

Алиментарные факторы профилактики влияния пассивного курения на детское здоровье

М. П. Гурьянова¹, Ж. Ю. Горелова¹, А. М. Курганский¹, С. В. Орлова²

¹ ФГАУ «Национальный медицинский исследовательский центр здоровья детей» Минздрава России, Москва, Россия

² ФГАОУ ВО «Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы» (РУДН), Москва, Россия

РЕЗЮМЕ

В статье представлены обобщенные сведения по публикациям научных исследований о вреде пассивного курения, алиментарных и других факторах профилактики влияния пассивного курения на детское здоровье. Авторы приводят анализ исследований отечественных и зарубежных публикаций по данной тематике. Проанализированы информационные платформы по повышению информированности учащихся в вопросах здорового образа жизни. Представлены меры профилактики, различные методики, которые могут быть эффективными в борьбе с последствиями пассивного курения, приводятся пищевые продукты – источники необходимых пищевых веществ, витаминов, антиоксидантов, минеральных веществ, важных для полноценного формирования и функционирования тканей организма при воспалении, снижении иммунитета, токсическом отравлении и др.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: детское здоровье, пассивное курение, вейпинг, воздействие, алиментарный фактор, профилактика.

КОНФЛИКТ ИНТЕРЕСОВ. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Финансирование. Финансирование отсутствует.

Nutritional factors for preventing the impact of passive smoking on children's health

M. P. Guryanova¹, Zh. Yu. Gorelova¹, A. M. Kurgansky¹, S. V. Orlova²

¹ National Medical Research Center for Children's Health, Moscow, Russia

² Peoples' Friendship University of Russia named after Patrice Lumumba, Moscow, Russia

SUMMARY

The article presents a summary of published scientific research on the dangers of passive smoking, nutritional and other factors for preventing the impact of passive smoking on children's health. The authors analyze domestic and international publications on this topic. Information platforms for raising students' awareness of healthy lifestyle issues were analyzed. The article presents preventive measures and various methods that can be effective in combating the effects of passive smoking, and provides food products that are sources of essential nutrients, vitamins, antioxidants, minerals important for the proper formation and functioning of body tissues during inflammation, decreased immunity, toxic poisoning, etc.

KEYWORDS: children's health, passive smoking, vaping, impact, nutritional factor, prevention.

CONFLICT OF INTEREST. The authors declare no conflict of interest.

Funding. No funding.

Актуальность

Согласно выводам многих исследователей [1–3], одним из рисков детскому здоровью в семье является пассивное курение.

О том, что вдыхание табачного дыма негативно влияет непосредственно на здоровье курильщика, хорошо известно и не вызывает сомнений. Однако пассивное или, вернее сказать, «принудительное» курение не менее опасно. Наиболее опасное действие табачные токсины оказывают на беременных и кормящих грудью женщин, а также их малышей.

Медицинские и социальные факты говорят о том, что вредное влияние на здоровье окружающих в результате пассивного курения значительно. Курильщик вдыхает дым, который прошел через фильтр сигареты, в то время как некурящий вдыхает неотфильтрованный дым. Он содержит в 50 раз больше канцерогенов, вдвое больше дегтя и никотина, в пять раз больше окиси углерода и в 50 раз больше аммиака. Пассивное курение может быть так же вредно, как и активное, поскольку оно содержит в себе не только выдыхаемый курильщиком дым, но и дым от тлеющей сигареты, который имеет еще более высокую концентрацию вредных веществ.

Последствия пассивного курения во время беременности и грудного вскармливания

У пассивно курящих беременных наблюдают различные нарушения маточно-плацентарного кровотока, зарегистрированы случаи отслойки плаценты и кровотечений. Все это увеличивает риск самопроизвольного выкидыша или преждевременных родов. Дети, регулярно получающие через кровь мамы окись углерода, испытывают кислородное голодание – гипоксию, что нарушает их полноценное развитие и препятствует набору веса.

Результаты проведенных в последние годы исследований говорят о том, что ребенок еще в утробе матери ощущает нехватку кислорода, если она находится рядом с курильщиком и вдыхает сигаретный дым. При этом уровень содержащегося в воздухе никотина не имеет значения.

В случае курения беременной женщины высок риск недоношенности, рождения ребенка с низким весом, микроцефалией и т. д.

Продукты пассивного курения негативно влияют и на кормящих матерей, угнетая синтез лактогенных гормонов и тем самым нарушая процесс образования

молока. Кроме того, токсичные вещества беспрепятственно проникают непосредственно в грудное молоко, а с ним и в организм младенца. У части малышей даже формируется никотиновая зависимость от такого «коктейля», получаемого ежедневно.

Масштабные исследования показывают, что пассивное курение отца еще в детском возрасте может на протяжении всей жизни ухудшать функцию легких его собственных детей, повышая риск развития болезни легких.

Сигаретный дым, вдыхаемый ребенком, нарушает обмен веществ, подрывая здоровье ребенка с детства, ядовитые вещества из табачного дыма токсичны, они убивают клетки мозга, делая жертву пассивного курения рассеянной, нервной, грубой, слабОВОЛЬНОЙ.

