

**31 мая – Всемирный день без табака**

Потребление табакаявляется из основных факторов рискаразвития целого ряда хронических болезней**,** включая рак, болезни легких и сердечно-сосудистые заболевания.

Табакокурение имеет форму эпидемии и является глобальной проблемой для человечества, так как воздействие табачного дыма – одна из причин смерти, болезней и причин инвалидности большого числа людей.

Табак убивает до половины употребляющихся его людей. Он действует как на курящих, так и некурящих людей, воздействуя вторичным табачным дымом. Вторичный дым - это дым, заполняющий рестораны, офисы и другие закрытые помещения, где люди курят. Вдыхание воздуха с табачным дымом называется пассивным курением Безопасного уровня воздействия вторичного табачного дыма не существует.

Дым, струящийся из 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, вдыхаемым через сигарету. Для людей, работающих в сильном накуренном помещении, степень пассивного курения может достигнуть 14 выкуренным сигаретам в день, что приближает их к обычному курильщику. Пассивное курение опасно само по себе, однако, риски, связанные с ним, возрастают при нахождении в закрытом помещении.

Табачный дым раздражает верхние дыхательные пути. Сухость в носу, першение в горле, чихание - это лишь малая поверхностная часть проблем. Постоянное раздражение слизистой носа может приводить к формированию вазомоторного ринита. Проблемы с носовым дыханием имеют прямую связь с заболеваниями уха. А астма вообще «любит» пассивных курильщиков – у них она развивается в пять раз чаще, чем у тех, кому повезло не сталкиваться с табачным дымом.

Нервная система при пассивном курении страдает не в меньшей степени. Пассивное курение дает о себе знать такими разнообразными проявлениями как бессонница, сонливость, возбуждение, лабильность настроения, снижение аппетита, изменение вкусовых ощущений, тошнота, слабость, головокружение.

Хроническое воздействие никотина как сосудистого токсина приводит к ишемической болезни сердца, атеросклерозу, гипертонии, стенокардии, инсультам и инфарктам. И курильщики, и окружающие их пассивные курильщики страдают от облитерирующего эндартериита – тяжелого заболевания.

Компоненты вторичного дыма сушат слизистую глаз, вынуждают человека чаще моргать, вызывают слезотечение, приводят к сужению сосудов и, как следствие, к нарушению трофики роговицы. Табачный дым – сильный аллерген, и он является одной из причин, вызывающий аллергический конъюнктивит.

Пассивное курение оказывает мощное влияние на репродуктивную систему, в частности у женщин. Это может стать причиной снижения способности к зачатию. Курить ли при вынашивании ребенка – решать, по большому счету, самой женщине. И ей же нести ответственность в случае развития у ребенка осложнений, связанных с курением. Пассивное курение во время беременности становится причиной таких патологических состояний как: высокий риск преждевременных родов, низкий вес плода при рождении, повышенный риск синдрома внезапной детской смерти, атопический дерматит у ребенка.

Если взрослые еще могут как-то постоять за себя, то безнаказанно курить в присутствии детей позволяют себе многие. У многих курильщиков существует даже формальный акт «успокоения совести» - помахать рукой, разгоняя дым, когда к курильщику приближается ребенок. Толку от этого мало, а вот вреда от пассивного детского курения – очень много.

Бич современных младенцев – различные аллергические заболевания, чаще всего дерматит. Установлено, что курение матери во время беременности и/или пассивное курение беременной, а затем ребенка, являются одной из причин-провокаторов данного состояния. Заболевания, связанные с табаком, являются одной из крупнейших угроз для общественного здоровья и одной из основных предотвратимых причин неинфекционных заболеваний.

Необходимо, чтобы каждый человек мог дышать воздухом, свободным от табачного дыма.

Если Вы не безразличны к Вашим близким – бросайте курить как можно скорее.