

Беременность и пассивное курение

Пассивное курение

Сегодня негативные последствия курения известны всем. Вред курения очевиден и для самих курильщиков, и для их близких. Пассивное курение неизбежно при регулярном пребывании рядом с курильщиками. Пассивное курение способствует развитию заболеваний, свойственных курильщикам. Вред курения для людей, находящихся в одном помещении с курильщиком, возникает из-за того, что он вынужденно поглощает вещества, выделяемые так называемым «боковым потоком» дыма. Основной поток дыма поступает в легкие курильщика, а та часть дыма, которая выделяется в атмосферу, вдыхается всеми, кто находится поблизости.

Согласно научным исследованиям, в течение одного часа человек вдыхает дозу дыма, которая равносильна выкуриванию половины сигареты. Специалисты подсчитали, что во время пассивного курения в течение 8 часов организму причиняется такой же вред, как и от активного курения одной сигареты через каждые 5 часов. При пассивном курении вдыхаются те же ядовитые вещества, что и при активном. Вред от курения усугубляется еще и тем, что в боковом потоке дыма содержится даже больше канцерогенных веществ, чем в основном.

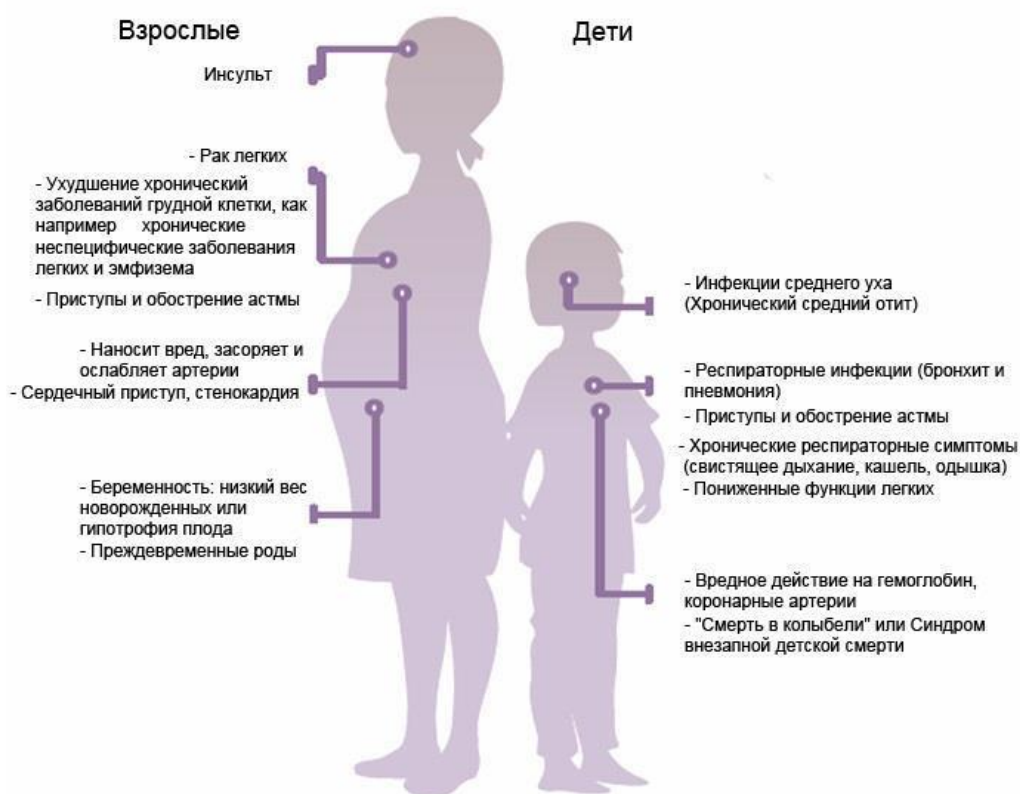
Обращаюсь к будущим мамам:

Когда женщина узнает, что она ждет малыша, много что меняется в ней и вокруг неё. Она понимает, что теперь несет ответственность не только за себя, но и за будущего ребенка. И многие её привычки, с которыми она не хотела или не могла расстаться, сейчас не просто не полезны, а очень даже вредны. Это в первую очередь касается курения будущей мамы. Как правило, когда женщина узнала, что она беременна, вопрос о курении отпадает сам собой. Но главная опасность никуда не уходит - курящие находящиеся рядом с беременной женщиной, когда она вынуждена пассивно вдыхать дым сигарет, которые курит человек рядом с ней. **Пассивное курение** - один из основных факторов, отрицательно влияющих на беременность "Совмещающая" **беременность и пассивное курение**, вы напрямую влияете на будущее здоровье вашего ребенка.