Влияние табачного дыма на здоровье детей в семье курильщиков

Если ребенок рождается в семье курильщиков, то уже к моменту рождения у него имеется «букет» несоответствия нормам для новорожденных. Это может быть отставание в физическом развитии, а оно влечет за собой сложности с психическим развитием, настолько все в раннем возрасте взаимосвязано.

Снижение иммунитета также типично для пассивно курящих детей, и это имеет не только текущие, но и отдаленные последствия. Ядовитые вещества, выделяющиеся при курении, могут вызвать угнетение или возбуждение нервной системы ребенка. То есть ребенок может подолгу спать и вести себя чересчур активно, это симптомы его отравления, которые не проходят, накапливаются, выдавая огромный комплекс проблем в школьном и подростковом возрасте.

Доказано, что дети курильщиков чаще болеют. По разным оценкам, частота заболеваемости респираторными инфекциями у них выше в 8–13 раз по сравнению с детьми некурящих родителей.

Табачный дым также оказывает негативное воздействие на нервную систему детей. Вещества, содержащиеся в дыме, могут вызывать раздражение и повышенную раздражительность, а также снижать концентрацию внимания. Эти факторы могут влиять на учебные успехи и социальное взаимодействие, создавая проблемы, которые могут сопровождать ребенка вплоть до взрослой жизни.

Неврологические проблемы пассивных курильщиков детского возраста разглядеть не так легко: они вписываются в воспитательные проблемы в целом. Однако давно замечено и подтверждено исследованиями, что дети, вынужденные дышать дымом сигарет, хуже успевают в школе, имеют сложности с засыпанием, памятью, адаптацией в коллективе из-за повышенной возбудимости и нервозности.

Когда взрослые курят в присутствии детей, последние становятся непосредственными жертвами вредных веществ, содержащихся в дыме, в котором одним из основных опасных компонентов является дыхательный токсин – угарный газ. Детские легкие, находящиеся в стадии активного роста и развития, более уязвимы перед его воздействием, которое может стать причиной серьезных проблем с дыханием, воспалением дыхательных путей и даже привести к хроническим

заболеваниям. Кроме того, дети, подвергающиеся регулярному воздействию табачного дыма, обрекают себя стать активными курильщиками в будущем. Зависимость от никотина, возникающая на ранних этапах жизни, в молодом возрасте, в период роста и развития организма, формирования органов и систем, может стать фундаментом для развития хронических заболеваний в дальнейшем, таких как бронхит, хроническая обструктивная болезнь легких и даже рак легких. А использование электронных сигарет подвергает пользователей воздействию высоких уровней формальдегида, ацетальдегида, карбоксильных органических кислот и других токсичных веществ, что может повысить риск развития рака у человека [4].

Наиболее частые заболевания у детей, у которых один (или больше) из членов семьи курят [1–4]:

- органы дыхания: нарушение развития функции легких, увеличение риска развития повышенной реактивности бронхов, хроническая бронхообструкция. У детей курящих родителей в 2 раза чаще развиваются бронхит, пневмония, отиты вследствие отека евстахиевой трубы, ларингиты с ложным крупом. Пассивное курение увеличивает риск астмы, ухудшает контроль заболевания у детей с уже установленным диагнозом «бронхиальная астма» (приступы становятся чаще);
- центральная нервная система: нарушение центра регуляции сна и бодрствования, возрастание риска внезапной смерти младенца, нарушения двигательного и психического развития, когнитивных функций, концентрации внимания;
- иммунная система: снижение сопротивляемости инфекциям, частая заболеваемость ЛОР-органов.

Доказано, что риск развития любой формы аддикции существенно возрастает у детей, родители которых были курильщиками.

Не стоит пренебрегать рисками воздействия пассивного курения на здоровье окружающих. Этот вред оказывает как дым от зажженной сигареты, так и выделение продуктов горения.

Описанные в медицинской литературе распространенные последствия пассивного курения [5]:

- Ребенок, вдыхающий табачный дым, болеет ОРВИ в 2–3 раза чаще детей из некурящих семей. При этом инфекция, как правило, протекает тяжелее и дольше.
- Дети курильщиков чаще сталкиваются с трудностями в учебе, обладают сниженной концентрацией внимания, хуже усваивают информацию, часто являются гиперактивными.

Существуют и отдаленные последствия пассивного курения [5, 6]:

- Если мать курила во время беременности, гораздо выше риск внезапной младенческой смерти и аномалий плода.
- На 60 % выше вероятность стать курильщиком из-за сформированной толерантности к никотину.
- Раннее развитие атеросклероза, даже если во взрослом возрасте человек не курит.

Существует острая необходимость информирования родителей и контактирующих с ребенком людей о множественных и потенциально опасных рисках, связанных с курением до и после рождения ребенка.

Пассивное курение опасно само по себе, однако риски, связанные с ним, возрастают: при нахождении в закрытом помещении; в случае регулярного, растянутого по времени вдыхания табачного дыма; если пассивными курильщиками являются дети и беременные женщины.

