

Одной из самых распространенных и вредных для здоровья привычек XX и начала XXI столетия является КУРЕНИЕ. По данным Всемирной организации здравоохранения, ею заражено более половины мужского и четверти женского населения планеты.

Но статистика не учитывает количество так называемых «пассивных курильщиков», а точнее «заложников» курильщиков. Не менее 90% некурящих граждан – детей, подростков и взрослых не по своей воле ежедневно оказываются в плену зараженного отходами несгоревшего табака воздуха. И от этого они страдают не меньше, а может быть и больше самого курящего.

### Что такое курение?

Согласно Большого толкового словаря русского языка, «курение – это процесс сжигания вещества (измельченных табачных листьев) для получения ароматического дыма». Так называемый «ароматический» дым – это не что иное, как горячая смесь вредных газов, паров, жидкостей и твердых веществ, возникающих в результате сгорания содержимого сигареты (сигары, папиросы и т.п.). Химический состав табачного дыма очень сложен. В зависимости от качества, сортности и состава табака в нем различают 1200 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 наслаждаются курильщики, 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% уходит в окружающий воздух, составляя дополнительный поток. От 5 до 15% компонентов сгоревшей сигареты остается на фильтре.

В дополнительном 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.

### Чем опасно курение 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. В начале полагали, что табачный дым оказывает на некурящих лишь раздражающее действие в том смысле, что у них воспалялась слизистая носа и глаз, отмечалась сухость во рту. По мере накопления информации становилось ясно, что 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, онкозаболевания различных 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 инфекционными респираторными заболеваниями, в т.ч. пневмонией и бронхитом, чем дети, в доме которых не курят.



● Табачный дым, который 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. В побочной струе табачного дыма концентрации летучих нитрозаминов в 50-100 раз выше, чем в основной струе.

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

● Воздействие на протекание беременности (женщины, подвергавшиеся в детстве воздействию табачного дыма, сталкиваются с повышенным риском выкидышей).

● 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 накуренном помещении у некурящих концентрация никотина в организме повышается в 8 раз, многократно увеличивается и содержание других токсичных компонентов.

● Специалисты подсчитали, что вред пассивного курения соответствует вредному действию выкуривания 1 сигареты через каждые 5 часов и уже через 10-15 мин. оно способно вызвать обильное слезотечение: у 14% некурящих — кратковременное ухудшение остроты зрения и у 19% — повышенное отделение слизи из носа.

● Пребывание в течение 8 часов в закрытом помещении, где курят, приводит к воздействию табачного дыма, соответствующего курению более 5 сигарет.

● Курение внутри жилых помещений может давать комплексный эффект вместе с другими загрязнителями (поллютантами) и поэтому представляет значительно больший риск, чем воздействие одного токсичного вещества. Так, при большой концентрации табачного дыма в воздухе жилого помещения концентрация формальдегида в нем увеличивается и может превышать допустимую в 5-10 раз, а содержание такого опасного токсичного вещества, как стирол, удваивается. Экологическая 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.

**В условиях нашей страны защитить наших 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, бескультурия 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.
- ◆ **Безусловного и полного выполнения** нормативных правовых актов и других регламентирующих документов по профилактике табакокурения и запрещению курения в местах скопления людей.
- ◆ **Провозглашения территорий, свободных от курения** (парки, скверы, места отдыха граждан, спортивные площадки, стадионы, остановки общественного транспорта и т.п.), 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 травить окружающих.

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



**Осуществить это на практике - задача всего общества, всех государственных и негосударственных структур!**

**Авторы:**

Еремина Л.А., врач-лаборант ГУ «Минский городской центр гигиены и эпидемиологии»  
Сидорик Е.М., врач-лаборант ГУ «Минский городской центр гигиены и эпидемиологии»

**Ответственный за выпуск:**

Кавриго С.В., заведующий городским Центром здоровья ГУ «Минский городской центр гигиены и эпидемиологии»

ГУ «Минский городской центр гигиены и эпидемиологии»  
Городской Центр здоровья

## «Заложники» курильщика



Минск