

Вопрос: я не курю, но курят мои друзья, и часто я нахожусь с ними в одной комнате, когда они курят. Насколько опасен дым, который я вдыхаю?

Ответ:

Итак, вы считаете себя некурящим

«Активные» курильщики - это люди, курящие сознательно. Остальные, таким образом, относятся к категории некурящих, по крайней мере, так принято считать. В то же время многие из них являются так называемыми «пассивными», или «непроизвольными», курильщиками. В процессе жизнедеятельности они постоянно подвергаются воздействию табачного дыма. Безусловно, риск для здоровья при пассивном курении несколько меньше, чем при активном, по это не делает пассивное курение более приемлемым, в том числе и потому, что оно, как правило, навязывается человеку без его согласия.

Последствия пассивного курения для здоровья человека

Кратковременные последствия.

Многие люди, не являющиеся курильщиками, в результате воздействия табачного дыма испытывают общий дискомфорт и болезненные раздражения. При изучении группы некурящих, подверженных воздействию табачного дыма, было выявлено, что 7 из 10 опрошенных отмечали раздражение слизистой глаз, 3 из 10 жаловались на головные боли и каждый четвертый отмечал появление кашля.

Долговременные последствия.

Табачный дым является токсичным продуктом и содержит до 4-х тысяч химических веществ, многие из которых ядовиты в прямом смысле слова.

Химические вещества, вызывающие раковые заболевания (канцерогены).

В табачном дыме обнаружено по меньшей мере 43 канцерогенных вещества.

(Моно) окись углерода или угарный газ. Данный вид ядовитого газа нарушает снабжение и транспортировку кислорода кровью.

Никотин. Основное наркотическое вещество, благодаря которому

формируется табачная зависимость.

Радиоактивные соединения. Обладают канцерогенным действием.

Синильная кислота. Синильная кислота в концентрациях, содержащихся в табачном дыме, повреждает реснички эпителия (выстилающего воздухоносные пути), выполняющие функцию по очистке легких от инородных частиц.

Табачный дым, исходящий от горящего конца сигареты в моменты между затяжками, принято классифицировать как побочный поток табачного дыма. Основной поток формируется во время затяжки, проходит весь стержень табачного изделия, попадает в легкие курильщика и затем выдыхается в воздух. Количество табачного дыма, вдыхаемого человеком при пассивном курении, зависит от количества сигарет, горящих одновременно, близости человека к источнику дыма, а также от размеров, конфигурации и режима проветривания помещения. Побочный поток табачного дыма частично растворяется в воздухе, поэтому пассивный курильщик вдыхает меньше дыма, чем активный. Однако химические компоненты, составляющие побочный поток дыма, еще более опасны, чем химические вещества в основном потоке, что объясняется различием химического состава и размеров частиц.

Основной поток табачного дыма содержит более крупные частицы и микроэлементы, которые оседают на стенках главных воздухоносных путей легких. Побочный поток состоит из более мелких частиц и газов, которые достигают отдаленных участков легких и находятся в организме более длительное время.

Когда люди говорят о загрязнении воздуха, они обычно имеют в виду открытое пространство вне дома. Однако 90% своего времени человек, как правило, проводит в помещении, следовательно, большую часть жизни он вдыхает воздух, который находится там. На протяжении последних десяти лет было проведено около 50 исследований по измерению концентрации табачного дыма в помещении. Ученые пришли к выводу, что табачный дым в условиях замкнутого пространства быстро распространяется, сохраняет свое действие в течение длительного времени после окончания курения и часто является

основным источником загрязнения воздуха в помещении.

Даже при курении в хорошо проветриваемых помещениях концентрация угарного газа во многих случаях превышает максимально допустимые нормы и в три раза превосходит содержание этого химического соединения в местах, находящихся вблизи оживленных автомагистралей. Концентрация никотина в домах курящих людей во много раз выше, чем у некурящих. То же самое можно сказать и о бензопирене, опасном загрязняющем агенте, содержание которого в воздухе контролируется особыми службами в городах. Обнаружено, что это химическое вещество встречается в домах курящих людей в концентрациях в 50 раз больших, чем там, где члены семьи не курят.

Химические компоненты табачного дыма поглощаются организмом и могут достигать вредной для здоровья концентрации.