**Галина Стельмахович**

**(Івано-Франківськ, Україна)**

**ДИМ – НЕВИДИМИЙ ВБИВЦЯ**

"Тютюновий дим - невидимий вбивця, пасивне куріння небезпечне для здоров'я", - такі слова ми часто чуємо, але, напевно, не кожен із нас до кінця вдумується у їхній зміст.

Пасивне куріння - це вдихання диму, що виділяється при згорянні сигарети. 85% тютюнового диму ми не бачимо і не відчуваємо.

За різними джерелами, сигаретний дим містить від 4000 до понад 5000 сполук із шкідливими властивостями. Їх умовно поділяють на 4 класи:

1. Канцерогенні речовини (ароматичні вуглеводні, бензпірен, феноли, вінілхлорид, толуідин, неорганічні сполуки миш’яку та кадмію, радіоактивні полоній, олово та вісмут-210);

2. Отруйні гази (сірководень, оксид вуглецю, ціаністий водень);

3. Подразнюючі речовини (ненасичений альдегід пропеналь, оксид вуглецю);

4. Отруйні гази (нікотин, норнікотин, нікотирин, нікотеїн, нікотимін та інші (таблиця 1)

Таблиця 1 – Середня кількість хімічних елементів, які вдихає курець з димом

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Хімічні елементи | Вміст в диму сигарети, мкг | |
| Класична | Легка |
| S | 622,2 | 486,8 |
| Cl | 120,0 | 73,9 |
| K | 4906,6 | 4537,7 |

Продовження таблиці 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Хімічні елементи | Вміст в диму сигарети, мкг | |
| Класична | Легка |
| Ca | 4972,8 | 4665,6 |
| Br | 29,2 | 35,3 |
| Sr | 20,3 | 18,7 |
| Cr | 0,6 | 1,4 |
| Cd | 0,006 | 0,05 |
| Mn | 22,4 | 25,7 |
| Fe | 83,8 | 97,4 |
| Pb | 0,5 | 0,6 |
| Zn | 9,7 | 10,9 |
| Cu | 3,7 | 4,9 |
| Ni | 0,8 | 0,3 |
| Rb | 2,2 | 3,1 |
| Zr | 0,2 | 0,7 |

На жаль, більшість курців навіть не здогадуються, чим себе травлять (рисунок 1).



Рисунок 1 - Склад цигаркового диму

В Україні щоденно курить 42,2% чоловіків і 9,4% жінок, загалом це 8,2 мільйона українців. Всі вони живуть у середньому на 16 років менше за некурців [4].

Останніми роками спостерігається популярність куріння серед молоді [1]. Дуже сумно, але, згідно проведеного анкетування (таблиця 2), в якому взяло участь 274 студенти – екологи (120 – чоловіків і 154 – жінки) віком від 15 до 25 років.

Таблиця 2 - Анкета

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Вік  (років) | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 2 | Стать:  Жіноча  Чоловіча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Ви палите?  Так  Іноді за компанію  Часто за компанію  Рідко  Ні |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Проаналізувавши отримані дані, можна зробити висновок, що чоловіки палять більше, ніж жінки, проте загалом кількість некурців менша.

Натомість з'явилися нові небезпечні тютюнові вироби - електронні сигарети та пристрої для вживання тютюну шляхом нагрівання - це новітні загрози для нашого здоров'я [2].

Дослідники підрахували, що некурящі вдихають до 14 мг висококанцерогенних речовин, які містяться в тютюновому димі, а в легенях вони затримуються на цілих 70 днів. І ніяке відкрите вікно, кондиціонер або провітрювання не позбавить від тютюнового диму. Дим від однієї сигарети може зберігатися в приміщенні протягом 2,5 годин [5].

Вживання тютюну є головним фактором ризику появи раку: на нього припадає майже 22% випадків смерті від онкологічних недуг у світі. Куріння пов'язане з розвитком різних типів раку - легень, ротової порожнини, горла, гортані, підшлункової залози, сечового міхура, шийки матки та нирок [2].

Не слід забувати, що пасивне куріння – серйозна загроза для здоров’я та причина смертей 1 млн. осіб у світі щорічно.

Щоб захистити себе та своїх необхідно кинути курити - одне з найкращих рішень у житті кожного курця, адже вже з першого дня відмови від сигарет організм курця починає відновлюватися, а ризики виникнення хвороб, асоційованих з курінням, зменшуються.

**Література:**

1. Андреєва Т. І. Якщо палять батьки. Київ, 2003р.

2. Возняк О. В. Шкідливий вплив тютюнопаління / О. В. Возняк // Трибуна. – 2006. – № 9/10. – C. 38-39.

3. Красовський К. С., Андреєва Т. І Тютюн та здоров’я,. Київ, 2004р.

4. Красовський К. С., Андреєва Т. І, Машляківський М. Н. Економіка контролю над тютюном в Україні з погляду суспільного здоров’я. Київ, 2002р.

5. Тяжка О. В. Пасивне куріння дітей раннього віку / О.В. Тяжка, Т.О. Ванханова // Медицина транспорту України. – 2012. – № 1. – 93-99