

Помещение, в котором курят и где постоянно находится ребенок, необходимо как можно чаще проветривать с целью полного удаления табачного дыма.

В том случае если случайно пришлось находиться в компании курящих, можно несколько смягчить действие вредных составляющих табачного дыма применением антиоксидантов, одним из которых является витамин С.



**Хочется верить, что ознакомление с информацией в данной статье заставит многих родителей принять в конце концов правильное решение, которое позволит сохранить здоровье ребенку.**

*Источник информации*

<http://www.brusnichka-gub.ru/>



*В Ваших руках Ваше здоровье!  
И не только Ваше – Ваших близких тоже.*

*Составитель: воспитатель  
Шаламова О.Ю.*

**Пышма, 2015**

## ***Защитите детей от табачного дыма!!!***

В последнее время в связи с развернувшейся антитабачной пропагандой все чаще можно слышать голоса заядлых курильщиков о том, что идет нарушение их прав на свободу курения. Действительно, в последние годы вышло несколько постановлений об ограничении курения в определенных местах. Это касается мест общего пользования, транспорта, спортивных сооружений, учреждений культуры, пожароопасных объектов и др.

Курящие отстаивают право губить собственное здоровье в угоду укоренившейся привычке, не учитывая при этом тот факт, что окружающие их люди имеют право на чистый воздух, не отравленный ядами табачного дыма. Человек, находящийся в одном помещении с курящим становится курильщиком «поневоле», невольной жертвой пассивного курения.

Табакокурение стоит сегодня на втором месте среди причин смертности во всем мире. Причем сигаретный дым убивает не только активных курильщиков, но и пассивно курящих.

Как бы не называли курение табака – зависимостью или болезнью – и как бы много не говорилось о его вреде, но бесспорным остается тот факт, что взрослый человек курит табак добровольно. Это его личный выбор, его изьявленное желание. Никто не может вынудить вас пойти в магазин, купить пачку сигарет и скурить ее хоть и всю сразу. Но хотите ли вы курить пассивно, об этом, к сожалению, не спрашивают, в особенности детей. И здесь выбор в большинстве случаев как раз делают за детей. А между тем ученые доказали, что вред пассивного курения может даже превышать тот,

который получает непосредственно сам курильщик.

Но самое страшное воздействие вторичный дым имеет на детей. Причем начиная уже с внутриутробного периода, особенно, если курит сама беременная. У плода развивается кислородное голодание, что чревато очень многими последствиями. Вдыхаемый мамой сигаретный дым воздействует на нервную и иммунную системы малыша. В момент курения матерью плод находится в дымовой завесе. Существует даже термин «табачный синдром плода». На перспективу внутриутробное курение заканчивается трагично: задержка роста плода, низкий вес при рождении, преждевременные роды, мертворожденные дети и дети с несовместимыми для жизни пороками развития. Причем это касается также ситуации, когда мама оказывается пассивным курильщиком.

Если ребенок живет в квартире, где один из членов семьи выкуривает 1-2 пачки сигарет в день, количество никотина в его моче соответствует 2-3 сигаретам. Детское пассивное курение в разы увеличивает риск недоразвития легких и возникновений заболеваний дыхательной системы (в том числе туберкулеза), развитие болезни Крона. Такие дети нередко вырастают астматиками или как минимум аллергиками. Даже кариес у детей может быть связан с пассивным курением. Причем последствия вдыхания ребенком вторичного дыма могут всплывать и в подростковом возрасте. И в любом случае: полностью устранить вред пассивного курения невозможно, даже спустя годы.

Если вы курите, то имейте в виду, что все ядовитые вещества оседают на одежде и волосах ваших детей. И чтоб вы знали: беря на

руки ребенка, курящий человек (даже без сигареты) представляет для него определенную угрозу.

Болезни ребенка как следствие пассивного курения. Если оба родителя курят дома, то дети больше подвержены развитию заболеваний органов дыхания, в первую очередь это бронхит, пневмония, астма и т.д.

Как показывают статистические данные, курение дома обоих родителей или даже одного из них, имеют следующие значения увеличения риска заболевания ребенка в возрасте от рождения до трех лет:

- ✓ 56% (если ребенок просто находился в комнате при курящей матери);
- ✓ 73% (если ребенок находился на руках курящей матери);
- ✓ 95% (если мать курила в период кормления грудью).

Как избавить ребенка от последствий пассивного курения. Первым условием защиты ребенка является отказ от курения родителей. Если в дом пришли гости, надо сразу предупредить их о запрете курения в квартире.