

## ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ

Курение – это процесс сжигания измельченных табачных листьев для получения ароматического дыма.

Так называемый «ароматический» дым – это не что иное, как горячая смесь вредных газов. Химический состав табачного дыма очень сложен. В зависимости от качества, сортности и состава табака в нем различают до 2000 компонентов, из них свыше 40 – канцерогенные, т.е. вызывающие различные злокачественные опухоли.

Что представляет собой табачный дым?

Зажженная сигарета в течение своей "короткой жизни" является источником главного (основного) потока, которым наслаждается курильщик и бокового (побочного) дымового потока, который действует на окружающих, принужденных к пассивному курению и вдыханию вредоносных веществ.

Дым основного и побочного потоков отличаются по составу.

Более 90% основного потока состоит из 350-500 газообразных компонентов, особо вредоносными из которых являются окись и двуокись углерода. Остальную часть основного потока представляют твердые микрочастицы, включающие различные токсические соединения.

Основной поток табачного дыма образуют 35% сгорающей сигареты, 50% уходят в окружающий воздух, составляя дополнительный поток. От 5 до 15% компонентов сгоревшей сигареты остается на фильтре.

В боковом (побочном) потоке окиси углерода содержится в 4-5 раз, никотина и смол – в 50, а аммиака – в 45 раз больше, чем в основном!

Таким образом, в окружающую курильщика атмосферу попадает токсических компонентов во много раз больше, чем в организм самого курильщика. Именно это обстоятельство обуславливает особую опасность для окружающих.

Многие некурящие подвергаются воздействию табачного дыма, так как вдыхают его дома, на работе, в общественных местах, в которых находятся курящие.

Курильщик с сигаретой, распространяющей табачный дым, заставляет некурящего, находящегося с ним в одном помещении, пассивно курить, хочет он того или нет. Некурящие, живущие или работающие вместе с курильщиками, по-настоящему подвергают риску свое здоровье, у них развиваются заболевания, свойственные курильщикам (сердечно-сосудистые заболевания, заболевания органов дыхания, ЖКТ, костной системы, глаз, кожи, онкологические заболевания различных органов и систем человека).

Пассивный курильщик, находясь в помещении с активными курильщиками в течение одного часа, вдыхает такую дозу некоторых газообразных составных частей табачного дыма, которая равносильна выкуриванию половины сигареты.

Если ребенок живет в квартире, где один из членов семьи выкуривает 1-2 пачки сигарет, то у ребенка обнаруживается в моче количество никотина,

соответствующее 2-3 сигаретам. Дети, подвергающиеся пассивному курению, чаще болеют респираторными заболеваниями, в т.ч. пневмонией и бронхитом, чем дети, в доме которых не курят.

Табачный дым, который некурящий человек вынужден вдыхать, содержит в 50 раз больше канцерогенов и аммиака, в 5 раз больше окиси углерода, вдвое больше смол и никотина, чем поступает в организм самого курильщика. Концентрации летучих нитрозаминов в боковом потоке табачного дыма в 50-100 раз выше, чем в основном потоке.

Люди с аллергическими заболеваниями, хроническим бронхитом, воспалением легких или синуситом (гайморит или фронтит) ощущают себя более чувствительными к табачному дыму.

Женщины, подвергавшиеся воздействию табачного дыма в период беременности, сталкиваются с осложнениями при беременности: преждевременными родами, повышается риск мертворожденности на 20-30%.

Риск развития рака легких при «пассивном курении» у некурящего члена семьи в 3,5 раза превышает таковой в некурящих семьях, а заболевания легких в грудном и раннем детском возрасте у детей в семьях курильщиков почти в два раза выше.

Пассивное курение или табачный дым на рабочем месте или в жилом помещении считается условной «производственной вредностью» для здоровья. Через 1,5 часа пребывания на рабочем месте в накуреном помещении у некурящих концентрация никотина в организме повышается в 8 раз, многократно увеличивается и содержание других токсичных компонентов.

Курение внутри жилых либо производственных помещений может давать комплексный эффект вместе с другими загрязнителями и поэтому представляет значительно больший риск, чем воздействие одного токсичного вещества. Так, при большой концентрации табачного дыма в воздухе помещения концентрация формальдегида в нем увеличивается и может превышать допустимую в 5—10 раз. Опасность токсичных веществ, содержащихся в табачном дыме, усугубляется тем, что они поглощаются стенками, потолком, полом, мебелью, а затем мигрируют в воздух жилища.

#### Как защитить некурящих от табачного дыма

Безопасного уровня воздействия на человека вторичного табачного дыма не существует. Ни вентиляция, ни фильтры, даже вместе взятые, не могут снизить воздействие дыма внутри помещений до уровней, которые считаются допустимыми.

Но защитить некурящих граждан от воздействия табачного дыма и вызывающего им болезни должно и нужно.

Всемирная организация здравоохранения выдвинула несколько предложений по защите прав некурящих граждан:

Необходимо, прежде всего, сделать свободными от табачного дыма собственные квартиры, подъезды, дома.

Превратить в свободные от табачного дыма рабочие места, промышленные и сельскохозяйственные предприятия, учебные заведения и учреждения, рестораны, бары, гостиницы, дискотеки, театры и кинотеатры, места отдыха и скопления людей.

Создавать общественные организации, объединения в защиту прав граждан дышать чистым воздухом, в защиту здоровья детей и подростков.

Защитить некурящих граждан можно путем:

Изменения общего менталитета населения в отношении к собственному здоровью вообще и к курению, в частности, вовлечения широкой общественности, СМИ в борьбу против табачного смога вокруг нас, бескультурья курильщиков, разрушающих свое здоровье и здоровье окружающих.

Воспитания у курящих культуры курения: курить только в отведенных и разрешенных для этого местах, не бросать окурки, пачки от сигарет и т.д.

Создание территорий, свободных от курения (парки, скверы, места отдыха граждан, спортивные площадки, стадионы, остановки общественного транспорта и т.п.) это один из способов защиты некурящего населения, но только при условии их реального превращения в таковые и привлечения нарушителей к материальной и административной ответственности.

Курение не является естественной потребностью организма, как, например, еда, вода или сон. И хотя человек сам выбирает: курить или не курить, но свобода выбора не дает курильщику права подвергать опасности здоровье окружающих его некурящих людей.

Право дышать чистым воздухом, свободным, в том числе и от табака заслуживают все люди – от мала до велика, в любом месте и в любое время года!

Врач-валеолог Войтешонок Н.И.