо необходимых для организма питательных веществ вносят в него ядовитые вещества.

Большой вред приносит докуривание окурков, к чему прибегают подростки, не имея денег на покупку сигарет, поскольку в окурках максимальное содержание смол и канцерогенов.

Необходимо помнить об опасности передачи различных инфекционных заболеваний через окурки, побывавшие в губах неизвестных курильщиков.

Неблагоприятно то, что подростки курят самые дешевые сигареты, в которых больше никотина и смол, а значит и больше их вред.

**Вредность курения для подростков усиливается еще и тем, что они курят тайком, торопливо, сильнее затягиваясь табачным дымом, а ведь при быстром сгорании табака в дым переходит в 2 раза больше никотина, чем при медленном.**

Установлено, что если работоспособность школьников принять за 100, то у мало курящих она держится на уровне 92, а у много курящих снижается до 77.





Вредное влияние табачных ядов сказывается на работе головного мозга. У курящих подростков на 5% снижается объем памяти и на 4,5% – легкость заучивания, точность сложения цифр снижается на 5,5%, и они постоянно отстают в учебе. Среди курящих школьников значительно больше второгодников.

### **Справка:**

**Известно, что если курение начинается рано, в раннем подростковом и даже в детском возрасте, то это может послужить возможным развитием в будущем зависимости от алкоголя и даже наркотических средств.**



Совершенно не обязательно, что юноши и девушки, которые курят сигареты (или употребляют спиртные напитки), будут наркоманами, но предпосылки к этому очевидные, так как практически все наркоманы начинали именно с этого. Таких случаев, чтобы подросток не «пил», не «курил» и сразу начал употреблять психотропные вещества или наркотики, практически не бывает.

Молодые люди должны понять, что некурящие люди лучше себя чувствуют, лучше выглядят, дольше живут и дольше сохраняют активность.

## **ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ И КУРЕНИЕ**

Организм женщины более чувствителен к воздействию сигаретного дыма, чем организм мужчины.

Курение приносит женскому организму непоправимый вред.

Курящие женщины рано стареют, дряхлеют. С годами меняется их внешний облик: он грубеет, становится менее привлекательным, появляется мужеподобность, меняется тембр голоса, цвет и упругость кожи.

**У девушек-подростков длительно не проходят угри, которые деформируют кожу лица. Желтые зубы и постоянный запах изо рта «повышают» интерес к девушке со стороны парней.**

У девушек и молодых женщин при курении нередки случаи задержки месячных и ранняя потеря способности к зачатию.

Непоправимый вред наносится будущему ребенку, если курит беременная женщина.

Курение приводит к обострению многих заболеваний во время беременности. У курящих чаще, чем у не курящих, возникают ранние и поздние токсикозы, в 2-3 раза чаще бывают преждевременные роды. Вероятность осложнений при родах у них почти в 2 раза выше.

Исследования, проведенные в разных странах, показали, что масса тела детей, рожденных женщинами, которые курили во время беременности, в среднем на 150-240 г меньше, чем масса тела детей некурящих матерей.

- Если курение табака опасно для здоровья взрослого человека, то для организма ребенка опасность возрастает в несколько раз.
- Каждый пятый из мертворожденных детей был бы жив, если бы не курили родители.

Постоянное курение может привести к болезням щитовидной железы, что может неблагоприятно сказаться на протекании беременности и представлять серьезную угрозу для плода, способствуя увеличению частоты мертворождений и рождению неполноценных и недоношенных детей.

**Курящим девушкам необходимо знать, что коварство табачных ядов может проявиться через несколько лет «табачного стажа».**

### **Справка:**

**Девушки с подросткового возраста носят в себе всех своих будущих детей в виде маленьких клеточек, которые особенно чувствительны к табачному дыму.**

Сигаретный дым вызывает у женщин снижение уровня женских гормонов, которое служит причиной сухости кожи, образования морщин и преждевременного старения.

Сильным аргументом для прекращения курения может стать забота о здоровье детей.