Дым от сигарет неприятен для обоняния, он впитывается в кожу, волосы и одежду некурящих, но самое главное, в нем содержатся те же опасные вещества, что отравляют и медленно убивают организм курильщика, причем некоторые из этих веществ содержатся в дыме в количествах, гораздо больших, нежели во вдыхаемом курильщиком дыме.

Когда человек курит в доме, где живет вместе с семьей, это перестает быть его личным делом.

Другие последствия для здоровья

- Повышенный риск развития сахарного диабета 2 типа.
- Ухудшение когнитивных функций, например, снижение памяти и скорости обработки информации.
- Более высокий риск развития деменции у тех, кто подвергался пассивному курению на протяжении многих лет.
- Повышенная подверженность инфекциям, таким как менингококковая и пневмококковая.
- Снижение минеральной плотности костной ткани, что может привести к остеопорозу.
- Увеличение риска сердечно-сосудистых заболеваний, инсультов, инфарктов.

Защита от пассивного курения

- Установка эффективной вентиляции дома.
- Установление строгих правил курения на рабочем месте, выделение специально отведенных зон для курящих.
- Избегание курящих в общественных местах.

Какой вред от пассивного курения электронных сигарет?

Пассивное курение электронных сигарет опасно, так как аэрозоль содержит токсичные вещества, тяжелые металлы, летучие вещества и сверхтонкие частицы, которые вредят окружающим. Вдыхание этих веществ может вызвать аллергические реакции, обострение астмы, а также заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В отличие от дыма обычных сигарет, пар электронных сигарет может оседать на поверхностях в помещении, что приводит к длительному воздействию вредных веществ. Наиболее распространенным симптомом, о котором сообщают сами пациенты, были респираторные заболевания, такие как бронхитальные симптомы, одышка и астма. Дыхательная система, как правило, первой испытывает непосредственное воздействие непроизвольного вейпинга или курения, поскольку пар или дым напрямую попадает в дыхательные пути и легкие и раздражает их.

Долгосрочные риски пассивного вейпинга

- Хотя долгосрочные риски пассивного вейпинга пока не изучены полностью, известно, что многие компоненты аэрозоля электронных сигарет обладают токсическими и канцерогенными свойствами.
- Пассивное курение от электронных сигарет может вызвать как острые, так и хронические проблемы со здоровьем, аналогичные тем, что возникают от пассивного курения обычных сигарет.

Риски присутствия в загрязненной табачным дымом среде для некурящих:

- возникновение астмы у взрослых и детей;
- обострение астмы, аллергические реакции;
- возникновение легочных и ушных инфекций;
- хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ);
- рак легких;
- болезни сердечно-сосудистой системы – инфаркт, инсульт;
- преждевременные роды, низкий вес новорожденного, недоношенность;
- выкидыш и нарушения развития плода;
- психологические проблемы у детей – депрессия, тревожность, гиперактивность, недоразвитость и пр.

Что нужно знать о пассивном вейпинге

Более 70% вдыхаемого аэрозоля электронных сигарет в конечном итоге выдыхается, распространяясь на стоящих рядом или людей, находящихся в том же помещении. Аэрозоль, выдыхаемый при использовании электронных сигарет, в зависимости от продукта содержит различные ядовитые вещества и никотин. Аэрозоль, вдыхаемый непосредственно пользователем электронной сигареты, и аэрозоль, вдыхаемый пассивным курильщиком, имеют схожий химический состав. Аэрозоли электронных сигарет содержат значительное количество испаренного пропиленгликоля, растительного глицерина, никотина и ядовитых веществ, таких как альдегиды и тяжелые металлы, которые также могут попадать в дыхательные пути некурящих [7].

В обзоре исследователей [7] показано, что воздействие пассивного курения электронных сигарет не безвредно и может иметь негативные последствия для здоровья. Наиболее значимым биомаркером, обнаруженным у некурящих/вейперов, подвергшихся воздействию пассивного курения, стала концентрация котинина, сопоставимая с показателями пассивных курильщиков. Среди последствий для здоровья, о которых сообщалось самостоятельно, наиболее значимым было нарушение респираторной функции. Тем не менее для изучения длительного пассивного курения по-прежнему необходимы более качественные проспективные исследования.

Восприятие ароматизированных электронных сигарет как более удобных в использовании по сравнению с неароматизированными может привести к прогрессированию употребления электронных сигарет среди молодежи, никогда не употреблявшей табак. Определение факторов (включая маркетинг электронных сигарет и конкретные ароматизаторы), которые приводят к восприятию удобства использования ароматизированных электронных сигарет, позволит разработать меры по предотвращению и ограничению употребления электронных сигарет среди молодежи [8].

Выдыхаемый аэрозоль электронных сигарет не только воздействует на людей, находящихся в том же помещении, но потенциально может распространяться через отопительные и вентиляционные устройства в другие помещения и оседать на поверхностях в этих помещениях. Остатки аэрозоля электронных сигарет, оседающие на поверхностях, могут, в свою очередь, влиять на здоровье людей, подвергающихся их воздействию. При курении в помещении электронных сигарет аэрозоль сильно влияет на качество

воздуха в помещении, поскольку увеличивает количество опасных мелких частиц в окружающем воздухе.