Основной вред для развития плода несет снижение количества кислорода в крови, что в дальнейшем приведет к хронической кислородной недостаточности. **Фактически, будущий ребенок от самого дорогого и любимого человека – мамы – через кровь получает ядовитые вещества. И если у Вас есть выбор – курить или нет, в том числе пассивно, то у ребенка этого выбора нет.**

Планируя беременность, и пассивное курение и употребление алкоголя, и все остальные вредные привычки должны быть полностью исключены. Помните, что табачный дым, попадая в организм матери, сразу же поступает и в организм плода. Как результат, у ребенка происходит задержка умственного и физического развития. Сегодня и без того достаточно сложно зачать и выносить полностью здорового ребенка; а курение, как пассивное, так и активное в одинаковой мере влияют на развитие вашего ребенка во время вынашивания. С сигаретным дымом к плоду поступает огромное количество канцерогенных и, что особенно опасно, мутагенных веществ. Продукты табачного дыма оказывают негативное влияние на формирующийся организм ребенка.

Вред от пассивного курения



Согласно последним исследованиям, негативное влияние пассивного курения на беременность явно недооценено:

1. Токсикоз - само по себе явление ненормальное, при пассивном курении наблюдается приблизительно у 80% будущих матерей.

2. В условиях совмещения беременности и пассивного курения, появление на свет ребенка с серьезными пороками развития, выкидыши и мертворожденные дети регистрируются в два, а то и три раза чаще.

3. Так называемый **«синдром внезапной смерти»** младенца у матерей, бывших пассивными курильщиками во время беременности, встречается на 50% чаще.

Говоря иными словами, сочетая беременность и пассивное курение, вы добровольно соглашаетесь на то, что ваш ребенок может отставать в развитии от своих сверстников.

Боремся с домашними курильщиками

Помните, **беременность и пассивное курение** несовместимы в принципе, поэтому, планируя ребенка, обязательно убедите всех своих домочадцев бросить эту пагубную привычку.

Если курит муж или родители, то от вреда пассивного курения избавиться можно только путем полного ограничения этой процедуры в квартире. На ранних сроках беременности пассивное курение может спровоцировать выкидыш, это подтвержденный факт.

Что нужно делать?

В первую очередь, будущая мать должна задуматься о планировании семьи еще на стадии, когда пара только принимает важное решение. Беременность — хороший повод навсегда расстаться с вредными привычками, чтобы быть здоровыми родителями здоровых детей. Поэтому нужно максимально обезопасить плод от воздействия сигаретного дыма. Следует обработать квартиру, в которой будет жить беременная, так как смолы и вредные вещества от сигарет проникают глубоко в мягкие ткани и остаются там. Нужно обязательно провести влажную уборку, продезинфицировать все поверхности, и запретить курить в ней навсегда.



Люди во всем мире борются против курения, курильщикам отводят специальные места, а во многих ресторанах, в кинотеатрах, офисах, в общественных местах, в самолетах существуют специально отведенные места для некурящих. Но что делать, если дома есть активный курильщик, который отравляет все пространство вокруг себя табачным дымом? К сожалению, мужчины, требуя, чтобы будущая мама не отравляла свой организм и организм будущего ребенка, сами не стремятся бросить курить. И это очень большая проблема — особенно, если это представитель старшего поколения. Воздействовать на будущего дедушку будет очень сложно. Тем не менее, бороться с курением в вашем доме можно и нужно, если вы хотите родить здорового малыша. Чётко оговорите, что курить можно только на балконе или за пределами квартиры и никакие компромиссы, типа, проветривать комнату после курения, вам не нужны.

Своему мужу, если вы живете отдельно от родителей, а он курит, не уставайте объяснять, что если он хочет здоровых детей в доме, то он, как минимум, должен ограничить свое курение в доме. А если он хочет дожить до своих внуков, неплохо было бы бросить курить совсем. Все мы знаем, что бросить курить для взрослого человека — очень большая проблема, но если мы хотим иметь здоровых детей и здоровых внуков, у нас нет другого выхода.

Единственный способ избежать негативных последствий пассивного курения для плода — отказаться от сигарет навсегда.

Врач — терапевт Давыдова Ирина Васильевна.