

# ДОМА, СВОБОДНЫЕ ОТ ТАБАЧНОГО ДЫМА



Всемирная организация  
здравоохранения

Европейский регион

## ЧТО ТАКОЕ ДОМ, СВОБОДНЫЙ ОТ ТАБАЧНОГО ДЫМА?

Дом, свободный от табачного дыма, – это дом, в котором использование каких-либо табачных изделий (в том числе сигарет фабричного производства или самокруток, сигар, кальяна и изделий из нагреваемого табака) и электронных сигарет не допускается нигде (включая балконы и террасы).



## ПОЧЕМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТАБАЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ ИЛИ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ НАНОСИТ ВРЕД

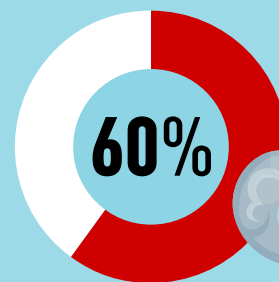
**Вторичный табачный дым (ВТД)** – это смесь дыма, выделяемого зажженным концом сигареты, и дыма, выдыхаемого курильщиком (1).

Вторичный табачный дым является канцерогенным – он вызывает у человека онкологические заболевания. В курительных табачных изделиях, включая кальян, содержится свыше 7000 химических веществ, из которых как минимум 250 известны своим токсичным или канцерогенным действием (2,3).

**Вторичный аэрозоль**, выдыхаемый пользователем электронной сигареты, содержит ряд вредных химических веществ (4). Долгосрочные последствия воздействия вторичного аэрозоля пока не известны (5).

Негативному воздействию ВТД на здоровье подвергаются **все члены семьи**, но особенно вреден ВТД для **детей и беременных женщин**.

Знаете ли вы, что дом – основной источник контакта детей с ВТД (6,7)?



В некоторых странах Европейского региона ВОЗ воздействию ВТД в домашних условиях подвергаются до 60% детей (8).

ВОЗДЕЙСТВИЕ ВТД ПОВЫШАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ ЦЕЛОГО РЯДА ПАГУБНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ПОСЛЕДСТВИЙ У ДЕТЕЙ, БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН И ВЗРОСЛЫХ, В ТОМ ЧИСЛЕ:



### ДЕТИ (9,10)

- синдром внезапной детской смерти
- инфекции нижних дыхательных путей
- инфекции уха
- тяжелая форма астмы
- проблемы обучения и поведения



### БЕРЕМЕННЫЕ ЖЕНЩИНЫ (9,10)

- вред для здоровья плода (включая гибель плода)
- преждевременные роды
- низкий вес при рождении



### ВЗРОСЛЫЕ (6,11)

- инсульт
- рак лёгких и молочной железы
- ишемическая болезнь сердца
- хроническая обструктивная болезнь легких
- астма
- сахарный диабет
- переход от туберкулезной инфекции к активному туберкулезу

КРОМЕ ТОГО, КУРЕНИЕ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ:

- ➔ **создает условия для образования третичного табачного дыма (ТТД)**  
ТТД – это остаточное загрязнение табачным дымом, которое сохраняется в пыли и на поверхностях (например, ковров, мебели, игрушек и штор) после того, как сигарета потушена [12]. Младенцы, ползающие по полу, или маленькие дети, имеющие склонность класть различные предметы в рот, дополнительно контактируют с химическими веществами в ТТД через кожу [13].
- ➔ **является одним из наиболее важных факторов риска возникновения пожаров со смертельным исходом в жилых помещениях**  
В ряде стран Европейского региона около четверти пожаров со смертельным исходом в жилых помещениях вызваны курением [14].
- ➔ **наносит вред здоровью домашних животных**  
Домашние животные подвергаются воздействию как ВТД, так и ТТД. Это может оказывать негативное воздействие на их сердечно-сосудистую и респираторную систему, а также способствовать развитию рака, проблем с глазами и кожей [15].
- ➔ **способствует нормализации курения**  
Курение родителей нормализует курение среди членов семьи. Введение полного запрета на курение в домашних условиях снижает риск приобщения подростков к курению [16].



СУЩЕСТВУЕТ РЯД МИФОВ, УТВЕРЖДАЮЩИХ, ЧТО КУРИЛЬЩИКИ МОГУТ РАЗНЫМИ СПОСОБАМИ СОКРАТИТЬ ИЛИ УСТРАНИТЬ НАНОСИМЫЙ ЗДОРОВЬЮ ВРЕД ОТ КУРЕНИЯ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ. ВСЕ ОНИ **ЛОЖНЫ**.



