

## Внимание! Радиоактивный дым!

Всемирный день без табака, провозглашённый в 1988 году, отмечается ежегодно 31 мая. Всемирная организация здравоохранения сообщает о более чем 25 заболеваниях, течение которых ухудшается под воздействием курения (сердечнососудистые, легочные и онкологические заболевания). Серьёзные научные доказательства связи рака лёгких и инфаркта миокарда с курением были приведены в многолетнем исследовании британских учёных. Последствия вредной привычки ежегодно приводят к смерти около 6 миллионов человек в мире (из них 600 тысяч пассивных курильщиков).

По статистике, в России курят около 43,9 миллиона человек (39,1 % населения). О том, что курение опасно для здоровья, знают все, но одна из главных опасностей для курильщиков, заключается не в никотине и не в продуктах неполного сгорания табака, а в радиоактивных элементах, содержащихся в нём.

С сигаретным дымом в лёгкие человека попадают природные радиоактивные элементы радий-226, свинец-210 и полоний-210. Распад этих радионуклидов сопровождается испусканием тяжёлых альфа-частиц. Альфа-излучение в 20 раз опаснее рентгеновского и гамма-излучения. Сравнительно большая доза радиации, которую получает человек за счёт курения, объясняется также тем, что облучению альфа-частицами подвергается около 700 миллионов альвеол, площадь поверхности которых 160 кв.м (площадь теннисного корта).

Учёные рассчитали среднюю эффективную дозу облучения, которую получает человек, выкуривающий 30 сигарет в день. Оказалось, что с сигаретным дымом такой «средний курильщик» получает эффективную дозу около 250 микроЗиверт в год.

Для сравнения: листья деревьев в радиационно-опасной Чернобыльской зоне дают дозу облучения около 200 микроЗиверт в год; одна рентгенографическая процедура на современном цифровом рентгеновском аппарате даёт дозу облучения 52 микроЗиверта; требования норм радиационной безопасности не распространяются на источники ионизирующего излучения, создающие при любых условиях обращения с ними дозу облучения человека не более 10 микроЗиверт в год.

Необоснованному внутреннему облучению подвергаются также «пассивные курильщики» - люди, которые по той или иной причине находятся рядом с курильщиком в непроветриваемом помещении и вынуждены вдыхать радиоактивный дым чужих сигарет.

Человек с дымящей сигаретой во рту должен помнить о том, что каждая сигарета – это дополнительная доза радиации, дополнительный риск заболеть раком лёгких как для него самого, так и для окружающих его людей.

Напоминаем Вам, что в соответствии со ст. 12 Федерального закона №15-ФЗ от 23.02.2013 года «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» запрещается курить табак в общественных местах.

