**Чем опасно пассивное курение?**

 **В настоящее время, о том, что вредно курить знает практически каждый. Но многие не задумываются о том, что пагубное воздействие оказывается на здоровье не только самого курильщика, но и окружающих его людей. Непреднамеренное вдыхание воздуха, в котором содержится дым от сгорания табака и называется пассивным курением. Какое влияние способно оказать пассивное курение на человека?**

 **Для защиты здоровья окружающих людей в РФ был принят закон, регламентирующий курение в общественных местах. Важно: под этот закон подпадают, в том числе, и электронные сигареты, вейпы и иные электронные системы доставки никотина! Но закон не может запретить курение дома и в личном транспорте. В этом случае ответственность за здоровье родных и близких ложится на курильщика. Особенно важно об этом помнить, если в семье курильщика есть дети или беременные женщины.**

 При пассивном курении окружающие вдыхают дым, который выдыхают курильщики (основной поток дыма), и дым, образующийся при непосредственном горении продуктов табака (побочный поток дыма). Оба потока дыма содержат несколько тысяч химических компонентов с выраженным токсическим действием, включая: аммиак (в химии используется в качестве растворителя); бутан (горючий газ); угарный газ (его содержат автомобильные выхлопы); хром (в чистом виде – токсичен); цианиды (использовались как боевые отравляющие вещества); формальдегид (обладает сильным дубильным эффектом, используется как антисептик и консервант); свинец (токсичный металл); полоний (радиоактивное вещество). Опасные частицы могут циркулировать в воздухе на протяжении нескольких часов. И проблема не только в самом дыме. В конце концов, эти частицы оседают, и осадок, находящийся на волосах, личных вещах и предметах обстановки, также может стать источником пассивного курения и быть опасен, особенно для детей.

 Когда сигарета заканчивается, то поступление вредных веществ в организм курившего её тоже останавливается. Дым же держится в воздухе ещё какое-то время, то есть продолжает оказывать влияние на организм вдыхающего человека.

 К последствиям пассивного курения относятся:

-патология бронхолегочной системы: обструктивный бронхит, астма;

-артериальная гипертензия, аритмии, атеросклероз мозговых сосудов,

-повышенный риск инсульта и инфаркта миокарда;

-склонность к тромбообразованию, облитерирующий эндартериит;

-патология ЛОР-органов: фарингит, ринит, ларингит, отит, ухудшение слуха;

-нарушение питания роговицы глаза, частые конъюнктивиты;

-нарушение репродуктивной функции, бесплодие;

-онкологические заболевания.

 Организм курильщиков адаптирован к курению — во всяком случае, несколько лет клетки организма выдерживают натиск никотина и компонентов дыма именно за счёт адаптивных и компенсационных возможностей организма. А вот организм пассивных курильщиков менее «тренирован», поэтому реагирует на вредные компоненты болезненнее.

 Таким образом, пассивное курение, кажущиеся скрытым и незаметным, на самом деле является серьезной угрозой для здоровья всех, кто находится в окружении курящего.

 Поэтому важно избегать контакта с табачным дымом и с сигаретами в целом, и принимать меры для сохранения здоровья себя и окружающих.

* Статья подготовлена медицинским психологом ГБУЗ ВО МНД Чембаровой Екатериной Владимировной.