



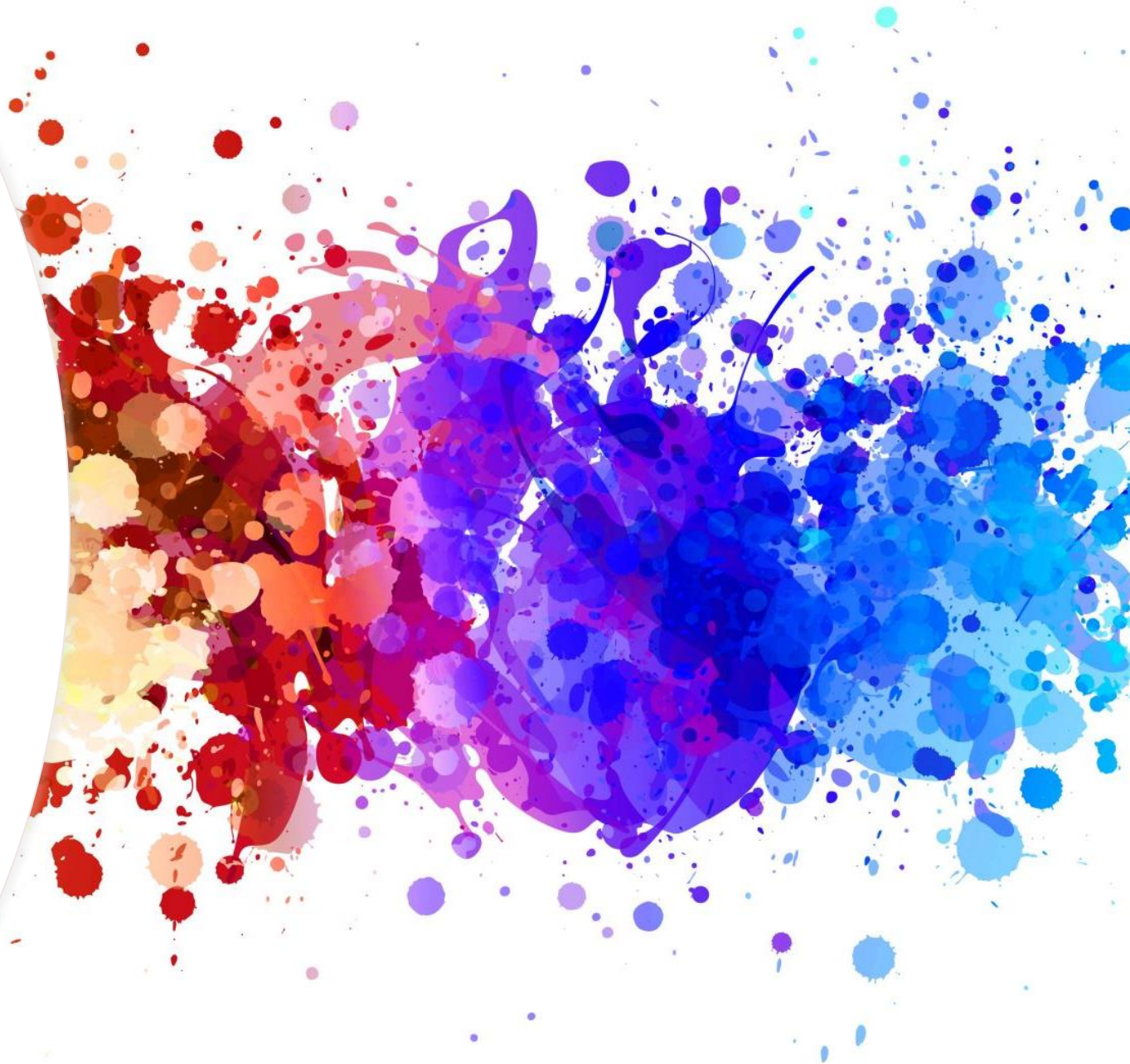
Παθητικό Κάπνισμα

Αναστασία Στατήρη,
Σχολική Νοσηλεύτρια,
5ο ΔΣ Π. Φαλήρου

Παθητικό Κάπνισμα

Ως παθητικό κάπνισμα ορίζεται η έκθεση του ατόμου μη ενεργού καπνιστού σε προϊόντα καύσης του καπνού σε κλειστούς χώρους.

Οι κύριοι χώροι χρόνιας έκθεσης στον καπνό του περιβάλλοντος είναι το σπίτι, το αυτοκίνητο, ο χώρος εργασίας και οι δημόσιοι χώροι, στις περιπτώσεις που η σχετική με αυτούς νομοθεσία παραβιάζεται.



