

Все это для тех, кто рядом...

В дыме тлеющей сигареты в 50 раз больше никотина, чем в дыме, который вдохнул перед этим курильщик; а также в 5 раз больше угарного газа и в 40 раз больше аммиака, который превращается в нашатырный спирт, разъедает слизистые оболочки дыхательных путей и вызывает мучительный кашель у тех, кто находится рядом с курильщиком, а также тех, кто окажется здесь через неделю, месяц, год...

Что мы вдыхаем?

Составные части	Активный курильщик (1 сигарета)	Пассивный курильщик (за 1 час, мг)
Угарный газ	18,4	9,2
Оксид азота	0,3	0,2
Альдегиды	0,8	0,2
Цианид	0,2	0,005
Акролеин	0,1	0,01
Твердые и жидкие вещества	25,3	2,3
Никотин	2,1	0,04
Ацетон	200	90
Полоний	1,0 нК	0,04 нК

Что происходит в курящей семье?

Если один из супругов курит, то второй составляет ему компанию, даже не беря в руки сигарету.

Фактически пассивный курильщик получает половину дозы курящего.

Полтора часа, проведенных с активно смолящими друзьями или родными, равносильны выкуренной сигарете.



Печальная статистика

Более 60% детей всех возрастов с рождения окуриваются в семьях.

Радиация с доставкой

Из 6000 вредных веществ, которые содержатся в табачном дыме и оседают в легких, 30 - натуральные яды; 70 - канцерогены, а также радиоактивные изотопы (самый опасный из которых - полоний 210). По токсичности они превышают никотин.

При вдыхании табачного дыма они оседают глубоко в легких, попадают в печень, поджелудочную железу, лимфоузлы, костный мозг. Причем канцерогенные и радиоактивные вещества не выводятся из организма, а накапливаются, достигая критических величин.

Растаял, но не растворился

Выяснилось, что в автомобиле, владелец которого выкуривал не менее 10 сигарет в день, никотиновая пыль осталась в салоне даже спустя год после того, как ее владелец бросил курить.



То же самое происходит в квартирах бывших и настоящих курильщиков. Больше всего вредных продуктов оседает на текстиле (ковры, одеяла, шторы). Чтобы удалить вредный осадок, эффективна только профессиональная химчистка.

На панели приборов в машине бывшего курильщика оседают канцерогенные азотистые соединения.

Интересно, что в сигарете таких соединений нет и курильщик их не вдыхает. Они формируются, когда табачный осадок в салоне машины вступает в реакцию с азотистой кислотой, которая содержится в выхлопных газах машины. В любой машине эти газы присутствуют обязательно в том или ином количестве.

Ученые из Беркли в 2010 году выявили 50 различных веществ, содержащихся в сигаретном дыме, которые при взаимодействии с O₂ образуют наночастицы, они свободно проникают в человеческий организм и могут воздействовать на особенно чувствительные структуры костный мозг, лимфоузлы, ЦНС.

Но наночастицы, осевшие на различных поверхностях, через некоторое время поднимаются обратно в воздух.

И все это предназначено тем, кто рядом.



Как облегчить участь пассивного курильщика?

1. Самая надежная рекомендация: не курите сами, не находитесь в прокуренном помещении, убеждайте близких отказаться от курения.
2. Если вы купили квартиру, в которой ранее проживали курящие люди, или вы сами недавно расстались с сигаретами - сделайте в квартире ремонт, или хотя бы химчистку текстиля и мебели.
3. Пейте больше воды и фруктовых соков: никотин - водорастворимое вещество, жидкость помогает выводить его из организма.
4. Ешьте фрукты, ягоды, овощи - клетчатка способствует выведению вредных веществ.
5. Особенно нужны апельсины, грейпфруты, сладкий перец - все, что содержит много витамина С: его в первую очередь "убивает" никотин. Если приходится находиться среди курильщиков, лучше ограничить алкоголь и кофе: эти продукты задерживают вывод никотина.

ДЕТИ КУРИЛЬЩИКОВ - БЕЗ ВИНЫ ВИНОВАТЫЕ ДЕТИ. ОНИ РАСПЛАЧИВАЮТСЯ ЗА КУРЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ, А ПОРОЙ И ЖИЗНЬЮ.



- **ЛЕГКИЕ СИГАРЕТЫ** - не более чем маркетинговая уловка. Крепость сигареты определяется не содержанием в ней вредных веществ, а количеством отверстий в фильтре, через которые поддувается воздух. Чем больше отверстий, тем сигарета якобы легче. Но концентрация вредных веществ от этого не меняется.
- **МЕНТОЛ В СИГАРЕТАХ** не уменьшает количество вдыхаемых ядовитых веществ. Зато благодаря мятному вкусу увеличивается число выкуриваемых сигарет.
- **БЫТУЕТ МНЕНИЕ, ЧТО КУРЕНИЕ ТРУБКИ МЕНЕЕ ВРЕДНО.** На самом деле разница с сигаретами невелика: если у любителей последних риск онкологических заболеваний в 10 раз выше, чем у никогда не куривших, то у курящих трубку - в 9 раз.

Еще раз о печальных последствиях пассивного курения...



Сегодня курят все, даже те, кто ненавидит сигареты, потому что, помимо активных курильщиков, еще есть пассивные, а также совсем уж невинные жертвы курения - дети.

ГБУЗ "Областная детская больница"
Кабинет медицинской профилактики.