

Заядлые курильщики часто отрицают вред пассивного курения. Но на самом деле вдыхание табачного дыма даже от чужой сигареты опасно для здоровья.

Что же вдыхает пассивный курильщик?

Сигаретный дым или пар от вейпа содержит вредные химические вещества, в том числе канцерогены - бензол, нитрозамины, бензапирен, 1,3-бутадиен, кадмий, формальдегид, ацетальдегид и другие соединения.

К чему приводит пассивное курение:

- страдает дыхательная система;
- возрастает риск сердечно-сосудистых заболеваний и повышается риск инсульта – до 25–30%;
- страдает репродуктивная система;
- возможны осложнения во время беременности и у будущего ребенка;
- если курят рядом с ребенком, повышается риск внезапной детской смерти, бронхиальной астмы, бронхита, пневмонии, частых ОРВИ;
- риск развития онкологии: помимо рака легкого, пассивное курение может способствовать развитию злокачественных опухолей молочной железы, носоглотки, головного мозга, а также лейкемии.

Как защититься? Избегать нахождения в местах, где курят, запрещать родственникам курить в доме или машине. Помогать курящим близким избавиться от этой привычки.