

دود دست سوم سیگار



جام جم آنلاین: سیگار و دود سیگار، هر دو عاملی مهم در ابتلا به بیماری‌های مختلف است، چه برای خود فرد سیگاری و چه برای اطرافیان او که در معرض دود مستقیم قرار دارند، اما شاید ندانید دود دست سوم سیگار هم عامل مهم دیگری برای ایجاد خطر و مشکل است.

به همین دلیل حتی کسانی که مستقیم در معرض دود سیگار نیستند نیز باید مراقب سلامت خود باشند. بر این اساس باید بدانید طبق مطالعات جدید، سیگار کشیدن از فاصله دور هم می‌تواند برای دیگران خطرناک باشد.

دود دست سوم سیگار چیست؟

به طور کلی به باقیمانده نیکوتین و دیگر مواد شیمیایی که روی سطوح مختلف داخل خانه‌ها و فضاهای بسته برجای می‌ماند، دود دست سوم سیگار می‌گویند. طبق نظر متخصصان، این مواد می‌تواند با سایر مواد شیمیایی موجود در فضای بسته واکنش نشان دهد و ترکیباتی سمی ایجاد کند. این ترکیبات سمی شامل موادی سرطان‌زاست و به همین دلیل خطری جدی برای سلامت افراد غیرسیگاری و بخصوص کودکان به حساب می‌آید. کودکان زمان بیشتری را در خانه می‌گذرانند و تماس‌شان با سطوح مختلف هم بیشتر از بزرگسالان است. به همین دلیل این نوع آلودگی آنها را بیش از دیگران تهدید می‌کند.

دود دست سوم سیگار کجا وجود دارد؟

مطالعات و تحقیقاتی که در این زمینه انجام گرفته است، مشخص می‌کند این آلودگی‌ها می‌تواند به مو، پوست، لباس، مبلمان خانه، دیوارها، ملحفه‌ها، پرده‌ها، فرش‌ها، کفپوش خانه و دیگر سطوح بچسبد و حتی مدت‌ها پس از قطع سیگار نیز روی آنها باقی بماند. به همین دلیل هم نوزادان، کودکان و حتی بزرگسالان غیرسیگاری که در چنین محیطی تنفس می‌کنند و اشیاء و مواد حاوی این ترکیبات را لمس یا از آنها استفاده می‌کنند در معرض خطرات جدی مرتبط با سلامت قرار دارند. البته دود دست سوم سیگار مفهومی به نسبت جدید است و به همین دلیل به مطالعات بیشتری نیاز است تا مضرات آن به طور دقیق مشخص شود.

دود دست سوم سیگار با گذشت زمان روی سطوح باقی می‌ماند و با شیوه‌های تمیزکردن معمولی نیز از بین نمی‌رود. همچنین باید دقت داشته باشید دود دست سوم سیگار با بازکردن در و پنجره‌ها یا استفاده از دستگاه‌های تهویه هوا نیز برطرف نمی‌شود. علاوه بر این، این دود در تمام قسمت‌های خانه وجود دارد و مربوط به قسمت‌هایی خاص نیست. به همین دلیل باید بیشتر مراقب آن باشید.

در مقابل دود سیگار دست دوم، دودی است که به محیط وارد می‌شود و دیگران آن را استنشاق می‌کنند.

تنها راه محافظت از افراد غیرسیگاری، فراهم کردن محیطی بدون دود و سیگار است. تفاوتی هم ندارد چه محیطی باشد؛ خانه شخصی، وسیله نقلیه یا دفتر کار همه باید تمیز و بدون دود باشد. البته نباید از محیط‌های عمومی مانند هتل‌ها هم غافل شد. استفاده از سیگار در چنین مکان‌هایی هم دردسرساز است و باعث بروز بیماری‌های مختلف می‌شود.

Mayoclinic.com

مترجم: نیلوفر اسعدی بیگی