Воздействие аэрозоля электронных сигарет связано как с симптомами бронхита, так и одышкой у молодых взрослых, особенно у тех, кто не курит и не вейпит [7–9].

С момента появления электронных сигарет на рынке в начале 2000-х годов их распространенность во всем мире возросла. Риски для здоровья, связанные с использованием электронных сигарет, становятся все более очевидными, однако влияние на здоровье людей, не использующих электронные сигареты, но подвергающихся их воздействию, изучено меньше. Авторами [9] проведен систематический обзор рецензируемых статей из PubMed и Embase за период с начала 2004 по октябрь 2024 года, сосредоточенный на исследованиях, описывающих показатели здоровья некурящих/вейперов, подвергающихся воздействию электронных сигарет, бывших в употреблении. Из 8635 исследований 16 были включены авторами в окончательный обзор. В дизайне исследований, включенных в данный обзор, были: исследование случая, когортное, восемь экспериментальных, четыре поперечных исследования и два наблюдательных исследования. Показателями исходов для здоровья были самооценка симптомов здоровья и биомаркеры. Десять из четырнадцати исследований изучали респираторные риски для здоровья, шесть описывали иммунологические эффекты, два изучали сердечно-сосудистые риски и одно – по оценке влияния на психическое здоровье. Самооценка симптомов здоровья, таких как бронхит, одышка, астма, раздражение горла, ушные инфекции и расстройства психического здоровья, наблюдалась среди подвергавшихся воздействию вторичных электронных сигарет по сравнению с контрольной группой. Показатели биомаркеров различались в разных исследованиях, за исключением концентрации котинина у некурящих/вейперов, подвергавшихся воздействию вторичных электронных сигарет, которая, вероятно, была выше, чем у не подвергавшихся воздействию. Однако все исследования столкнулись с потенциальными ограничениями, и выводы, которые делают авторы обзора, показали, что воздействие вторичных электронных сигарет небезвредно и может иметь негативные последствия для здоровья. Тем не менее для изучения длительного пассивного курения необходимы более качественные проспективные исследования.

Доклад ВОЗ за 2025 год о глобальной эпидемии табакокурения показал, что число стран, принявших или расширивших законы о запрете курения, чтобы распространить их на электронные сигареты, продолжает расти [10]. В 2024 году 99 стран полностью или частично запретили использование электронных сигарет в общественных местах, по сравнению с 84 странами в 2020 году [10]. Несмотря на прогресс в запрете использования электронных сигарет в общественных местах, использование электронных сигарет дома также имеет решающее значение и требует решения и контроля. По сравнению с курильщиками пользователи электронных сигарет чаще используют свои устройства в помещении, особенно дома [11].

Необходимы дальнейшие исследования для изучения влияния пассивного курения, пассивного вейпинга на здоровье в течение более длительного периода в более реалистичных условиях. Несмотря на ограничения, в исследовании изучены и обобщены последствия воздействия на здоровье людей окружающих, имеющих значение для общественности.

Питание и пассивное курение

Пассивное курение негативно влияет на общее самочувствие, вызывая тошноту, снижение аппетита и изменение вкуса, а также повышает риск развития серьезных заболеваний, таких как рак, сердечно-сосудистые заболевания, диабет 2 типа и остеопороз. Питание не может полностью компенсировать вред, однако поддержание здоровья через витамин С может помочь организму бороться с последствиями окислительного стресса от табачного дыма.

В связи с нарушением моторной и секреторной функций желудочно-кишечного тракта при курении, особенно при частом курении, нарушается и нормальное продвижение пищи в кишечнике. Это одна из причин ухудшения пищеварения, понижения аппетита у курящих, возникновения колитов.

Необходимо организовать осознанное питание, то есть включать в рацион продукты, богатые антиоксидантами, например, витамином С (фрукты, овощи), который помогает организму бороться с окислительным стрессом, вызываемым курением.

Частый дезориентирующий вопрос – «Почему худеешь, когда куришь?».

Курение способствует снижению веса, так как никотин ускоряет метаболизм и подавляет аппетит. Это происходит за счет того, что никотин вызывает выброс гормонов стресса (адреналина и норадреналина), которые стимулируют организм к более активному сжиганию энергии. Также никотин может уменьшать мочегонный эффект и изменять вкусовые ощущения, что снижает потребность в еде.

Однако важно помнить:

- снижение веса из-за курения не является здоровым процессом. Курение наносит огромный вред здоровью и может привести к различным заболеваниям;
- набор веса после отказа от курения часто происходит из-за того, что человек начинает «заедать» стресс или тягу к сигарете;
- чтобы избежать набора веса после отказа от курения, рекомендуется увеличить физическую активность и следить за питанием.

Вред никотина при попадании внутрь организма человека проявляется нарушениями во всех органах и тканях. Сам по себе никотин никак не влияет на массу тела (он лишь снижает аппетит), но он пагубно воздействует на эндокринную систему, вызывает сбои в ее работе. Это может спровоцировать как похудение, так и накопление лишнего веса. После отказа от курения многие действительно набирают лишние килограммы, но не из-за отсутствия табака, а потому что начинают «заедать» вызванный переменами стресс. Если отказаться от дополнительных калорийных перекусов, вес быстро нормализуется.

