**Одной из самых распространенных и вредных для здоровья привычек XX и начала XXI столетия является КУРЕНИЕ.** *По данным Всемирной организации здравоохранения, им заражено более половины мужского и четверти женского населения планеты. За весь предыдущий век от болезней, связанных с курением,* ***умерло около 100 млн. человек. Ныне ежегодно по этой же причине умирает свыше 4 млн., а в Беларуси более 15,5 тыс. человек****.* И если не принять кардинальных мер, то к 2020 году табак станет причиной ежегодной смерти 10 млн. человек во всем мире.

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 обкуренного, 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 – ред.) 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 ит.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% 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!*

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. Вначале 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 1,5часа пребывания на рабочем месте в накуренном помещении у некурящих концентрация никотина в организме повышается в 8 раз, многократно увеличивается и содержание других токсичных компонентов.*
* **Специалисты подсчитали***, что вред пассивного курения соответствует вредному действию выкуривания 1сигареты через каждые 5часов 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 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 (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, 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.*
* **Безусловного и полного выполнения** *Декрета Президента Республики Беларусь №28 от 17.12.2002 г. «О государственном регулировании производства, оборота, рекламы и потребления табачного сырья и табачных изделий», Комплексной программы борьбы против табака в Республике Беларусь на 2008-2010 годы, Постановления Министерства по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь, Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 22 апреля 2003 года №23/21 «О требованиях к специально предназначенным местам для курения» и других многочисленных документов по профилактике табакокурения и запрещении 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: Л.А. Еремина – врач-лаборант МГЦГиЭ**

**Е.М. Сидорик врач-лаборант МГЦГиЭ**

**Редактор: Ю.М. Арский**

**Компьютерная верстка и оформление: О.С.Капустина**

**Ответственный за выпуск: И.И.Тарашкевич**

ГУ «Минский городской центр гигиены и эпидемиологии»

Городской Центр здоровья

**«Заложники»**

**курильщика**



Минск