

A dohányzás és a gyermek

Tájékoztató szülőknek



Csecsemő- és Gyermekek Osztály
Karolina Kórház 2018.



A dohányzás és a gyermek

A passzív dohányzás hatásai

Kevésbé nyilvánvaló hatása van a dohányzásnak azokra, akik nem gyújtanak rá, de mégis belélegzik a füstöt. Ők a passzív dohányosok, akik együtt élnek vagy együtt dolgoznak a dohányosokkal. Valójában egy égő cigaretta legtöbb füstje nem a dohányzó tüdejébe kerül, hanem kiszabadul a levegőbe és ezt belélegzi valaki, aki épp a közelben van. Ez esetenként sokkal károsabb lehet, mint az aktív dohányzás.

A nem dohányzók egészségének védelmében hazánkban is betiltották a dohányzást a nyilvános helyeken. Ennek ellenére még mindig sokan vannak azok, akik nem tudnak menekülni a cigaretta füstjétől. Legfőképpen a dohányosok gyermekei, akik a füstben nőnek fel. Ezek a gyerekek nagyobb valószínűséggel szoknak rá a dohányzásra, ha felnőnek.

Mi a passzív dohányzás?

A passzív dohányzás az, amikor valaki, aki nem dohányzik, belélegzi az égő cigaretta vagy szivar végén kiáramló füstöt, vagy beszívja a dohányos által kifújta füstöt. A passzív dohányos szinte azonos mennyiségű vegyi anyagot lélegez be, mint az aktív dohányos.

A passzív dohányzás, számos komoly egészségügyi hatással lehet a nem dohányzókra, különösen a rák és a szívbetegségek tekintetében.

A passzív dohányzásnak kitett gyermekek

A gyerekek különösen érzékenyek a passzív dohányzás hatásaira, mert a testük még fejlődésben van és gyorsabban is veszik a levegőt, mint a felnőttek.

A passzív dohányzás hatásai a gyerekekre:

- hirtelen csecsemőhalál szindróma (SIDS)
- légúti fertőzések, tüdőgyulladás, hörghurut számának növekedése
- több súlyos és gyakori asztmás roham
- fülfertőzés, hallászavar
- krónikus köhögés

A dohányzás a terhesség alatt különösen veszélyes a baba fejlődésére. A dohányfüst összefüggésbe hozható a koraszüléssel, az alacsony születési súllyal, a bölcsőhalállal, a mentális retardációval, a tanulási nehézségekkel, és a hiperaktív viselkedésszavarral (ADHD). Minél több cigarettát szív el az anya, annál nagyobb a veszélye az elvetelésnek.

A “csak kint dohányzók” gyermekei is károsodnak!

A dohányzás rendkívül káros! Ezt már mindenki tudja, de számos alattomos hatása is van, amiről kevesen tudnak.

Ha a szülők megszüntetik a dohányzást a lakásban és a gyermekeik közelében, ezzel csak 50%-kal tudják csökkenteni a dohányfüst okozta gyakoribb légúti betegségeket gyermekeiknél. Más szóval, a dohányos hozzátartozók akkor is károsítják az egy háztartásban élő gyermekeiket, ha csak szigorúan a szabadban, a gyermekektől távol dohányoznak. Ez elég hihetetlennek tűnik, mégis egyértelmű bizonyítékokat találtak a kutatók. A hatásmechanizmus még nem tisztázott. De azt is igazolták, hogy a csak kint dohányzók lakásában a porban jóval magasabb a nikotin koncentráció, s ezt az ott élő gyermekek vizeletéből is ki lehetett mutatni. Ezek az új ismeretek tovább növelik a dohányzó szülők felelősségét és remélhetőleg segítik, motiválják őket abban, hogy mielőbb szánják rá magukat a dohányzás teljes elhagyására.

Hogyan kerülheted el a passzív dohányzást?

A legjobb módja annak, hogy elkerüld a passzív dohányzást, hogy kerülöd a dohányosok társaságát, illetve ha van ilyen barátod, próbáld meg rávenni a leszokásra. Ha nem dohányzol, akkor a szabadba menj a dohányzóktól olyan távol, amilyen távolra csak tudsz.

Az iskolák, üzletek, intézmények dohányfüst-mentesek, csak kijelölt helyen lehet dohányozni. Az éttermekben is tilos a dohányzás.

Zárt autóban, ha valaki rá akar gyújtani, nyugodtan kérd meg, hogy ne tegye. Az otthon talán a legfontosabb hely az életünkben. Tegyük legalább ezt dohányfüst-mentessé, főleg akkor, ha gyermek is van. Ha vendég jön

hózzátok, akkor nyugodtan kérd meg, hogy az erkélyen vagy a kertben gyújtson rá. Saját magad és mások távol tartása a füsttől, segíthet csökkenteni a légúti fertőzések, a súlyos asztma, a rák, és sok más veszélyes betegség kockázatát.

Hogyan hagyjam abba a dohányzást?

Készítsen leszokási tervet, válaszoljon a kérdésekre:

- Miért dohányzom?
- Mikor dohányzom?
- Mikortól nem dohányzom? Dátum:
- Mit csinállok a dohányzás helyett?
- Kik segítenek a leszokásban?
- 1, 3, 7, 14, 30 napja nem dohányzom, ezért jutalmat érdelek.

Milyen ajándékkal jutalmazom magamat?

- Mennyi pénzt spórolok meg, ha 1-2-4 hétig, 1 évig nem dohányzom?
- Mégis elszívtam egy szál cigarettát.

Mikor? Hol? Miért? Kikkel?

- Mit fogok tenni, ha megint ugyanolyan helyzetbe kerülök, mint mikor elszívtam a cigarettát?
- Hívja az ingyenes számot 06-80-442044 !

KERESD MEG A KÜLÖNBSÉGEKET!



DOBJA EL A CIGIT!

INDULJON EL A GYÓGYULÁS ÚTJÁN – SEGÍTÜNK A LESZOKÁSBAN!



HÍVJA A LESZOKÁSVONAL
INGYENES ZÖLDSZÁMÁT AKÁR
MOST!

06-80-442044

SZAKEMBEREK SEGÍTENEK VÉGLEG LESZOKNI A DOHÁNYZÁSRÓL.
MI TUDJUK, HOGY NEHÉZ, DE SEGÍTSÉGGEL KÖNYVEBB.

TEGYEN EGY PRÓBÁT, CSAK NYERHET!

ORSZÁGOS DOHÁNYZÁS LESZOKÁS
TÁMOGATÁSI MÓDSZERTANI KÖZPONT

 SZÉCHENYI TERV

 

A programról bővebb tájékoztatást az alábbi linken olvashat:

<http://www.leszokaspont.hu/static/duplafrontos-hadjarat-a-dohanyzas-ellen/hirek2>

Dohányzás leszoktatási programra jelentkezni lehet a Karolina Kórház – Rendelőintézet Tüdőgondozójában is személyesen vagy az 06 96/ 574767 telefonszámon.