Одной из самых распространенных и вредных для здоровья привычек XXI столетия является КУРЕНИЕ.

Не менее 90% некурящих граждан – детей, подростков и взрослых не по своей воле ежедневно оказываются в плену обкуренного, зараженного отходами несгоревшего табака воздуха. И от этого они страдают не меньше, а может быть и больше самого курящего.

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% уходят 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!*

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. 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 1,5часа пребывания на рабочем месте в накуренном помещении у некурящих концентрация никотина в организме повышается в 8 раз, многократно увеличивается и содержание других токсичных компонентов.*

Пребывание в течение 8 ч 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 и поэтому представляет значительно больший риск, чем воздействие одного токсичного вещества. Так, при большой концентрации табачного дыма ввоздухе жилого помещения концентрация формальдегида в нем увеличивается и может превышать допустимую в 5—10 раз. Экологическая опасность токсичных веществ, содержащихся в табачном дыме, усугубляется тем, что они поглощаютсястенками, 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, 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.*
- **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 от табака заслуживают все белорусы, в любом месте и в любое время года!

Светлана Лаврюк, фельдшер - валеолог

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

«Заложники» курильщика

Клецкий районный центр гигиены и эпидемиологии

2018год