**ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАКА 31 МАЯ**

**КАК ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ ВРЕДИТ НЕКУРЯЩИМ И УБИВАЕТ ИХ**

Пассивное курение - это сложная смесь из тысяч химических веществ. По крайней мере 40 веществ при пассивном курении, как было показано, могут быть причиной рака. Табачный дым также содержит большое количество угарного газа - газа, который подавляет способность крови переносить кислород в ткани организма, включая жизненно важные органы, такие как сердце и мозг, также как и другие вещества, которые вызывают сердечное заболевание и удар.

Согласно отчету Калифорнийского агентства защиты окружающей среды, 1997 г., ежегодная смертность, связанная с табаком, среди некурящих колебалась от 147 до 251 человека на миллион населения. Если тот же самый коэффициент применить для Европейского Союза, это составит ежегодные потери от 55000 до 94000 жертв пассивного курения. В Китае тот же самый коэффициент дает в результате ошеломляющую цифру смертей от 185000 до 317000.

Воздействие пассивного курения может вызвать как долгосрочный, так и немедленный эффект на здоровье человека. Немедленные эффекты включают раздражение глаза, носа, горла и легких. Некурящие, которые обычно более чувствительны к токсическим раздражениям от табачного дыма, чем курящие, могут почувствовать головную боль, тошноту и головокружение. Пассивное курение накладывает дополнительный стресс на сердце и поражает способность организма вдыхать кислород и употреблять его. Долгосрочное действие пассивного курения на здоровье через годы обернется более высокой распространенностью рака и сердечного заболевания. Для страдающих астмой, однако, табачный дым может вызвать немедленные опасные приступы. Большинство астматиков говорят о симптомах разной силы - от дискомфорта до острого недуга - в результате пассивного курения.

**Пассивное курение и дети**

Детская ранимость в отношении пассивного курения вызывает особую озабоченность как по медицинским, так и по этическим признакам. Детские легкие меньше и их иммунные системы развиты в меньшей степени, что делает их более склонными к респираторным заболеваниям и инфекциям уха, незамедлительно вызываемым пассивным курением. Так как они меньше и дыхание у них более частое, чем у взрослых, они вдыхают больше вредных химических веществ на фунт своего веса, чем взрослые за тот же отрезок времени. Маловероятно, что они могут выйти из наполненной дымом комнаты, даже если они ходят: младенцы не могут попросить, некоторым детям неудобно просить разрешения, а другим, возможно, не разрешат покинуть комнату, даже если они просят.

Широкие исследования влияния пассивного курения на здоровье детей нашли следующее:

- Действие табачного дыма вызывает увеличение числа бронхитов, пневмоний и других респираторных заболеваний.

- Оно является причиной как острых, так и хронических воспалений среднего уха. В 1997 году по подсчетам Калифорнийского агентства защиты окружающей среды только этим можно объяснить от 0,7 до 1,6 миллионов посещений к врачам за год по всем Соединенным Штатам. Исследование 1996 года высказало предположение, что 13% ушных инфекций в США были вызваны табаком.

- Оно (действие табачного дыма) мгновенно вызывает приступы у детей, уже страдающих астмой, и некоторые авторитеты сделали заключение, что оно фактически вызывает астму у здоровых детей: в 1992 году Агентство защиты окружающей среды США давали оценки по этому вопросу каждый год. Воздействие пассивного курения в результате привело к 8000 до 26000 новым случаям астмы среди детей.

- Воздействие пассивного курения весьма существенно повышает риск возникновения Синдрома Внезапной Смерти Младенца (SIDS), известного также как "смерть в колыбели". Причиной этому может быть действие табачного дыма на плод в утробе матери или влияние пассивного курения во время младенчества. Комитет международных экспертов ВОЗ в 1999 году пришел к заключению, что курение матери является причиной от одной трети до половины случаев Синдрома Внезапной Смерти Младенца (SIDS).

- Курение беременными женщинами и влияние табачного дыма на некурящих женщин снижает средний вес ребенка при рождении. Младенцев с низким весом при рождении ожидает повышенный риск появления медицинских проблем и отсутствие способностей к обучению.

**Пассивное курение на рабочих местах**

Пассивное курение также таит в себе угрозу на рабочих местах. Токсины и канцерогены быстро распространяются по всем конторам, гостиницам, ресторанам и другим рабочим местам внутри помещений. Большинство сотрудников не могут сменить рабочую окружающую среду или бросить работу, чтобы сохранить свое здоровье. Во многих случаях, где нет гарантии иметь свободные от табачного дыма рабочие места, сотрудники оказываются вынужденными проводить большую часть дневного времени в обстановке, вредной для здоровья. Нижеприведенная таблица для работника ресторана показывает набор химических веществ, которые он или она вдыхает непосредственно на площади в 300 кв. м в течение 8-часовой

Эти вычисления предполагают только 10 курящих на площади 300 кв. м, каждый выкуривает 2 сигареты в час и следует учесть норму возможности вентиляции.

