

# Пассивное курение

Известный русский и советский ученый, лауреат Нобелевской премии по физиологии и медицине 1904 года *Иван Петрович Павлов* говорил: **«Не пейте вина, не огорчайте сердце табачищем и проживете столько, сколько жил Тициан»**. Для справки: Тициан – итальянский художник, чье имя стоит в одном ряду с такими художниками, как Микеланджело, Леонардо да Винчи и Рафаэль, проживший 99 лет и умерший от чумы. Павлов тоже не курил и не пил вина, прожил 87 лет. Каждый курящий добровольно сокращает свою жизнь, смертность среди курильщиков в среднем на 50% выше, чем среди некурящих.



Обратимся к специальной литературе («Краткая медицинская энциклопедия»), вот краткая цитата о курении: **«Курение табака – вредная привычка, заключающаяся во вдыхании дыма тлеющего табака; одна из форм токсикомании. Оказывает отрицательное влияние на здоровье курильщиков и окружающих их лиц»**.

О том, какой вред причиняет себе курящий человек сказано и написано много, но, к сожалению, не каждый хочет и (или) может бросить курить. Поэтому сейчас речь пойдет о пассивном курении, поскольку многие некурящие думают, что оно не так уж и вредно, просто пахнет неприятно.

**Пассивное курение** – это непроизвольное курение или вдыхание попадающего в окружающий воздух табачного дыма. Можно даже сказать – не пассивное курение, а принудительное, вынужденное.

Когда кто-то курит: 25% вредных веществ табачного дыма поступает в легкие курящего, 5% остается в окурке, 20% сгорает; 50% токсических веществ поступает в воздух. При горении сигареты (папиросы) образуется два потока дыма: основной и побочный. Основной поток возникает на горящем конце сигареты во время затяжки, проходит через весь табачный стержень и попадает в легкие курильщика. Побочный образуется на горящем конце в период между затяжками и поступает в окружающий воздух. Табачный дым при пассивном курении более агрессивен, чем при активном.



**Еще в 1981 году было показано, что продукты низкотемпературного сгорания табака (так называемый боковой поток дыма) еще более опасен по сравнению с дымом, вдыхаемым самим курящим.** Рассекреченные в процессе судебных разбирательств внутренние документы одной из табачных компаний свидетельствуют о том, что производители сигарет уже в 70-х годах прошлого столетия имели экспериментальные подтверждения того, что боковой поток дыма в 4 раза более канцерогенен по сравнению с вдыхаемым, но скрыли это.

У пассивных курильщиков табачный дым вызывает вялость, головные боли, чувство дискомфорта, приводит к развитию и обострению аллергических и других заболеваний. К примеру, люди, состоящие в браке с курильщиком, подвергаются более высокому риску инсульта, даже если сами не курят. Исследования проводились в течение 9 лет, и оказалось, что с поправкой на другие факторы, повышающие риск инсульта, совместная жизнь с курящим человеком заметно повышает вероятность этого опасного заболевания. У тех, кто никогда не курил, но живет с курильщиком, вероятность инсульта на 42% выше, чем в некурящих семьях.

Кроме того, постоянное вдыхание табачного дыма некурящими приводит к более частому развитию аритмий, повышению артериального давления. На 34% увеличивается риск возникновения рака легкого, хотя раньше он считался уделом главным образом курящих.

А дети еще более уязвимы, чем взрослые. Часто дети вынуждены «дышать» табачным дымом задолго до своего рождения. Курение оказывает вредное влияние на здоровье женщины и развитие плода.



Поскольку никотин вызывает спазм сосудов, в том числе и сосудов плаценты, вредная привычка матери приводит к нарушению обмена питательных веществ между матерью и плодом. Это приводит к задержке развития ребенка. Дети часто рождаются с низким весом, у них наблюдается задержка умственного и физического развития. Дети курящих матерей имеют большой риск развития сахарного диабета или ожирения.

Дети, чьи матери выкуривали 10 и больше сигарет в неделю во время беременности, имеют почти 4-х-кратное увеличение риска развития раннего диабета. Комитет международных экспертов ВОЗ пришел к заключению, что курение матери («пассивное курение плода») является причиной синдрома внезапной смерти младенца в 30-50% случаев.

Вдыхание табачного дыма, поступившего в воздух жилища, наносит вред иммунной системе детей, увеличивает их чувствительность к инфекциям, у них нарушается функция легких, увеличивается заболеваемость в раннем возрасте бронхитом, пневмонией, бронхиальной астмой.

Поэтому надо стремиться к бездымному окружению. Полное бездымное окружение полностью защищает от серьезных побочных эффектов курения табака. Ведь каждый человек имеет право на чистый воздух, свободный от табачного дыма. Большинство людей в мире не являются курильщиками и имеют право не подвергаться воздействию табачного дыма.

*Врач-методист ГКУЗ НСО  
«Региональный центр медицинской профилактики»  
Ольга Николаевна Желябовская*

**Использованы материалы Интернет-ресурсов:**

[http://nond.mznso.ru/mednews/news\\_details/360/](http://nond.mznso.ru/mednews/news_details/360/)

[http://polozov.nemiekb.ru/index.php?option=com\\_content&view=article&id=400&Itemid=417&lang=ru](http://polozov.nemiekb.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=400&Itemid=417&lang=ru)

<http://microbik.ru/dostb/%D0%A2%D0%B5%D0%BC%D0%B0:%20%22%D0%92%D1%80%D0%B5%D0%B4%20%D0%BA%D1%83%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%22b/main.html>

<http://www.golkom.ru/kme/11/2-26-2-2.html>

[http://news.bbc.co.uk/hi/russian/sci/tech/newsid\\_7530000/7530149.stm](http://news.bbc.co.uk/hi/russian/sci/tech/newsid_7530000/7530149.stm)

<http://old.kob.su/articles/tabakokurieniie-riefierat>

<http://www.vashdoktor21.ru/tabakokurenje.html>