Пассивное курение

10.09.2024г.

Пассивное курение – это состояние, когда некурящий человек вынужден вдыхать воздух с продуктами горения табака от сигарет курильщика.

Вредное воздействие пассивного вдыхания табачного дыма условно делят на 2 группы.

Немедленное действие – то, что человек ощущает сразу после пребывания в прокуренном помещении: першение в горле, кашель, слезотечение, сухость во рту, головная боль, головокружение, тошнота, учащение пульса, появление одышки, аллергические реакции на компоненты табачного дыма.

Отсроченные, которые развиваются через продолжительное время:

Патологии бронхолегочной системы: астма, бронхиты, эмфизема легких.

Хронические болезни уха, горла, носа.

Заболевания сердца и сосудов: ранний атеросклероз, ишемические расстройства, нарушения сердечного ритма, гипертония.

Аллергические болезни.

Повышенный риск возникновения злокачественных новообразований.

Высокий процент инвалидности и смерти.

Влияние пассивного курения на детей

Одним из доказательств вредного влияние на детей пассивного курения служит тот факт, что в семьях, где курит один или оба родителя, в несколько раз увеличивается заболеваемость ребенка респираторными заболеваниями, бронхитами, пневмониями. Компоненты дыма проникают в грудное молоко кормящей матери, в результате ребенок становится заторможенным, вялым, много спит, либо, наоборот, кричит, плачет, плохо ест, не прибавляет в весе.

Отдаленные последствия никотиновой интоксикации ребенка: повышенный риск развития сахарного диабета, ожирения, аутизма, сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии. Так как детский организм находится в стадии активного роста и развития, его клетки более подвержены мутациям из-за действия табачных токсинов.

Как избежать пассивного курения?

В силу различных причин не каждый человек способен бросить курить, поэтому разработаны меры по ограничению вредного воздействия табачного дыма.

Если курят дома. В квартире местом курения обычно является кухня или туалетная комната. Для снижения задымления этих помещений следует установить дополнительные вентиляционные устройства: на кухонную вытяжку и в отверстие воздуховода в туалете.

Необходимо часто проветривать квартиру и проводить влажную уборку.

Если курят на работе. Курить в рабочих помещениях категорически запрещено. Администрация обязана выделить курящим сотрудникам специальное помещение, оборудованное мощной вентиляционной установкой и поглотителями табачного дыма.

В общественных местах: учебных заведениях, медицинских организациях, кафе, гостиницах и других учреждениях наложен запрет на курение. Если кто-то курит в неположенном месте, вы можете призвать к соблюдению правил или обратиться к администрации.

Но самый лучший способ защитить близких - бросить курить.

Пассивное курение не может быть безопасным. Нет ситуаций, позволяющих безопасно вдыхать вторичный дым.

Фельдшер-лаборант Римденок О.Р.