

# Дыши легко!



Республиканский научно-практический  
центр психического здоровья



## **Пассивное курение вреднее активного!**

Это связано с тем, что активный курильщик получает пропущенные через фильтр порции дыма. Доктора из Бристольского университета (Великобритания) обнаружили, что при курении в комнате площадью 36 м<sup>2</sup> происходит увеличение содержания в воздухе полициклических ароматических углеводородов, концентрации угарного газа. Пребывание в течение 8 ч в закрытом помещении, где курят, приводит к воздействию табачного дыма, соответствующего курению более 5 сигарет. Ежедневное нахождение в течение длительного времени в помещении, заполненном табачным дымом, увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 30%.

## **Пассивное курение влияет на организм!**

По мнению исследователей, «вторичный» табачный дым способен повлиять на познавательные функции человека почти так же, как и «первичный». Пассивное курение приводит к нарушениям работы головного мозга, снижению памяти. Тестирование памяти показало, что пассивные курильщики забывают примерно на 20% больше информации, чем те, чьи партнеры и друзья не курят.

Дети, подвергающиеся пассивному курению, чаще заболевают астмой, инфекционными респираторными заболеваниями типа воспаления легких или бронхита и требуют больничного ухода чаще, чем дети, которые этому не подвергаются. Под воздействием сигаретного дыма у детей снижается уровень витамина С в крови на 20%.

Как активное, так и пассивное курение ускоряет процесс развития атеросклероза, у «пассивных» курильщиков атеросклероз прогрессирует в 1,2 раза быстрее, чем у некурящих.

Вред пассивного курения соответствует вредному действию выкуривания 1 сигареты через каждые 5 ч и уже через 10-15 минут оно способно вызвать обильное слезотечение: у 14% некурящих — кратковременное ухудшение остроты зрения и у 19% — повышенное отделение слизи из носа.

Пассивное курение снижает способность женщины к зачатию и уменьшает количество сперматозоидов у мужчин. «Пассивное курение одного из партнеров также снижает шансы женщины на беременность», — считают специалисты ВОЗ. Пассивно курящие женщины на 14-17% реже беременели в течение 6 месяцев года, по сравнению с теми, кто не работал в прокуренном помещении.



Минск, 2024