**Химическое вещество Количество Химическое вещество Количество**

**Угарный газ 5606 Бензопирин 18**

**Смола 3128 Пропиональдегид 17**

**Никотин 678 Резол 15**

**Ацетальдегид 207 Водородная соль**

**Окись азота 190 цианистой кислоты 14**

**Изопрен 151 Стирин 13**

**Резорцин 123 Бутирольдегид 12**

**Ацетон 121 Акрилонитрил 11**

**Толуин 66 Кротонольдегид 10**

**Формальдегид 54 Кадмий 9,7**

**Фенол 44 1-аминонафталин 8,5**

**Акролеин 40 Хром 7,1**

**Бензин 36 2-аминонафталин 5,2**

**Пиридин 33 Никель 4,2**

**1,3-бутадин 25 3-аминобифенил 2,4**

**Гидроквинон 24 4-аминобифенил 1,4**

**Метил этил кетон 23 квинолин 1,3**

**Катекол 22**

Подчеркнутые химические вещества известны как канцерогены. В этом перечне есть раздражающие вещества, мутагены, токсины и повышающие кровяное давление вещества, которые вызывают образование опухолей, влияют на центральную нервную систему, разрушают легкие, являются причиной почечной недостаточности.

Будь то дома, на работе, в ресторанах, театрах, барах - пассивное курение является, как уже доказано, угрозой для здоровья молодых и старых, для людей всех слоев общества во всех странах.

ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ УБИВАЕТ. ДАВАЙТЕ ОЧИСТИМ ВОЗДУХ

Пожалуйста, не курите в нашем доме

Что такое пассивное курение?

Пассивное курение - это дым, идущий от сигареты, сигары, трубки или папиросы, это дым, выдыхаемый человеком, который курит их.

И ПОЧЕМУ ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ ТАК ОПАСНО?

Дым от табачных продуктов содержит более 4000 веществ: более чем 40 из них могут быть причиной рака у человека.

**--------------------------------+-------------------------------¬**

¦ ДЕТИ, которые дышат ¦ МЛАДЕНЦЫ, которые дышат ¦

¦ вторичным дымом, страдают: ¦ вторичным дымом могут с ¦

¦ - БОЛЕЕ ЧАСТЫМИ ПРОСТУДАМИ ¦ большей степенью ¦

¦ И ВОСПАЛЕНИЯМИ УХА ¦ вероятности погибнуть от ¦

¦ - УСИЛЕННЫМ КАШЛЕМ И ¦ Внезапного синдрома смерти ¦

¦ ЗАТРУДНЕННЫМ ДЫХАНИЕМ ¦ младенцев (SIDS) ¦

¦ - ПОВЫШЕННЫМ РИСКОМ +-------------------------------+

¦ ЗАБОЛЕТЬ ПНЕВМОНИЕЙ ИЛИ ¦ У ВЗРОСЛЫХ вторичный дым: ¦

¦ БРОНХИТОМ ¦ ¦

¦ - БОЛЕЕ СЛАБЫМИ ЛЕГКИМИ ¦ - МОЖЕТ БЫТЬ ПРИЧИНОЙ РАКА ¦

¦ - ПОВЫШЕННЫМ РИСКОМ ¦ - МОЖЕТ СПОСОБСТВОВАТЬ ¦

¦ ЗАБОЛЕТЬ АСТМОЙ ¦ РАЗВИТИЮ ЛЕГОЧНЫХ ¦

¦ - БОЛЕЕ ТЯЖЕЛОЙ ФОРМОЙ ¦ ЗАБОЛЕВАНИЙ, СЕРДЕЧНОГО ¦

¦ АСТМЫ ¦ ПРИСТУПА (ИНСУЛЬТА) ¦

L-------------------------------+--------------------------------

ЧТО МОЖНО ПРЕДПРИНЯТЬ ПРОТИВ ПАССИВНОГО КУРЕНИЯ

Свободные от табачного дыма жилые дома

Лучше всего начать прямо со своего дома. Сделайте свой дом местом, свободным от табачного дыма. Пусть ваши любимые и посетители знают, что вы заботитесь об их здоровье и о своем собственном. Разместите плакаты и открытки, напоминающие вашим гостям, что они находятся в свободном от табачного дыма месте.

Свободные от табачного дыма рабочие места

Выступайте за создание рабочих мест, свободных от табачного дыма. Если ваше собственное рабочее место еще не свободно от дыма, свяжитесь с группами рабочих/служащих, с управляющими производством, владельцами здания и расскажите им, какую пользу может принести каждому ограничение курения на рабочем месте. Есть много серьезных причин для охраны здоровья работающих и для создания рабочих мест, свободных от пассивного курения:

- Здоровье рабочего, его производительность и моральное состояние, т.е. трудовая дисциплина, выше на свободном от дыма рабочем месте.

- Ограничения курения побуждают некоторых работников меньше курить, и даже совсем бросить курить, что ведет к сокращению числа прогулов, снижению затрат на восстановление здоровья и к повышению производительности.

- Свободные от дыма рабочие места означают снижение расходов на уборку помещения, большую сохранность мебели и оборудования и снижение риска возникновения пожара.

- Свободные от табачного дыма рабочие места снижают риск от других опасностей производства, особенно от химических продуктов. На многих рабочих местах курение является серьезной угрозой для возникновения пожара и безопасности. Пассивное курение не щадит никого.