Пассивное курение — не миф

Курить можно как по доброй воле, активно, так и вынужденно — вдыхая дым от чужих сигарет.

Вдыхание вторичного табачного дыма (первичный достается самому курильщику) и называется пассивным курением.

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 первой «дозы» — после прихода в родной прокуренный ресторанчик. Чем не зависимость?

Почему это важно

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

У жен заядлых курильщиков шансы еще хуже — они вдвое чаще 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.

Невозможно спуститься в метро, не пройдя сквозь строй тех, кто выкуривает свою последнюю перед погружением под землю сигаретку. Свою дозу дыма можно получить в любой плотной толпе — в ней окажется предостаточно любителей покурить на ходу. Множество рабочих вопросов решаются в курилках или переговорных комнатах, где курить можно. Некурящим сотрудникам ничего не остается, кроме как присутствовать…

Вентиляция не спасет

При этом вытяжки и выделение специально отведенных для курения мест не защищают

некурящих от дыма в полной мере. Ведущие специалисты в области вентиляции помещений уже сдались и заявили, что проще совсем не курить в зданиях, чем попытаться фильтровать от дыма воздух.

То есть курят даже посетители зала для некурящих в дорогом ресторане. И курят все сотрудники офиса, в котором есть курилка. И если один жилец ежечасно выходит на лестничную клетку с сигаретой — его соседи на нескольких этажах курят вместе с ним.

И как с этим быть, если ваш взрослый свободный выбор — курить?

Очевидно, поступить именно как взрослый и ответственный человек — делать так, чтобы выбор этот был только и единственно — вашим. Не дымить на ходу и в толпе, не курить на лестнице и прямо на рабочем месте. Не спрашивать у окружающих — как они относятся к тому, что вы закурите — а в принципе не перекладывать на них решение о наличии дыма в данное время в данном месте.

Курильщик может позвонить по телефону 8-800-200-0-200 (звонок для жителей России бесплатный), сказать, что ему необходима помощь при отказе от табакокурения, и его переключат на специалистов Консультативного телефонного центра помощи в отказе от потребления табака (КТЦ). Если все специалисты КТЦ в этом момент заняты, его номер телефона будет прислан в КТЦ по электронной почте, и в течение 1–3 дней ему перезвонят.

Обратившимся в КТЦ консультативную помощь оказывают психологи и врачи. Психологи помогают подготовиться ко дню отказа от курения, помогают найти замену ритуалам курения, вместе с обратившимся определят оптимальные пути преодоления зависимости, поддержат в трудные минуты борьбы с никотиновой зависимостью. Врачи проконсультируют о наиболее эффективных лечебных способах отказа от курения, дадут совет пациентам с различными заболеваниями о том, как лучше подготовиться к отказу от курения с учетом имеющихся проблем со здоровьем.

Сайт "Здоровая Россия"