

2. Не курите дома и в машине и не позволяйте гостям курить у вас дома

Выгодность исходной версии: высокая

Доказательность А · исходная версия

для жизни

бесплатно

мимоходом

немного силы воли

Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Каждый год в мире около 600 тыс. человек умирают от вдыхания чужого табачного дыма. Почти треть из них — дети. У тех, кто долго вдыхает чужой табачный дым, риск гипертонии, болезней сердца и инсульта примерно на 30% выше. Чужой табачный дым дома вредит больше, чем вне дома.

Затраты

Не требует ни денег, ни времени. Трудность в том, что нужно попросить домашних и гостей не курить дома.

Выгода

В 2004 году в мире 603000 человек умерли от пассивного курения. Это около 1.0% всех смертей в мире, и 28% умерших были детьми. По объединённым данным 57 исследований, у тех, кто вдыхает чужой табачный дым, шансы заболеть гипертонией примерно в 1.28 раза выше, чем у тех, кто его не вдыхает (отношение шансов). Для болезней сердца этот показатель составляет 1.39, для инфаркта миокарда — 1.50, для инсульта — 1.36. Риск при вдыхании чужого табачного дыма дома выше, чем вне дома

Примечания

Сначала займитесь курением дома: там люди проводят много времени, а объединённые данные нескольких исследований показывают, что чужой табачный дым дома вреднее, чем вне дома. Из всего ущерба здоровью, вызванного пассивным курением, 61% приходится на детей. О том, как самим бросить курить, см. пункт 1 этого раздела.

Источники

Источники исходной версии

1. Öberg M, Jaakkola MS, Woodward A, Peruga A, Prüss-Ustün A (2011). Worldwide burden of disease from exposure to second-hand smoke: a retrospective analysis of data from 192 countries. Lancet: 「603,000 deaths were attributable to second-hand smoke in 2004, which was about 1.0% of worldwide mortality. 47% of deaths from second-hand smoke occurred in women, 28% in children, and 26% in men」, 「61% of DALYs were in children」. doi.org/10.1016/S0140-6736(10)61388-8
2. (2026). The Associations Between Secondhand Smoke Exposure and Various Cardiovascular Diseases: A Meta-Analysis. Nicotine & Tobacco Research: 57 项研究, 「hypertension (OR: 1.28, 95% CI: 1.15 to 1.40), heart disease (OR: 1.39, 95% CI: 1.28 to 1.50), myocardial infarction (OR: 1.50, 95% CI: 1.17 to 1.84), stroke (OR: 1.36, 95% CI: 1.18 to 1.54)」 「Home exposure has a higher risk of CVD than non-home exposure」. doi.org/10.1093/ntr/ntaf111