Для того чтобы избавиться от вреда табачного дыма, необходимо минимизировать контакт с табачным дымом.

Некоторые витамины могут облегчить отказ от курения.

Витамин С (аскорбиновая кислота) является мощным антиоксидантом, позволяющим бороться с окислительным стрессом, вызванным курением. Он выводит продукты распада никотина и следы полиароматических углеводородов (продуктов горения и дыма).

Витамин Е помогает укрепить нервную систему, как и витамины группы В. Это критически важно для бывших курильщиков, которые страдают от синдрома отмены. Витамин Е также защищает клетки от воздействия токсинов и предупреждает канцерогенные процессы за счет антиоксидантных свойств.

Соединение L-теанин, тоже показанное бывшим курильщикам, представляет собой вещество, улучшающее передачу нервных импульсов между клетками. Оно способствует выработке дофамина, повышает настроение и стрессоустойчивость. Его можно найти в зеленом чае и его экстрактах [5–7, 12, 13].

Итак, для минимизации вреда табачного дыма важна диета, богатая антиоксидантами (рыба, овощи, фрукты), так как токсины снижают усвоение витаминов С, В и фолиевой кислоты.

Чтобы справиться с курением и его последствиями, необходимо включить в рацион продукты, богатые никотиновой кислотой. Овощи и фрукты содержат меньше всего этого вещества, поэтому их следует употреблять чаще, что безопасно. Каждый человек должен съесть не менее 400 г растительной пищи ежедневно, независимо от курения.

Топ-5 группы продуктов, которые помогут бросить курить и смогут помочь в борьбе с табачной зависимостью и влиянием табачного дыма: морская рыба – тунец, скумбрия, лосось; овощи – картофель, баклажан, перец; бобовые – фасоль, чечевица, горох; орехи и семена – арахис, кешью, фисташки, тыквенные семечки; фрукты – слива, персик, абрикос, манго, ананас. Антитабачная диета не только поможет отказаться от сигарет, но и насытит организм необходимыми веществами [12].

Антиоксиданты. Витамины С и В, фолиевая кислота необходимы для восстановления поврежденных клеток.

Также важно увеличить потребление жидкости (воды) для выведения токсинов. Организму необходимо получать не менее 30–35 мл жидкости на 1 кг веса в сутки. Пить лучше чистую питьевую воду, минеральную воду, свежавыжатые фруктовые и овощные соки, несладкие компоты, зеленый чай.

После отказа от курения наступает улучшение вкусовой чувствительности, возможно повышение аппетита, что приводит к увеличению массы тела в первые 2–3 месяца, поэтому в этот период постарайтесь употреблять в пищу низкокалорийные продукты, повысьте свою физическую активность, обычно в течение года после отказа от курения вес тела приходит к исходному. Но и тогда не следует забывать о принципах здорового питания, которое способствует профилактике неинфекционных заболеваний. Питание должно быть полноценным, сбалансированным, достаточным, соответствовать возрастным, физиологическим потребностям организма, разнообразным и вместе с тем умеренным.

Заблуждения курящих родителей

Большое число родителей знают о том, что пассивное курение может нанести вред здоровью их детей, и многие из них, по их мнению, делают все, чтобы снизить это воздействие. Вот несколько таких заблуждений, прозвучавших в докладах конференции по практической педиатрии 20–21.01.2023. (Париж, Франция) [6]:

«Я курю только тогда, когда дети легли спать» или «Я проветриваю помещение после курения». Вредные вещества от продуктов горения сигареты осаждаются на поверхностях, впитываются в обивку мебели, остаются во взвешенном

состоянии в воздухе длительное время после того, как сигарета потушена. Ни вентиляция, ни обычная уборка не позволяют эффективно и полностью удалить никотин и другие компоненты, инкрустированные в поверхности и висящие в домашней пыли. Эти микрочастицы неизбежно попадут в детский организм с вдыхаемым воздухом.

«Я не курю внутри квартиры/дома». В силу своего микроскопического размера частицы дыма легко проникнут внутрь помещения с током воздуха при открывании входной или балконной двери. К тому же они «заходят» внутрь, осаждаются на коже (руки, лицо) и на одежде курящего.

«Когда я курю в машине, я всегда открываю окно». Как бы широко ни было открыто окно в машине, табачный дым неизбежно попадет внутрь. Учитывая тот факт, что большую часть времени салон автомобиля остается закрытым, нагревается под лучами солнца, поддается воздействию низких температур, проникновение вредных веществ в обивку и инкрустирование их внутри салона значительно больше, чем в жилых помещениях.

Меры профилактики пассивного курения

С целью профилактики пассивного курения, оказывающего вредное воздействие на здоровье детей, местные власти призваны инициировать процесс создания здоровьесберегающей среды в социуме, информировать население о рисках пассивного курения в семьях на здоровье детей.

