

סכנה לילדים: עישון מיד שלישית

כולם מכירים את המושג "עישון פאסיבי", או כפי שהוא מכונה באנגלית "עישון מיד שנייה". לפי האגודה למלחמה בסרטן, "עישון פאסיבי מתרחש כאשר אדם שאינו מעשן שואף לריאותיו עשן מסיגריות או מוצרי טבק אחרים כאשר מעשנים בקרבתו". עשן הסיגריה מכיל 4,000 כימיקלים שנשאפים לריאותיו של המעשן הפאסיבי, ובכך הם גורמים לנזקים בריאותיים דומים לנזקי העישון שנגרמים למעשן עצמו. ממחקרים בישראל עולה כי כ-800 ישראלים מתים כל שנה מ"עישון פאסיבי". מה שלא כולם יודעים זה שהחשיפה לרעלני העשן לא נגמרת כאשר מכבים את הסיגריה. מתברר שאנחנו ממשיכים להיות חשופים לרעלני העשן שבועות ואף חודשים אחרי שמכבים את מוצר הטבק. הרעיון הזה, שרעלני עשן סיגריות נשארים בסביבתנו גם לאחר כיבוי הסיגריה, קיים כבר שנים רבות. אפשר לתאר זאת כריח שנדבק לשיער ולבגדים של מעשנים או הריח שמריחים בחללים בהם עישנו קודם לכן. בוודאי הבחנתם בכך כאשר עבר על ידכם אדם שהרגע עישן או שנכנסתם לרכב שבו עישנו. תופעה זו הוגדרה לראשונה לאחר שבשנת 2004 [חוקרים בדקו בתים של תינוקות](#) שהוריהם מעשנים וגילו שהאוויר, האבק והמשטחים בבית מזוהמים בניקוטין ובכך הם מהווים מקור לחשיפה לרעלני מוצרי הטבק. בעקבות הממצאים הללו העיתון האמריקאי Today USA כינה את התופעה "עישון מיד שלישית". כעת, [תוצאות ראשוניות של מחקר פיילוט](#) מאת אחד החוקרים הבולטים בנושא העישון מיד שלישית, ג'ורג' מאט מאוניברסיטת סן דייגו, שהיה מעורב גם במחקר שנעשה בבתים של התינוקות, מעלה תוצאות חדשות ומדאיגות לגבי עישון מיד שלישית, כאשר הוא חושף שידיהם של ילדים שהוריהם מעשנים מכילות רמות גבוהות של ניקוטין.

העשן נעלם, אבל הסיכון עדיין קיים

עישון מיד שלישית מתייחס לשיירי הניקוטין ורעלנים אחרים שנשארים לאחר עישון מוצרי טבק. תוך מספר שעות לאחר פליטתם, רעלנים אלה שוקעים ונספחים ברהיטים, בוילונות, בקירות, במצעים, בשטיחים ובאבק. רעלנים אלה גם נספחים לבגדים, לשיער ולעור של מעשנים, מה שגורם לריח הלא נעים שמרחף סביב אותם אנשים גם כאשר הם לא מחזיקים ביד סיגריה, ומהווה עדות לכך שעישון מיד שלישית קיים ומביא לחשיפה בלתי רצויה של אנשים שאינם מעשנים לרעלנים שבמוצרי הטבק. אבל זה לא נגמר כאן; לאחר שהרעלנים נספחים למשטחים שונים, הם ממשיכים להפיץ חומרים רעילים חזרה לתוך האוויר במהלך הימים ואפילו החודשים הבאים. חומרים שהשתחררו לאוויר [יכולים גם ליצור תגובה כימית במגע עם גזים אחרים הנמצאים באוויר](#) וליצור מזהמים חדשים. עובדה זו, יחד עם דרכי החשיפה המרובים לעשן מיד שלישית והחשיפה הממושכת לרעלנים אלה, מצביעים על כך שעישון מיד שלישית מהווה מקור חשיפה למגוון חומרים הידועים כרעילים ושביכולתם לגרום לנזקים בריאותיים. לדברי ד"ר חגי לוין, ראש מסלול בריאות וסביבה בבית הספר לבריאות הציבור של הדסה והאוניברסיטה העברית, עישון מיד שלישית היא בעיה חמורה שמשפיעה על כלנו. "כשאנחנו שוכרים דירה, שוכרים רכב או מבילים בחדר בבית מלון, אם משהו עישן שם קודם לכן - זה משליך עלינו באופן ישיר",

אומר לוין. "מחקרים שפורסמו בשנים האחרונות על עכברים הדגימו את הנזקים של עישון מיד שלישית, כולל השפעות מטבוליות ופיזיולוגיות משמעותיות במיוחד בתקופות ההתפתחות".

