

Курящие родители - ребенок становится пассивным курильщиком. Об опасности для здоровья ребенка в этом положении.

Курильщик с сигаретой, распространяющей табачный дым, заставляет некурящего, находящегося с ним в одном помещении, пассивно курить, хочет он того или нет. Поэтому **любой семье, где курит хотя бы один родитель, ребенок будет являться пассивным курильщиком.**

Токсическое действие на организм пассивного курения известно давно.

У детей из семей, где один или оба **родителя курят дома**, чаще возникают простудные заболевания, бронхит и пневмония. Эти дети чаще болеют в раннем детстве, чаще пропускают школу и вообще получают меньший запас здоровья на будущую жизнь. **Курение родителей** на 20-80% увеличивает риск заболевания дыхательной системы, тормозит рост легких ребенка.

Согласно статистическим подсчетам, до 30 % **родителей** спокойно курят в присутствии собственного ребенка, в квартире, с закрытыми окнами. Знают ли они, что пассивное **курение** может тормозить развитие легких малыша на 80%?.

Разочаруем тех, кто считает, что **курение** папы или мамы – не такое уж большое зло, если курить в подъезде, на улице или на балконе: осадок табака на одежде, теле и волосах взрослых, бытовых предметах, остатки дыма, выдыхаемого курильщиком, **вливают** на детей практически так же, как и на самого курящего.

Пассивное курение ребенка приводит к развитию различных заболеваний органов дыхательной системы: бронхита, тяжелых форм астмы, пневмонии и т. д. Аммиак, содержащийся в табачном дыме, растворяется влажными слизистыми оболочками и превращается в нашатырный спирт, который повышает выделение слизи. Результатом становится мокрый кашель.

Кроме того, дети курильщиков чаще подвержены:

1. аллергии;
2. иммунным отклонениям;
3. инфекционным и вирусным заболеваниям;
4. расстройствам психики;
5. риску возникновения лейкемии (*рак крови*).

Исследования относительно пассивного курения детей показали неутешительные результаты: для самых маленьких (*до 3 лет*) вероятность приобрести то или иное заболевание органов дыхания увеличивалась на 56 %, даже если курил лишь отец; на 95 % - при **курении** матери во время грудного вскармливания; у старших детей (7-14 лет, подвергшихся пассивному **курению**, были замечены очевидные признаки нарушения дыхания.

Кроме того, по статистике, если один или оба **родителя курят**, то до 80% детей в таких семьях начинают курить уже в подростковом возрасте.

Оградите детей от табачного дыма!

КАК ЗАЩИТИТЬ РЕБЁНКА ОТ ПОСЛЕДСТВИЙ ПАССИВНОГО КУРЕНИЯ?

Отказаться от **курения** полностью – единственное разумное решение относительно сигарет, которое должны принять любящие **родители**. Никаких компромиссов быть здесь не может! Обнимая и целуя малыша, даже папа, курящий исключительно на улице, «дарит» ему целое облако ядов и канцерогенов.

Если убедить курильщика в том, что он убивает родного малыша, не представляется реальным, как минимум, чаще проветривайте квартиру! Купите воздухоочиститель. Запретите домочадцам и гостям курить дома.

Живущим в квартире, где раньше жил заядлый курильщик, желательно сделать ремонт, поскольку стены, потолок и пол в этом случае остаются пропитанными табачным дымом.

На улице, гуляя с малышом, даже некурящим **родителям** необходимо соблюдать осторожность. Избегайте мест, где кто-то стоит рядом и курит, не заходите с ребенком в **накуренные помещения**.

В случае если ребенок подвергается пассивному **курению**, вам следует проследить, чтобы его питание содержало достаточное количество антиоксидантов, в частности, витамина С.

Осознание вреда детского **курения**, даже пассивного – первый шаг на пути к здоровью всей семьи. Желаем всем курильщикам как можно скорее избавиться от этой привычки, унесшей уже множество жизней. Здоровья вашим детям!