Забываясь об эффективном решении этой задачи, необходимо формировать информационную среду, параллельно вести просветительскую деятельность среди родителей, используя современные средства коммуникации. Организатором этой работы в муниципалитете может стать то или иное медицинское и/или социальное учреждение, получающее организационную и финансовую поддержку местных властей.

Важно в поликлиниках, больницах, детских садах, школах, магазинах, развлекательных центрах, кинотеатрах, клубах и др., на предприятиях, в общественных пространствах (парках, скверах и др.) размещать:

1. Информацию о вреде и/или последствиях пассивного курения взрослых для здоровья детей.
2. Информационные стенды с плакатами для родителей.
Курение родителей – это угроза здоровью и жизни детей
– Знайте! Курение родителей разрушает здоровье детей!
– Защитите детей от пассивного курения!
– Мамочка, не кури! Я хочу быть здоровым!
– Курение будущего отца негативно влияет на здоровье ребенка.
– Родители курят – значит инициируют курение подростков.
– Родители! Чтобы сохранить здоровье детей, примите ответственное решение отказаться от вредной разрушительной привычки.
3. Информационные листы для родителей такого содержания:

Ученые-медики доказали:

- пассивное курение негативно сказывается на состоянии здоровья и развитии детей;
- масштабное исследование показало: пассивное курение отца с детского возраста на протяжении всей жизни может ухудшать функцию легких его собственных детей, повышая риск развития болезни легких;

- сигаретный дым, вдыхаемый ребенком, нарушает обмен веществ, подрывая его здоровье с самого детства;
 - ядовитые вещества из табачного дыма токсичны, они убивают клетки мозга, делая жертву пассивного курения рассеянной, нервной, грубой, слабовойстой;
 - в семье курящих родителей риск развития респираторных заболеваний у детей увеличивается вдвое.
4. Важно на муниципальных родительских собраниях, в образовательных организациях, в клубах организовывать лекции для родителей о влиянии пассивного курения на детское здоровье в семье.
5. В качестве одной из мер профилактики приведем выдержку из доклада на конференции по практической педиатрии 20–21.01.2023. (Париж, Франция). «Чтобы максимально сократить вредное воздействие на окружающих, курильщик должен: помыть лицо и руки после курения, а также иметь одежду (футболка, халат, куртка...), которую он будет надевать каждый раз, когда идет курить.

Никакая другая мера (кроме, разумеется, полного отказа от курения) не будет действительно эффективной [6, 10, 13, 14].

Сегодня существует острая необходимость внедрять новые формы информирования родителей и контактирующих с ребенком людей о множественных и потенциально опасных рисках, связанных с курением до и после рождения ребенка. Одной из главных функций родителей, главных функций семьи в условиях современного общества становится здоровьесбережение детей, при этом важен опыт и его тиражирование для родителей и профессионального сообщества о совместной работе научных и социальных учреждений, результатах их работы в здоровьесбережении детей [15–21].

Список литературы / References

1. Хадиев Р.К. Частота бронхолегочной патологии у детей при пассивном курении. Вестник магистратуры. 2017; 7 (70). Hadiev R.K. Chastota bronhologochnoj patologii u detej pri passivnom kurenii. Vestnik magistratury. 2017; 7 (70). (In Russ.).
2. Куликов В.А. Пассивное курение и его последствия. Вестник фармации. 2017; 2 (76): 98–102. Kulikov V.A. Passivnoe kurenije i ego posledstviya. Vestnik farmacii. 2017; 2 (76): 98–102. (In Russ.).
3. Котова М.Б., Розанов В.Б., Иванова Е.И., Александров А.А. Ассоциация курения в семьях с самооценкой здоровья, образом и качеством жизни школьников. Профилактическая медицина. 2020; 23 (5): 85–98. Kotova M.B., Rozanov V.B., Ivanova E.I., Aleksandrov A.A. Assotsiatsiya kurenija v sem'jah s samoocenкой zdorov'ja, obrazom i kachestvom zhizni shkol'nikov. Profilakticheskaya medicina. 2020; 23 (5): 85–98. (In Russ.).
4. Qu Y, Szulejko JE, Kim K-H, Jo S-H. The effect of varying battery voltage output on the emission rate of carbonyls released from e-cigarette smoke. Microchem. J. 2019; 145: 47–54 [Google Scholar].
5. Материал на сайте ФГБУ «НМИЦ ФПИ» Минздрава России. Дата доступа: 29.10.2023. Material na sajte FGBU «NMIЦ FPI» Minzdrava Rossii. Data dostupa: 29.10.2023. (In Russ.).
6. Данные докладов конференции по практической педиатрии 20–21.01.2023. Париж, Франция. Перевод материалов Отделения пневмологии и аллергологии Госпиталя материнства и детства, Лион. Dannye dokladov konferencii po prakticheskoj pediatrii 20–21.01.2023. Parizh, Franciya. Perevod materialov Otdelenija pnevmologii i allergologii Gospi'talja materinstva i detstva, Lion. (In Russ.).
7. Annu Rev Public Health. 2020 Jan 7; 41: 363–380. DOI: 10.1146/annurev-publhealth-040119-094043. Effects of Electronic Cigarettes on Indoor Air Quality and Health / Liqiao Li, Yan Lin, Tian Xia, Yifang Zhu.