## МИФ

## ФАКТ



«Курение около открытого окна дает возможность избавиться от вторичного табачного дыма»

Курение около открытого окна или высунувшись из открытого окна не защищает вашу семью. Вторичный табачный дым проникает в ваш дом. Одновременно с этим, делая это, вы можете подвергать соседей воздействию ВТД.

«Курение в комнате с закрытыми дверями защищает от вторичного табачного дыма»

Выделение отдельной комнаты для курения не обеспечивает эффективной защиты от вторичного табачного дыма, поскольку он проникает в остальные помещения дома [17].

«Использование вентиляции, кондиционера или открывание окон удаляет дым».

Эти системы не избавляют от ВТД и даже могут распространять его по всему дому [17,18]. Только отказ от курения в доме или рядом с ним защищает от вторичного табачного дыма [19].

«Курение только на балконе защищает от вторичного табачного дыма»

ВТД может попасть в ваш дом, когда вы откроете балконную дверь. Более того, ТТД будет сохраняться на балконе и может быть «занесен» внутрь дома. Поэтому такое поведение не защищает от воздействия [20].

## ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ



**Безопасного уровня воздействия ВТД не существует.** Даже кратковременное воздействие может нанести вред [21]. Только **полный запрет на курение в домашних условиях** эффективно защищает здоровье всех членов семьи [7].

**Полный отказ от употребления табака в вашем доме позволит:**

- улучшить здоровье всех членов семьи
- улучшить запах в вашем доме
- мотивировать курильщиков бросить курить или курить меньше [22]
- помочь недавно бросившим курить «взяться за старое» [23]
- защитить ваш дом от пожаров и сэкономить деньги на дополнительном ремонте.

**ПРЕИМУЩЕСТВА  
ДОМА, СВОБОДНОГО  
ОТ ТАБАЧНОГО ДЫМА**





## СОВЕТЫ ПО СОЗДАНИЮ ДОМА, СВОБОДНОГО ОТ ТАБАЧНОГО ДЫМА

- ✓ Подумайте о **причинах**, по которым вам и тем, с кем вы живете, необходимо создать дом, свободный от табачного дыма, и обсудите их со всеми членами семьи.
- ✓ Подумайте о **месте** на улице, куда курильщики могут выйти покурить.
- ✓ Определите конкретную **дату**, когда ваш дом станет свободным от табачного дыма.
- ✓ **Подготовьтесь** к переменам: уберите пепельницы, сделайте уборку в доме, сообщите родственникам и друзьям, что курить в вашем доме будет нельзя.
- ✓ После принятия правила о запрете курения, **соблюдайте** его: используйте карточки-напоминания по всему дому; обсуждайте изменения со всеми членами семьи; отмечайте успехи («неделя без табака» или «месяц без табака»).

