

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

При составлении буклета использованы материалы сайта www.takzdorovo.ru

Составитель: Кладова Е. И., врач-терапевт МБЛПУ ЗОТ «Центр медицинской профилактики»



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?

Поневолу 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 сердечнососудистых 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.