8. Chen-Sankey JC, Kong G, Choi K. 2019. Perceived ease of flavored e-cigarette use and e-cigarette use progression among youth never tobacco users. PLOS ONE 14: e0212353. [DOI] [PMC free article] [PubMed] [Google Scholar]
9. Roengrudee Patanavanich, Chawaphat Thatsawakul, Kamolnut Youngcharoen, Veerapattra Soponvashira, Panpetch Pichetsin. Health Effects from Secondhand Exposure to E-Cigarettes: A Systematic Review of Peer-Reviewed Articles from 2004–2024. Int J Environ Res. Public Health. 2025 Sep. 10; 22 (9): 1408. DOI: 10.3390/ijerph22091408
10. World Health Organization. WHO Report on the Global Tobacco Epidemic. 2025; Warning About the Dangers of Tobacco. World Health Organization; Geneva, Switzerland: 2025. [accessed on 2 September 2025]. Available online: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240112063>. [Google Scholar]
11. Taftan-Birch H., Jackson S.E., Shahab L., Brown J. Are People More Likely to Vape or Smoke Indoors? A Population Survey of Adults in England. Nicotine Tob. Res. 2024; 26: 1404–1411. DOI: 10.1093/ntr/ntae094. [DOI] [PMC free article] [PubMed] [Google Scholar]
12. <https://minzdrav.orb.ru/presscenter/news/214499/>
13. Журалева И.В. Здоровье подростков: социологический анализ. М.: Изд. Института социологии РАН, 2002. С. 154–157. Zhuravleva I.V. Zdorove podrostkov: sociologicheskij analiz. M.: Izd. Instituta sociologii RAN, 2002. S. 154–157. (In Russ.).
14. Новой школе – здоровье дети: материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Воронеж, 25 октября 2024 г. / ред. колл.: С.В. Корнев [и др.]; отв. за вып. Н.М. Кувшинова. Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2024. ISBN 978-5-907621-85-5. 350 с. Novoj škole – zdorove deti: materialy VIII Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii s mezhdunarodnym uchastiem (25 oktjabrya 2024 g., Voronezh) / red. koll. S.V. Kornev (i dr.); otv. za vyp. N.M. Kuvshinova., Voronezh: Voronezhskij gosudarstvennyj pedagogicheskij universitet, 2024. 350 s. (In Russ.).
15. AID: Vitamine und Mineralstoffe – eine starke Truppe. Broschüre, 6. Aufl. 2014 (im Internet bestellbar).
16. Старостина Л.С. Роль обеспеченности детей витаминами и минеральными веществами с позиции педиатра / Л.С. Старостина. ПМЖ. Мать и дитя. 2020; 3 (4): 319–325. Starostina L.S. Rol obespechennosti detej vitaminami i mineralnymi veshchestvami s pozicii pediatra / L.S. Starostina. RMZh. Mat i ditya. 2020; 3 (4): 319–325. DOI: 10.32364/2618-8430-2020-3-4-319-325
17. Горелова Ж.Ю. Особенности пищевых предпочтений школьников при выборе альтернативного питания для профилактики алиментарно-зависимых заболеваний / Ж.Ю. Горелова, Ю.В. Соловьева, Т.А. Летуная. Медицинский алфавит. 2021; 21: 38–40. Gorelova Zh. Yu. Osobennosti pishovyh predpochtenij shkol'nikov pri vybore alternativnogo pitaniya dlya profilaktiki alimentarno-zavisimyh zabolevanij / Zh. Yu. Gorelova, Yu. V. Soloveva, T. A. Letuchaya. Medicinskij alfavit. 2021; 21: 38–40. <https://doi.org/10.33667/2078-5631-2021-21-38-40>
18. Горелова Ж.Ю. Изучение домашнего питания школьников Москвы / Ж.Ю. Горелова, Н.Д. Бобринцева-Пушкина. Вопросы питания. 2018; 87 (5): 135–136. Gorelova Zh. Yu. Izuchenie domashnego pitaniya shkol'nikov Moskvy / Zh. Yu. Gorelova, N. D. Bobrinceva-Pushkina. Voprosy pitaniya. 2018; 87 (5): 135–136. DOI: 10.24411/0042-8833-2018-10233. EDN YPDEMP. (In Russ.).
19. Гурьянова М.П., Храмов П.И. Семейный аудит здоровьесбережения ребенка как метод определения здоровьесберегающего потенциала семьи. Российский педиатрический журнал. 2024; 27 (Приложение 3): 81. Guryanova M.P., Hramcov P.I. Semejnij audit zdorovesbereheniya rebyonka kak metod opredeleniya zdorovesberegayushogo potentsiala semi. Rossijskij pediatričeskij zhurnal. 2024; 27 (Prilozhenie 3): 81. (In Russ.).
20. Гурьянова М.П., Храмов П.И. Здоровьеформирующая направленность воспитания ребенка в семье / В сб.: «Современные аспекты здоровьесбережения: сборник материалов юбилейной научно-практической конференции с международным участием, посвященной 60-летию медико-профилактического факультета УО «БГМУ», 24–25 октября 2024, Минск / под ред. С.П. Рубникова, А.В. Гиндюка, Т.С. Борисовой. Минск: БГМУ, 2024. 734 с. (с. 227–231). Guryanova M.P., Hramcov P.I. Health-promoting focus of raising a child in the family / Zdoroveformiruyushaya napravlennost vospitaniya rebyonka v seme / V sb. «Sovremennye aspekty zdorovesbereheniya: sbornik materialov yubilejnoj nauchno-prakticheskoj konferencii s mezhdunarodnym uchastiem, posvyashyonnoj 60-letiyu mediko-profilakticheskogo fakulteta UO «BGMU», 24–25 oktjabrya 2024, Minsk / pod red. S.P. Rubnikovicha, A.V. Gindyuka, T.S. Borisovoy. Minsk: BGMU, 2024. 734 s. (s. 227–231). (In Russ.).
21. Мельников М.Н. Информированность населения о влиянии пассивного курения на здоровье человека (по данным социологического опроса) / М.Н. Мельников, Е.М. Тищенко. Вопросы организации и информатизации здравоохранения: рецензируемый аналитико-информационный бюллетень. 2016; 1: 58–59. Mel'nikov M.N. Informirovannost' naseleniya o vliyanii passivnogo kurenija na zdorov'e cheloveka (po dannym sociologicheskogo oprosa) / M.N. Mel'nikov, E.M. Tishchenko. Voprosy organizatsii i informatizatsii zdorooohraneniya: recenziруемый analitiko-informacionnyj byulleten'. 2016; 1: 58–59. (In Russ.).