## БИБЛИОГРАФИЯ<sup>1</sup>

1. Табак: основные факты [веб-сайт]. В: ВОЗ/Информационные бюллетени. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2022 (<https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>).
2. Tobacco smoke and involuntary smoking. IARC monographs on the evaluation of carcinogenic risks to humans, Vol. 83. Lyon: International Agency for Research on Cancer; 2004 (<https://publications.iarc.fr/Book-And-Report-Series/Iarc-Monographs-On-The-Identification-Of-Carcinogenic-Hazards-To-Humans/Tobacco-Smoke-And-Involuntary-Smoking-2004>).
3. Табак и организм человека. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2019 (<https://apps.who.int/iris/handle/10665/324848>).
4. Fernández E, Fu M, Martínez-Sánchez JM. Exposure to aerosol from smoking-proxy electronic inhaling systems: a systematic review. Barcelona: Tobacco Control Unit, Institut Català d'Oncologia; 2016 (<https://cdn.who.int/media/docs/default-source/regulating-tobacco-products/backgroundpapersends1-4november.pdf>).
5. E-cigarettes are harmful to health. Geneva: World Health Organization; 2020 (<https://www.who.int/news/item/05-02-2020-e-cigarettes-are-harmful-to-health>).
6. The health consequences of smoking: 50 years of progress: a report of the Surgeon General. Atlanta (GA): Centers for Disease Control and Prevention; 2014 ([https://www.cdc.gov/tobacco/data\\_statistics/sgr/50th-anniversary/index.htm](https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/50th-anniversary/index.htm)).
7. McGee LU, Raphael JL, Patel M. Every child deserves a smoke-free home. *Pediatr Res*. 2023 Jan;93(1):10-12 (<https://www.nature.com/articles/s41390-022-02337-9>).
8. Global Youth Tobacco Survey (GYTS). Noncommunicable Disease Surveillance, Monitoring and Reporting. Geneva: World Health Organization (<https://www.who.int/teams/noncommunicable-diseases/surveillance/systems-tools/global-youth-tobacco-survey>).
9. Carreras G, Lachi A, Cortini B, Gallus S, López MJ, López-Nicolás Á et al. Burden of disease from exposure to secondhand smoke in children in Europe. *Pediatr Res*. 2021;90(1):216-22. doi: 10.1038/s41390-020-01223-6.
10. Farber HJ, Groner J, Walley S, Nelson K. Protecting children from tobacco, nicotine, and tobacco smoke. *Pediatrics*. 2015;136(5):e1439-67. doi: 10.1542/peds.2015-3110.
11. Carreras G, Lachi A, Cortini B, Gallus S, López MJ, López-Nicolás Á et al. Burden of disease from second-hand tobacco smoke exposure at home among adults from European Union countries in 2017: an analysis using a review of recent meta-analyses. *Prev Med*. 2021;145:106412. doi: 10.1016/j.ypmed.2020.106412.
12. Winickoff JP, Friebely J, Tanski SE, Sherrod C, Matt GE, Hovell MF et al. Beliefs about the health effects of "thirdhand" smoke and home smoking bans. *Pediatrics*. 2009;123(1):e74-9. doi: 10.1542/peds.2008-2184.
13. Sleiman M, Gundel LA, Pankow JF, Jacob P 3rd, Singer BC, Destailats H. Formation of carcinogens indoors by surface-mediated reactions of nicotine with nitrous acid, leading to potential thirdhand smoke hazards. *Proc Natl Acad Sci USA*. 2010;107(15):6576-81. doi: 10.1073/pnas.0912820107.
14. Fatal residential fires in Europe: a preliminary assessment of risk profiles in nine European countries. Arnhem: Institute for Safety; 2018 (<https://www.europeanfiresafetyalliance.org/wp-content/uploads/2018/11/20181120-Fatal-residential-fires-in-Europe.pdf>).
15. Be smoke-free and help your pets live longer, healthier lives. Silver Spring (MD): US Food and Drug Administration; 2022 (<https://www.fda.gov/animal-veterinary/animal-health-literacy/be-smoke-free-and-help-your-pets-live-longer-healthier-lives>).
16. Parks MJ, Kingsbury JH, Boyle RG, Evered S. Household implementation of smoke-free rules in homes and cars: a focus on adolescent smoking behavior and secondhand smoke exposure. *Am J Health Promot*. 2019;33(1):70-8. doi: 10.1177/0890117118776901.
17. Second-hand smoke impacts health. Tobacco Free Initiative. Cairo: WHO Regional Office for the Eastern Mediterranean (<https://www.emro.who.int/tfi/quit-now/secondhand-smoke-impacts-health.html>).
18. Going smokefree matters. Atlanta (GA): Centers for Disease Control and Prevention; 2022 ([https://www.cdc.gov/tobacco/basic\\_information/secondhand\\_smoke/going-smokefree-matters/index.html](https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/secondhand_smoke/going-smokefree-matters/index.html)).
19. ASHRAE position document on environmental tobacco smoke. Peachtree Corners (GA): American Society of Heating, Refrigerating and Air-Conditioning Engineers; 2020 ([https://www.ashrae.org/file%20library/about/position%20documents/pd\\_environmental-tobacco-smoke-2020-07-1.pdf](https://www.ashrae.org/file%20library/about/position%20documents/pd_environmental-tobacco-smoke-2020-07-1.pdf)).
20. Wang MP, Suen YN, Wong BY, Li WH, Koh DS, Lam TH et al. Paternal smoking and maternal protective behaviors at home on infant's saliva cotinine levels. *Pediatr Res*. 2018;83(5):936-42. doi: 10.1038/pr.2017.279.
21. The health consequences of involuntary exposure to tobacco smoke: a report of the Surgeon General. Office on Smoking and Health. Atlanta (GA): Centers for Disease Control and Prevention; 2006 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK44324>).
22. Haardörfer R, Kreuter M, Berg CJ, Escoffery C, Bundy LT, Hovell M et al. Cessation and reduction in smoking behavior: impact of creating a smoke-free home on smokers. *Health Educ Res*. 2018;33(3):256-9. doi: 10.1093/her/cyy014.
23. Alboksmaty A, Agaku IT, Odani S, Filippidis FT. Prevalence and determinants of cigarette smoking relapse among US adult smokers: a longitudinal study. *BMJ Open*. 2019;9(11):e031676. doi: 10.1136/bmjopen-2019-031676.

<sup>1</sup> Все онлайн-ссылки по состоянию на 24 января 2023 г.