Консультация для родителей
Пассивное курение и дети

Подготовил:
Педагог-психолог
Темникова Т.Н.,
ноябрь 2023г.

Курение - первая причина смертности в мире, которую можно устранить или значительно сократить. Педиатры особенно обеспокоены этой проблемой. С одной стороны, дети наиболее уязвимы, контактируя с курящими взрослыми, а с другой, 70% заядлых курильщиков начинают курить до 18 лет. Как защитить детей от последствий воздействия курения в окружающем их мире?

«Активное» курение - повторное употребление табак-содержащих продуктов. Чем раньше молодой человек (подросток) начинает курить, тем сильнее у него будет выражено привыкание к этой привычке и тем пагубнее будет воздействие на здоровье.

«Пассивное курение» - внутриутробный контакт с табаком вследствие активного или опосредованного курения матери. Никотин и другие составляющие табачного дыма проникают через плацентарный барьер к плоду.

«Опосредованное» или «вынужденное» курение определяется присутствием во вдыхаемом воздухе субстанций дыма, исходящего от зажженной сигареты, даже когда она уже потушена.

Пассивное и опосредованное курение: в чем опасность?

Токсичный эффект «опосредованного» курения обусловлен не только вдыханием вторичного дыма, который исходит от раскаленного кончика зажженной сигареты, но и от третичных продуктов горения – бумаги, составных компонентов табачной смеси внутри сигареты, осаждающихся на коже рук, на одежде, на волосах, на окружающих курильщика поверхностях. Эти продукты остаются в виде взвеси в воздухе и в пыли и сохраняются от нескольких часов до нескольких дней.

Вследствие высокого содержания вредных компонентов дым от тлеющей сигареты в 4 раза более токсичен. Концентрация окиси углерода, бензопирена, никотина, канцерогенов, гипоксантов в 3-10 раз выше, чем их содержание во вдыхаемом курильщиком дыме. Кроме того, степень аспирации, проглатывания со слюной, всасывания через кожу продуктов горения у детей младшего возраста почти в 100 раз выше, чем у взрослых. Поэтому вредное воздействие пассивного курения на здоровье детей значительно сильнее.

Наиболее частые заболевания у детей, у которых один (или больше) членов семьи курят:

- органы дыхания: нарушение развития функции легких, увеличение риска развития повышенной реактивности бронхов, астма, хроническая бронхообструкция;
- центральная нервная система: нарушение центра регуляции сна и бодрствования, возрастание риска внезапной смерти младенца, нарушения двигательного и психического развития, когнитивных функций и концентрации внимания;
- иммунная система: снижение сопротивляемости инфекциям, частая заболеваемость ЛОР-органов.

В случае курения беременной женщины высок риск недоношенности, рождения ребенка с низким весом, микроцефалией и т.д.

Большое число родителей знают о том, что пассивное курение может нанести вред здоровью их детей, и многие из них, по их мнению, делают все, чтобы снизить это воздействие.

Вот несколько таких заблуждений:

«Я курю только тогда, когда дети легли спать» или «Я проветриваю помещение после курения»

Как мы уже упоминали выше, вредные вещества от продуктов горения сигареты осаждаются на поверхностях, впитываются в обивку мебели, остаются во взвешенном состоянии в воздухе длительное время после того, как сигарета потушена. Ни вентиляция, ни обычная уборка не позволяют эффективно и полностью удалить никотин и другие компоненты, инкрустированные в поверхности и висящие в домашней пыли. Эти микрочастицы неизбежно попадут в детский организм со вдыхаемым воздухом.

«Я не курю внутри квартиры/дома»

В силу своего микроскопического размера частицы дыма легко проникнут внутрь помещения с током воздуха при открывании входной или балконной двери. К тому же они «заходят» внутрь, осаждаясь на коже (рука, лицо) и на одежде курящего.

«Когда я курю в машине, я всегда открываю окно»

Как бы широко не было открыто окно в машине, табачный дым неизбежно попадет внутрь. Учитывая тот факт, что большую часть времени салон автомобиля остается закрытым, нагревается под лучами солнца, поддается воздействию низких температур, проникновение вредных веществ в обивку и инкрустирование их внутри салона значительнее, чем в жилых помещениях.

«Я курю только вейпы»

Сегодня еще не накоплено достаточно данных о воздействии электронных сигарет на организм. Популярное утверждение, что «вейпинг» на 95% безопаснее курения основывается на исследовании, в котором изучался лишь состав жидкостей для испарения и самого пара, однако не рассматривалось воздействие его нагретых компонентов на ткани организма. Следует учитывать состав выделяющихся при курении мельчайших капелек пара. Эти капельки состоят из чрезвычайно летучих органических веществ, которые, в свою очередь, и порождают реактивность слизистой бронхов, сужение их просвета, возможно, потенцируют канцерогенное воздействие на дыхательные пути.

Существует более 15 тыс. различных вкусовых вариантов жидкостей. В частности, опасен диацетил со сливочным, попкорновым ароматом, который может провоцировать возникновение облитерирующего бронхиолита - устойчивое нарушение проходимости бронхиол. Вредны ментоловые и фруктовые ароматизаторы, влияющие на микрофлору дыхательного дерева и способствующие возникновению воспалительной реакции. Главную опасность представляют пропиленгликоль и глицерин – основные компоненты жидкостей для вейпа, которые при горении образуют канцерогенные вещества.

Данные норвежских ученых указывают на высокое содержание никотина в крови и моче лиц, контактировавших с курильщиками е-сигарет из-за присутствия никотина в выдыхаемом облаке. Никотин может стимулировать возникновение опухолей. Кроме того, никотин стимулирует выработку адреналина, что повышает артериальное давление, увеличивает частоту сокращения сердца, увеличивая риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний как непосредственно у курильщика, так и потенциально у находящихся рядом детей.

Доказано, что риск развития любой формы аддикции существенно возрастает у детей, родители которых были курильщиками.

Не стоит пренебрегать рисками воздействия пассивного курения на здоровье окружающих. Этот вред оказывает как дым от зажженной сигареты, так и выделение продуктов горения.

Существует острая необходимость информирования родителей и контактирующих с ребенком людей о множественных и потенциально опасных рисках, связанных с курением до и после рождения ребенка.

Чтобы максимально сократить вредное воздействие на окружающих, курильщик должен (внимание!): помыть лицо и руки после курения, а также иметь одежду (футболка, халат, куртка…), которую он будет надевать каждый раз, когда идет курить.

Никакая другая мера (кроме, разумеется, полного отказа от курения) не будет действительно эффективной.

Курить или не курить - это личное дело взрослого человека. Но при этом необходимо помнить, что каждый курящий наносит вред не только своему здоровью, но и здоровью окружающих людей, вынужденных вдыхать отравленный воздух. Курение в обществе некурящих, особенно женщин и детей, должно быть признано неприемлемым, асоциальным явлением, так как оно несет угрозу здоровью и жизни людей.