**Без табака жизнь легка!**

Каждый год табак губит около 6 млн человек на Земле. Своего рода, курение – это эпидемия, однако её возможно предотвратить.

Всемирный день без табака отмечается 31 мая, и в 2025 году в том числе. Эта дата важна для всех тех, кто борется с курением и хочет бросить пагубную привычку, и тем, кто ведет осознанный здоровый образ жизни. Также про торжество не забывают ВОЗ, наркологи, активисты.

Главная цель – просветить, помочь отказаться от вредной привычки. Для этих целей проводятся презентации на тему болезней, возникающих от курения. Опасность курения невозможно переоценить. При поступлении в организм табачного дыма нарушается проведение нервных импульсов, которые ответственны за состояние большинства органов и систем. Последствием курения становится формирование множественных патологий. Сюда относятся:

* рак легких;
* патологии сердца, почек, сосудов;
* воспаление десен и рак полости рта;
* риск прерывания беременности;
* пониженный иммунитет у родившегося ребенка.

Табачная зависимость является осознанным выбором курильщика, который обладает полным правом поступать с организмом по собственному усмотрению. Однако большинство зависимых отравляет не только себя, но и окружающих людей, вынужденных дышать угарным газом, аммиаком, цианидами и прочими продуктами горения сигареты. Тяжелые металлы оседают вместе с пылью пепла на одежде курильщика и, если он курит в доме, на мебели и других вещах.

Легкие курильщика впитывают не более 20% вредных веществ, выделяющихся во время тления сигареты, остальная часть распространяется непосредственно вокруг источника.  
 Никотин и угарный газ аналогичным образом распространяются в воздухе вокруг курильщика сигареты, поэтому находящиеся с ним в одном помещении люди вынуждены будут получить не меньшую порцию токсичных веществ. Кальян или сигара производят дым в больших количествах, поэтому и вред от них для некурящего человека выше.

Человек, который находится в одном помещении с курящим, употребляет порядка трети сигарет посредством пассивного курения. Статистика утверждает, что 10% пациентов, умерших от заболеваний, вызванных систематическим отравлением табачным дымом, не относилось к числу людей, страдающих от пагубного пристрастия.

«Побочный» поток, возникающий при сгорании табака, в отличие от основного:

* содержит в 5–7 раз больше никотина;
* в 6–7 раз больше угарного газа;
* в 3–4 раза больше смол.

После того как сигарета была выкурена, на протяжении определенного времени (в зависимости от вентиляции) отравленным воздухом продолжает дышать не только сам курильщик, но и все люди, присутствующие в помещении. Даже в случае курения в непосредственной близости от окна или открытой форточки, внутри образуется недостаток кислорода, переизбыток угарного газа и прочих высокотоксичных веществ и соединений.

**Как защитить себя?**

Если вы по каким-либо причинам вынуждены вдыхать табачный дым, есть несколько рекомендаций, которые могут облегчить ваше положение. Приведем некоторые из них.

* Правильно питайтесь! Американские исследователи установили, что ежедневное употребление 500 мг витамина C, который содержится в свежих ягодах и фруктах (черешня, лимон, грейпфрут, клюква и т.д.), может помочь в защите от вреда пассивного курения. Также желательно включить в свой рацион овощи, содержащие антиоксиданты. Это может быть брокколи или белокочанная капуста, пророщенные зерна и т.д.
* Избегайте мест скопления курильщиков. Если среди вашего ближайшего окружения есть курящие люди, постарайтесь найти с ним компромисс. Даже они выберут отдельное место в доме для курения, дым все равно попадет в остальные помещения, а ядовитые частички осядут на одежде, бытовой технике, мебели. Поэтому лучше попросите курить вне дома.
* Если у вас есть ребенок, старайтесь чаще выходить на природу и дышать свежим воздухом. Здесь табачный дым не грозит малышу.
* Если вы находитесь в одной машине с курящим человеком, попросите его выбросить сигарету. Даже если во время движения автомобиля он откроет окна, потоки воздуха будут заносить дым обратно в салон.

В завершении стоит отметить, что в большинстве случаев последствия пассивного курения вы можете предотвратить самостоятельно. Главное помнить о том, какой вред это причиняет вам и вашим близким. Отстаивайте свое право вести здоровый образ жизни.

Химик-эксперт медицинской организации филиала ФБУЗ «Центр гигиены и

эпидемиологии в Чувашской Республике – Чувашии

В г. Новочебоксарске» Николаева О.В.