סיגריה בידכם, ניקוטין על ידיהם

תינוקות, ילדים ואנשים שאינם מעשנים יכולים להימצא בסיכון לבעיות בריאות שקשורות לעישון מוצרי טבק כאשר הם נושמים, נוגעים או מכניסים לפה משטחים או חפצים שמכילים את רעלני העשן מיד שלישית. תינוקות וילדים קטנים רגישים במיוחד, משום שהם נמצאים בקרבה פיזית גדולה לרצפה ולאבק, זוחלים ומשחקים על הרצפה ומכניסים ידיים וחפצים לפה. תינוקות נמצאים זמן רב בבית ולעתים נמצאים גם על שמיכות ושטיחים שעלולים להכיל את רעלני העישון מיד שלישית. בגלל קצב נשימה מוגבר ביחס לגודל הגוף, תינוקות וילדים רגישים הרבה יותר ממבוגרים לרעלנים באבק הבית, ואבק בית מהווה עבורם מקור עיקרי לחשיפה גם לרעלנים סביבתיים אחרים, כגון עופרת וחומרי הדברה. במחקר פיילוט שפורסם לאחרונה נבדק האם רעלני העישון מיד שלישית מצטברים על ידיהם של ילדים החיים בסביבה שבה מעשנים סיגריות. במחקר בדקו את רמות הניקוטין על ידיהם של 25 ילדים שהגיעו לחדר מיון בעקבות בעיות נשימתיות שקשורות לחשיפה לעשן סיגריות. כדי למדוד את רמות הניקוטין על הידיים של הילדים, ניגבו החוקרים את ידיהם בעזרת מגבון, וגילו שלכל הילדים רמות גבוהות של ניקוטין על הידיים. החוקרים גם בדקו את רמות הקוטינין בדגימת רוק שנלקחה מהילדים. קוטינין הוא תוצר לוואי של ניקוטין, ונוכחותו ברוק מעידה על חשיפה לניקוטין. לכל הילדים חוץ מאחד היה קוטינין ברוק. הם מצאו שבכל קבוצות הגיל, ככל שרמות הניקוטין על הידיים היו גבוהות יותר, כך גם רמת הקוטינין ברוק היתה גבוהה יותר. החוקרים קבעו שהקשר החיובי בין רמת הניקוטין על הידיים ורמת הקוטינין ברוק, מצביע על כך שניקוטין על הידיים של ילדים מהווה מקור לחשיפה לעשן סיגריות. זאת אומרת שלא רק חשיפה ישירה לעשן סיגריות מהווה מקור לחשיפה לרעלני העשן, אלא גם הצטברות רעלנים על גבי ידיהם של ילדים יכול להוות מקור לחשיפה. "המחקר מראה שאנחנו מוצאים על הידיים של הילדים עקבות ברורות לכך שהם נחשפו לעישון סביבתי או עישון יד שלישית", מסביר ד"ר לוין. "אנחנו יודעים שיש תופעה כזו של עישון מיד שלישית, אבל עד עכשיו היה קשה לנו למדוד את רמת החשיפה של הפרט. המחקר הזה הוא חשוב כי הוא נותן לנו כלי למדוד את החשיפה שהיא בדרך כלל נסתרת מהעין, ההורים לא שמים לב אליה אבל בעצם היא קיימת בצורה משמעותית ביותר". עם זאת, יש לציין כי מדובר בתוצאות ראשוניות בלבד של מחקר שנערך על 25 מקרים, ולכן הוא רק מבשר על המגמה הכללית - ונדרשים מחקרים נוספים בהיקף של מאות משתתפים



ילדים יכולים להימצא בסיכון לבעיות בריאות שקשורות לעישון מוצרי טבק כאשר הם נחשפים לרעלני העשן מיד שלישית

ההמלצה: להפסיק לעשן

ניתן היה לחשוב שאפשר להיפטר מעשן מיד שלישית על ידי אוורור החדר, פתיחת חלונות, מאווררים או מזגנים; אך כל אלה בוודאי שאינם פותרים את הבעיה. העשן מיד שלישית נלכד בשיער ובבגדים, ונמצא גם על עורם של מעשנים גם מחוץ לסביבה שבה עישנו. לעובדה זו חשיבות רבה, מכיוון שהקרבה הפיזית הגדולה בין תינוקות וילדים עם הוריהם המעשנים יכולה להוות עבורם מקור לחשיפה קבועה וממושכת לרעלני העשן מיד שלישית, או במילים אחרות, גם חיבוק ונשיקה יכולים להביא לחשיפה. ולכן, הדרך הטובה ביותר להגן על אלה שלא מעשנים, ובעיקר על תינוקות וילדים, היא ליצור סביבות נקיות לחלוטים מעישון - בבית, באוטו, בבתי הספר, במסעדות ובבתי המלון. לזוין, שפועל לצמצום נזקי העישון גם בתפקידו כמזכיר איגוד רופאי בריאות הציבור בישראל, מדגיש שחייבים לעשות מאמץ מיוחד להגן על הילדים וטוען שהחוק בישראל למניעת עישון הוא מיושן מאוד, ומפגר אחרי החקיקה בשאר העולם. לטענתו, לא ייתכן שיעשנו במקומות ציבוריים בכלל, ובפרט במקומות ציבוריים שמסתובבים בהם ילדים, גם אם באותו זמן לא נמצאים בהם ילדים. "היום בישראל מותר לעשן במונית בזמן שאין בה נוסעים. אך אם ילד נכנס למונית שעישנו בה לפני רגע הוא נחשף לחומרים הרעילים, ולכן צריך לדאוג שלא יעשנו במונית בכל זמן. לא יכול להיות שיכפו על ילד להיחשף". על מנת להפחית את רמת החשיפה של הילדים, המלצתו של ד"ר לזין להורים היא פשוט לא לעשן. "העישון מזיק על כל צורתיו - ולא רק עישון סיגריות, אלא השימוש במוצרי טבק בכלל. זה מרעיל את ההורה, מרעיל את הילד, פוגע כלכלית במשפחה, זה הרגל ממכר ומזיק שפוגע באדם ובסובבים אותו, וגם בסביבה. הכי טוב לא להתחיל לעשן בכלל, ומי שהתחיל, יכול להיגמל מעישון בעזרת שיטות מוכחות", הוא מסכם. "אם כבר מעשנים, עדיף לעשן תמיד הרחק מילדים ובמקומות פתוחים ולא במקומות סגורים". **בעקבות הכתבה ב"זווית" הסיפור פורסם גם ב-[וואלה!](#)**

בכדי לבסס את התוצאות כפי שמקובל במחקרי בריאות הציבור.