




Управление здравоохранения администрации г. Челябинска  
Городской Центр медицинской профилактики

# ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ



Челябинск, 2013



**Почему мы, некурящие, так равнодушно относимся к тому, что нас окуривают на работе, дома, в общественных местах.**

**Почему люди курящие ради сиюминутного удовольствия, добровольно лишают себя нескольких лет жизни, укорачивают жизнь и нам, некурящим.**

**Наверное, это потому, что мы еще не все знаем о пассивном курении...**

Установлено, что во время курения 20 процентов вредных веществ, содержащихся в табачном дыме, сгорает, 25 процентов задерживается в легких курящего, 5 процентов остается в окурке, и остальные 50 процентов загрязняют окружающую среду.

Ядовитые вещества, содержащиеся в табачном дыме, попадают в воздух при паузах в курении, а они обычно длиннее, чем момент затяжки. Пассивный курильщик в течение часа, находясь в прокуренном помещении, вдыхает такую же дозу составных частей табачного дыма, которая равносильна выкуриванию половины сигареты. А пребывание в течение 8 часов в закрытом помещении, где курят, приводит к воздействию табачного дыма, соответствующему курению более 5 сигарет.

Действие компонентов табака и при пассивном курении прослеживается на все органы и ткани: на состав крови, мочи, нервную систему. В настоящее время доказано, что пассивное курение является фактором риска развития рака легкого. Сейчас специалистами определено, что роль пассивного курения для развития коронарной болезни сердца более велика, чем считалось раньше.

Самые уязвимые пассивные курильщики — это женщины и дети. Если учесть, что больше половины некурящих женщин подвержены пассивному курению на работе и дома и 36 процентов сами курят, то получается, что более 90 процентов женщин имеют повышенный риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и рака по причине курения. Жены курильщиков умирают на 4 года раньше, чем у некурящих мужей.

Женский организм при всей его большей по сравнению с мужским жизнестойкости, генетически менее приспособлен к введению вредных веществ. Установлено, что мужчинам для развития цирроза печени достаточно употреблять 132 г алкоголя в сутки, а женщины подвергаются такому же риску, принимая лишь 52 г. Аналогичная ситуация и с курением.

Еще более сильно воздействие табачного дыма на организм ребенка. Многие исследователи указывают, что дети курящих родителей в большей мере подвержены заболеваниям органов дыхания, чем дети некурящих родителей. Если в некурящих семьях часто болеют бронхолегочными заболеваниями 37 процентов детей, то в семьях, в которых кто-либо из родителей курит, их почти в 2 раза больше (67 процентов). Пассивные курильщики имеют относительно низкую величину скорости форсированного выдоха, что свидетельствует о повышенном риске развития дыхательной недостаточности.

Доказано, что даже если курящие члены семьи выходят покурить из квартиры, вредные вещества возвращаются домой вместе с ними, накапливаются и способствуют развитию у детей, например, астмы.

Никотин при исследованиях был обнаружен в воздухе и пыли в домах всех курящих: его содержание в крови у детей с «домашними» курильщиками в 14 раз больше, чем у малышек, чьи родственники не имеют этой вредной привычки, он в 8 раз больше нормы даже у тех, чьи родители выходят с сигаретой за дверь. Оказывается, вредные вещества задерживаются в волосах и на одежде, потом попадают в воздух жилища, оседают на мебели и различных предметах. Поэтому в семьях курящих речь должна идти не о курении в подъезде, на балконе, в туалете, а о полном отказе от курения.

Если родители знают о наличии у ребенка заболевания, связанного с их курением, многие бросают курить ради здоровья ребенка. Это подтверждает опыт работы школы для родителей, детей с проявлениями бронхиальной астмы, в детском аллергологическом центре поликлиники № 1 города Челябинска. Из родителей, прошедших обучение в этой школе, более 10 процентов отказались от этой вредной для здоровья привычки.

Не следует забывать о психологическом воздействии курения. Дети курильщиков тянутся к сигарете гораздо чаще и раньше, чем их сверстники — дети некурящих родителей. Если в семье курят оба родителя, то начинают курить 74 процентов мальчиков и 65 процентов девочек. Иначе говоря, практически все дети курящих родителей пробуют табак и начинают курить раньше. Пассивными курильщиками в семьях являются более 62 процентов подростков. По последним социологическим исследованиям среди нас живёт 81,5 процентов курящих мужчин и 36,7 процентов курящих женщин. Если провести несложные арифметические действия, то некурящих в нашем городе не так уж мало, около 450 тысяч женщин, детей, подростков и мужчин. Мы обращаемся к некурящим мужчинам и особенно женщинам, давайте будем формировать в своих семьях негативное отношение к курению — воспитывать своих детей так, чтобы они не начинали курить, а курящим членам семьи помогать избавиться от этой пагубной и опасной для всех членов семьи привычки. Если они любят нас, жалеют и не хотят терять, они сделают это. А мы всячески будем помогать им и ради их самих, и ради нас. Все вместе скажем сигарете «Нет!». Помогут нам и врачи.

Н.И.ГУЛЕВИЧ,  
методист ГЦМП.