



# Пассивное курение

Выпущено в рамках конкурса на предоставление субсидий и грантов Томской области социально ориентированным некоммерческим организациям, осуществляющим деятельность на территории Томской области. 2012 г.

Курить можно как по доброй воле (активное табакокурение), так и вынужденно – вдыхая дым от чужих сигарет\* (пассивное табакокурение).

### **Курят все?**

Поневоле вдыхают чужой дым обычно коллеги и родные курильщиков, а также работники тех мест, где посетителям разрешено курить – в ресторанах, барах, кафе, фойе гостиниц, в аэропортах и т.п.

По данным недавних исследований в Лестершире (Англия) уровень оксида углерода\*\* в крови некурящих барменов и официантов был таким же, как у тех, кто выкуривает 3–5 сигарет в день!

Некурящий персонал питейных заведений хорошо знаком с «синдромом официантки» – наутро после работы эти люди испытывают тот же самый дискомфорт, что и курильщики до первой утренней сигареты. Легчает только после прихода в родной прокуренный ресторанчик и получения первой «дозы» табачного дыма. Напоминает никотиновую\*\*\* зависимость у курильщика?

### **Почему это важно**

Вторичный дым содержит минимум 69 канцерогенных веществ и увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 60 %, а риск возникновения рака легких на 22–32 %.

У жен заядлых курильщиков шансы сохранить здоровье еще меньше. Доказано, они вдвое чаще

\* Табачный дым содержит до 4000 токсичных, мутагенных и канцерогенных веществ, среди них:

\*\* Оксид углерода (угарный газ) – бесцветный ядовитый газ без вкуса и запаха, который снижает способность гемоглобина переносить кислород. При вдыхании табачного дыма часть гемоглобина прочно связывается с угарным газом, образуя карбоксигемоглобин, что приводит к хроническому кислородному голоданию.

\*\*\* Никотин – сильнодействующий кардио- и нейротоксичный яд – вызывает развитие психологической и физической зависимостей.

страдают от рака легких, чем жены некурящих мужчин.

В России пассивными курильщиками смело можно считать почти всю страну – поскольку у нас все еще нет действующего законодательного запрета на курение в закрытых помещениях и общественных местах.

Поэтому две трети некурящих граждан нашей страны, в том числе беременные женщины и дети вынуждены дышать чужим дымом на лестницах, у входа в больницы и учреждения, на остановках общественного транспорта.

В некоторых странах полностью запретили курение в общественных местах.

Однако отечественные курильщики не собираются сдавать позиции и заявляют о том, что любыми запретами их права нарушаются.

Откуда такое мнение? Виной всему – многочисленные мифы о запрете курения, которые успешно распространяются табачными корпорациями.

### **Миф первый: «Права курильщика на курение нарушаются»**

Никто, даже онколог, никому не может запретить курить. Но табачный дым курильщика нарушает право других людей на чистый воздух. Представьте себе, что курильщик не закурил на автобусной остановке,



а решил справиться на ней нужду.

Немыслимо? Но дискомфорт для окружающих примерно одинаков от обоих действий – только табачный дым вызывает еще и рак у невольных курильщиков.

Поэтому речь идет не о том, чтобы заставить курильщика не курить. Ему просто придется выбирать разрешенные для курения места.

### **Миф второй: «Табачный дым опасен только для самого курильщика»**

Самый наглядный пример: основная причина рака легких у некурящих людей – вдыхание чужого табачного дыма. Другие формы рака, инфаркты и инсульты тоже часто оказываются последствиями пассивного курения.

Причем, как выяснилось, если табачным дымом дышит ребенок, он получает гораздо больше смертельно опасных веществ, чем взрослый. Покурить на лестнице тоже не выход – курильщик принесет домой вредные вещества на одежде.

Лучший способ сберечь здоровье близких и собственные нервы – просто перестать курить.

### **Миф третий: «Курильщики способны добровольно отказаться от курения в общественных местах»**

Пока множество людей вокруг курят, отказываться от сигареты на людях в одиночку очень сложно. Даже в законопослушной Великобритании лишь в одном проценте баров запретили курение добровольно. Именно поэтому необходим законодательный запрет на курение в общественных местах.



### **Миф четвертый: «Все против этого запрета»**

Политика запрета на курение в общественных местах, как ни странно, очень популярна. Среди некурящих ее поддерживают 80 – 90 %, и за нарушение собственных «прав на курение» выступают до 50 % курильщиков.

Исследователи выяснили, что курящие граждане всерьез рассчитывают расстаться со своей вредной привычкой благодаря тому, что им нельзя будет закурить в кафе или выйти на перекур на работе.



### **Миф пятый: «Поставьте нормальную вентиляцию, и никто никому не помешает»**

Результаты исследований самих разработчиков вентиляционных систем говорят о том, что до сих пор не придумано достаточно надежной системы фильтрации воздуха, способной на все 100 % защитить людей от табачного дыма.

Кроме того, зачастую разделение зон для курящих и некурящих чисто символическое, и между ними даже нет сплошной стены.

### **Миф шестой: «А тогда курильщики переместятся домой и станут травить своих домашних»**

Во всем мире запрет на курение в общественных местах подталкивает людей к отказу от курения. Например, после запрета на курение в общественных местах в Австралии количество курящих дома сократилось почти на 50 %.

Аналогичные результаты и в США. А 70 % бросивших курить ирландцев считают, что им помог запрет на курение в общественных местах.

### **Миф седьмой: «Ну, только не в нашей стране»**

Уже более 200 миллионов жителей земли перестали дышать чужим табачным дымом.

От дыма в общественных местах уже свободны Норвегия и Шотландия, Нью-Йорк и Канада, Новая Зеландия и Уругвай. Россия точно ничем не хуже.

**Если Вы хотите отказаться от курения,  
Вы можете обратиться за помощью:**

#### **МБЛПУ ЗОТ**

«Центр медицинской профилактики»,  
ул. Красноармейская, 68, т. 282-448  
<http://profilaktika.tomsk.ru>

- Школа по отказу от курения
- Видеолекторий о влиянии активного курения на организм
- Видеолекторий о влиянии пассивного курения на организм

#### **Центры здоровья:**

МБЛПУ «Больница №2»,  
ул. Карташова, 38, т. 43-17-15

МБЛПУ «Медико-санитарная часть №2»,  
ул. Бела Куна, 3, т. 64-45-47

**Консультативный телефонный центр помощи в  
отказе от потребления табака**

8-800-200-0-200

(звонок для жителей России бесплатный)

**КЛУБ никотиновой НЕ зависимости**

<http://www.takzdorovo.ru/31may/>

**Информационная линия по вопросам здоровья:**

8 (3822) 24-44-59,

<http://aids.tomsk.ru, doverie@mail2000.ru>