Участие авторов. Гурьянова М.П. – концепция и дизайн исследования; Гурьянова М.П., Горелова Ж.Ю., Курганский А.М., Орлова С.В. – участие в сборе и обработке материала; написание текста; Горелова Ж.Ю. – редактирование. Все соавторы – утверждение окончательного варианта статьи, ответственность за целостность всех частей статьи.

Authors' contributions. Guryanova M.P. – concept and design of the study; Guryanova M.P., Gorelova Zh. Yu., Kurgansky A.M., Orlova S.V. – participation in collecting and processing material; writing the text; Gorelova Zh. Yu. – editing. All co-authors – approval of the final version of the article, responsibility for the integrity of all parts of the article.

Статья поступила / Received 11.02.2026

Получена после рецензирования / Revised 18.02.2026

Принята в печать / Accepted 24.02.2026

Сведения об авторах

Гурьянова Марина Петровна, д.п.н., проф., главный научный сотрудник¹. E-mail: guryanowamp@yandex.ru. ORCID: 0000-0001-9066-6882
Горелова Жанетта Юрьевна, д.м.н., проф., главный научный сотрудник¹. E-mail: nczdlep@mail.ru. ORCID: 0000-0002-9787-4411
Курганский Александр Михайлович, к.м.н., ведущий научный сотрудник¹. E-mail: kurganck@yandex.ru. ORCID: 0000-0001-7688-586X
Орлова Светлана Владимировна, д.м.н., проф., зав. кафедрой диетологии и клинической нутрициологии². E-mail: orlova-sv@rudn.ru. ORCID: 0000-0002-4689-3591

¹ ФГАУ «Национальный медицинский исследовательский центр здоровья детей» Минздрава России, Москва, Россия
² ФГАУ ВО «Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы» (РУДН), Москва, Россия

Автор для переписки: Горелова Жанетта Юрьевна. E-mail: nczdlep@mail.ru

Для цитирования: Гурьянова М.П., Горелова Ж.Ю., Курганский А.М., Орлова С.В. Алиментарные факторы профилактики влияния пассивного курения на детское здоровье. Медицинский алфавит. 2026; (9): 70–75. <https://doi.org/10.33667/2078-5631-2026-9-70-75>

About authors

Guryanova Marina P., Dr Ped Sci (habil.), professor, chief researcher¹. E-mail: guryanowamp@yandex.ru. ORCID: 0000-0001-9066-6882
Gorelova Zhanetta Yu., Dr Med Sci (habil.), professor, chief researcher¹. E-mail: nczdlep@mail.ru. ORCID: 0000-0002-9787-4411
Kurgansky Aleksandr M., PhD Med Sci, leading researcher¹. E-mail: kurganck@yandex.ru. ORCID: 0000-0001-7688-586X
Orlova Svetlana V., Dr Med Sci (habil.), professor, head of Dept of Dietetics and Clinical Nutrition². E-mail: orlova-sv@rudn.ru. ORCID: 0000-0002-4689-3591

¹ National Medical Research Center for Children's Health, Moscow, Russia
² Patrice Lumumba Peoples' Friendship University of Russia (RUDN University), Moscow, Russia

Corresponding author: Gorelova Zhanetta Yu. E-mail: nczdlep@mail.ru

For citation: Guryanova M.P., Gorelova Zh. Yu., Kurgansky A.M., Orlova S.V. Nutritional factors for preventing the impact of passive smoking on children's health. Medical alphabet. 2026; (9): 70–75. <https://doi.org/10.33667/2078-5631-2026-9-70-75>