



Αφού μάθαμε για τις συνέπειες του παθητικού καπνίσματος, τώ ρα οι επιστήμονες μας προειδοποιούν για το λεγόμενο τριτογενές κάπνισμα, τονίζοντας πόσο...

δύσκολο είναι να το... κόψουμε.

Για όσους δεν το γνωρίζετε ή δεν το θυμάστε, ο Sylvester (ο διάσημος ασπρόμαυρος γάτος της σειράς κινουμένων σχεδίων Looney Tunes) έπινε καφέ και κάπνιζε. Το ίδιο έκαναν και οι αδερφές Patty και Selma στη σειρά The Simpsons. Ναι, υπήρχε μια εποχή που το κάπνισμα δεν απαγορευόταν στη μικρή οθόνη.

Οι καιροί, όμως, άλλαξαν και πλέον γνωρίζουμε καλά τις βλαβερές συνέπειες που έχει το τσιγάρο για έναν καπνιστή. Γνωρίζουμε, επίσης, τι σημαίνει παθητικό κάπνισμα και πώς επηρεάζει παιδιά και ενήλικες το να εισπνέουν τον καπνό καπνιστών. Τα τελευταία χρόνια, ωστόσο, γίνεται λόγος για κάτι ακόμα: το «τριτογενές κάπνισμα».

Ο όρος «τριτογενής καπνός» ή «καπνός από τρίτο χέρι» περιγράφει τα κατάλοιπα του καπνού και τους ρύπους που παραμένουν μέσα στο σπίτι μας (σε έπιπλα, υφάσματα, τοίχους), ακόμα και στο αυτοκίνητο, αφότου σβήσουμε το τσιγάρο και αδειάσουμε τα τασάκια. Όταν λέμε ρύπους, εννοούμε ουσίες όπως το αρσενικό, το τολουόλιο, ο μόλυβδος!

«Το καλύτερο επιχείρημα για την απαγόρευση του καπνίσματος σε εσωτερικούς χώρους είναι ο καπνός από τρίτο χέρι», έχει δηλώσει ο Bo Hang, ερευνητής στο Berkeley Lab που διεξάγει σχετικές έρευνες.

Το τριτογενές κάπνισμα μπορεί να βλάψει το DNA

Αν και προς το παρόν οι επιπτώσεις του «τριτογενούς καπνίσματος» δεν είναι τόσο τεκμηριωμένες όσο του παθητικού, οι ερευνητές έχουν διαπιστώσει ότι

πολλές από τις 4.000+ ενώσεις του «δευτερογενούς καπνού» μπορούν να παραμείνουν στους εσωτερικούς χώρους πολύ καιρό μετά το σβήσιμο ενός τσιγάρου.

Μελέτη που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό *Mutagenesis*, διαπίστωσε ότι η έκθεση ανθρώπων κυττάρων στον «τριτογενή καπνό» μπορούσε να προκαλέσει βλάβη στο DNA τους. Όπως ανακοίνωσαν οι επιστήμονες, μια ένωση που σχηματίζεται όταν ο «δευτερογενής καπνός» αντιδρά με τον αέρα στους εσωτερικούς χώρους, καταστρέφει το DNA και «κολλάει» σε αυτό με τρόπο που θα μπορούσε να προκαλέσει καρκίνο.

Επιπλέον, η μελέτη διαπίστωσε ότι η χρόνια έκθεση στο τριτογενές κάπνισμα είναι χειρότερη από την οξεία. Τα δείγματα που ήταν εκτεθειμένα μεγαλύτερο χρονικό διάστημα παρουσίασαν υψηλότερες συγκεντρώσεις βλαπτικών ενώσεων σε σχέση με τα δείγματα που ήταν εκτεθειμένα μικρότερο διάστημα. Με το πέρασμα του χρόνου, δηλαδή, το υπόλειμμα γίνεται πιο επιβλαβές.

Οι ρύποι από το κάπνισμα απομακρύνονται δύσκολα

Ο «τριτογενής καπνός» είναι ιδιαίτερα... ύπουλος, γι' αυτό και είναι εξαιρετικά δύσκολο να απομακρυνθεί από τους χώρους μας. Καταρχάς, σχηματίζει δευτερογενείς ρύπους, καθώς επανεκπέμπεται στην ατμόσφαιρα ή αντιδρά οξειδωτικά με άλλες ενώσεις στο περιβάλλον, όπως το όζον, μερικές από τις οποίες μπορεί να είναι καρκινογόνες.

Επιπλέον, οι υπολειμματικοί ρύποι συσσωρεύονται με την πάροδο του χρόνου στις περισσότερες επιφάνειες και μπορεί να παραμείνουν εκεί για εβδομάδες ή και μήνες. Έχουν, μάλιστα, ανιχνευθεί στη σκόνη και στις επιφάνειες διαμερισμάτων καπνιστών ακόμα και μήνες μετά την αποχώρηση των ενοίκων.

Δυστυχώς, οι συνήθειες καθαρισμού, όπως η χρήση ηλεκτρικής σκούπας, το πλύσιμο των υφασμάτων και ο αερισμός, δεν έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικές για την απομάκρυνσή τους.

«Μπορείτε να μειώσετε τις οσμές, αλλά είναι δύσκολο να καθαρίσετε πραγματικά το σπίτι σας. Η καλύτερη λύση είναι να αντικαταστήσετε τα πράγματά σας, όπως π.χ. τα χαλιά, και να βάψετε ξανά τους τοίχους», είχε δηλώσει ο Hugo Destailhats, που μελετά τα εσωτερικά περιβάλλοντα στο Lawrence Berkeley National Laboratory. Μιας και το να αντικαταστήσουμε τα υπάρχοντά μας μάλλον δεν είναι εφικτό, η μόνη εναλλακτική λύση που προτείνει ο ειδικός είναι να μην καπνίζουμε μέσα στο σπίτι. «Ακόμα και αν δεν μυρίζετε τον καπνό, αυτός είναι εκεί», λέει.

Προσοχή στα παιδιά

Τον μεγαλύτερο δυνητικό κίνδυνο από το τριτογενές κάπνισμα διατρέχουν τα μωρά και τα νήπια. Καθώς μπουσουλάνε διαρκώς στα πατώματα και βάζουν τα χέρια ή τα παιχνίδια τους στο στόμα, μπορούν να αγγίξουν, να καταπιούν ή να εισπνεύσουν τις επικίνδυνες αυτές ενώσεις.

Το μικρό τους μέγεθος και το γεγονός ότι αναπνέουν γρηγορότερα σε συνδυασμό με το ότι βρίσκονται στο πρώιμο στάδιο της ανάπτυξής τους, τα καθιστούν πιο ευάλωτα από εμάς τους ενήλικες στις επιπτώσεις των περιβαλλοντικών κινδύνων.