

[illegible]

lata cum te afecteaza fumatul pasiv si cum poti sa il eviti pe viitor!

De-a lungul timpului, au aparut mai multe studii in urma carora unii specialisti au declarat ca fumatul pasiv afecteaza sanatatea, in timp ce altii au spus ca exista riscuri doar daca o persoana il practica o perioada lunga de timp. Spre exemplu, daca o persoana locuieste cu un fumator inrait mai bine de 30 de ani, poate fi predispusa la [cancerul de plaman](#) . Prin urmare, opiniile sunt impartite si tot timpul vor exista controverse legate de acest subiect. Totusi, iata la ce riscuri te expui daca petreci prea mult timp intr-un mediu in care se fumeaza frecvent!

- inca din primele minute se irita mucoasele nazale, traheale si cea conjunctivala;
- cresterea riscului pentru aparitia cancerului de plaman;
- cresterea riscului pentru dezvoltarea unei boli de inima;
- declansarea sau inrautatarea afectiunilor respiratorii (bronsita, astm). Primele tulburari se pot simti dupa o ora sau chiar mai putin timp: tuse, respiratie suieratoare, etc.
- daca esti gravida, pot sa apara complicatii pe perioada sarcinii sau copilul sa nu se dezvolte asa cum ar trebui;
- inflamatii ale canalului auditiv;
- exista studii care scot la iveala chiar ca ar fi o legatura intre fumatul pasiv si bolile neurologice.

Cum poti sa eviti fumatul pasiv

Nu este usor sa eviti fumatul pasiv, insa poti sa aplici cateva metode care sa te ajute. Spre exemplu, daca ai pe cineva in familie care fumeaza, roaga persoana sau persoanele respective sa nu faca acest lucru in casa sau in masina. Aceeasi rugaminte o poti adresa si prietenilor sau altor persoane care vin in vizita. Insa, cel mai bine ar fi sa ii incurajezi constat [sa renunte la acest viciu](#). De asemenea, incearca pe cat posibil sa eviti locurile in care se fumeaza in exces sau petrece cat mai putin timp in spatiile respective. Frecventeaza mai degraba localurile care au zone special amenajate pentru nefumatori. Desi nu pare un gest politic, stai la departare atunci cand cineva isi aprinde o tigara.

Specialistii spun ca fumul de tigara poate sa reziste in aer mai multe ore si ca si cel ramas in haine, in par si in alte lucruri din casa (in special in tesaturi) poate sa reprezinte un pericol

pentru sanatatea ta. De altfel, asa a aparut termenul de fumat la a treia mana. Luand in considerare toate efectele nefaste ale **fumatului pasiv**, incearca sa eviti pe cat posibil sa stai in preajma persoanelor care au acest viciu, pentru a-ti proteja organismul.

** sursa :-- divahair.ro