Έκθεση στο παθητικό κάπνισμα

Η έκθεση σε παθητικό κάπνισμα διακρίνεται σε «δευτερογενή» ή «τριτογενή». Η δευτερογενής έκθεση αφορά σε ποσοστό 85% τον καπνό του τσιγάρου που εισπνέει ο καπνιστής και σε ποσοστό 15% τον καπνό που εκπνέει. Η τριτογενής έκθεση αφορά στα συστατικά του καπνού που παραμένουν στο χώρο και την οικοσυσκευή ακόμα και όταν ο καπνιστής έχει απομακρυνθεί από το χώρο.

Ο περιβαλλοντικός καπνός που οφείλεται στο κάπνισμα είναι ένα πολυσύνθετο μίγμα χιλιάδων συστατικών που εκλύονται στον αέρα. Περιέχει περισσότερες από 4.000 χημικές ουσίες από τις οποίες οι 50 είναι γνωστές καρκινογόνες ουσίες. Οι πλέον επιβλαβείς ουσίες στον οργανισμό είναι το μονοξειδίο του άνθρακα, η νικοτίνη και η πίσσα.





Παιδί και Παθητικό Κάπνισμα



Παθητικό κάπνισμα και λοιμώξεις

Το κάπνισμα ευνοεί τη μετάδοση ιογενών και μικροβιακών λοιμώξεων από τους γονείς στο παιδί με το βήχα. Τεκμηριωμένες μελέτες συσχετίζουν την έκθεση των παιδιών στον καπνό του τσιγάρου με αύξηση της συχνότητας εμφάνισης λοιμώξεων και νοσημάτων του αναπνευστικού συστήματος.



Νοσηρότητα

Παιδιά των οποίων οι γονείς καπνίζουν, παρουσιάζουν 3-5 φορές μεγαλύτερο κίνδυνο να νοσήσουν από αναπνευστικές λοιμώξεις (πνευμονία, βρογχίτιδα, βρογχιολίτιδα, λαρυγγίτιδα) σε σχέση με εκείνα που δεν καπνίζουν οι γονείς τους.

Επίσης, έχουν 20-40 φορές περισσότερες πιθανότητες εισαγωγής σε νοσοκομείο λόγω οξείας βρογχίτιδας ή πνευμονίας.

Αλλεργίες και Παθητικό Κάπνισμα



- Στο πλαίσιο ανάπτυξης αλλεργικών ασθενειών, η έκθεση σε παθητικό κάπνισμα παίζει κρίσιμο ρόλο στην ανάπτυξη του ανοσοποιητικού συστήματος και την ευαισθησία του οργανισμού στο άσθμα και τις αλλεργίες.
- Έχει συσχετιστεί επίσης η έκθεση των παιδιών στο παθητικό κάπνισμα με πρόκληση οισοφαγίτιδας, βακτηριακής μηνιγγίτιδας, ενώ αποτελεί σημαντικό παράγοντα σχολικών απουσιών λόγω ασθένειας.

Επιπτώσεις στην ενήλικη ζωή

- Η παρατεταμένη έκθεση των παιδιών στο παθητικό καπνό, αυξάνει τις πιθανότητες στην ενήλικη ζωή να προσβληθούν από κακοήγη νόσο των πνευμόνων και από χρόνιες αποφρακτικές νόσους των πνευμόνων όπως η χρόνια βρογχίτιδα και το εμφύσημα.
- Από τα αποτελέσματα άλλων μελετών φαίνεται ότι τα βρέφη που εκτίθενται στο παθητικό κάπνισμα στο σπίτι είναι πιθανότερο να είναι υπέρβαρα και παχύσαρκα με επιδεινωμένο λιπιδαιμικό προφίλ αίματος και αθηροσκλήρωση που οδηγούν σε αυξημένη καρδιαγγειακή διαταραχή.



- Η έκθεση στο κάπνισμα τσιγάρου μπορεί να έχει επιπτώσεις στο νευρικό σύστημα, με διαταραχές της συμπεριφοράς στο παιδί, ή ακόμα και στο νέο ενήλικα. Φαίνεται ότι το κάπνισμα συνδέεται με την ελλειμματική προσοχή των παιδιών, την υπερκινητικότητα, με περισσότερες μαθησιακές διαταραχές, αλλά και με διαταραχή της συμπεριφοράς.
- Έχει επίσης διαπιστωθεί ισχυρή σχέση μεταξύ μητρικού καπνίσματος και της κάτω του μετρίου ακαδημαϊκής επίδοσης των παιδιών στην ηλικία των 15 ετών. Παρόλο που είναι σπάνιος ο σχετικός κίνδυνος εμφάνισης αυτισμού με συχνότητα 1/1.000 γεννήσεις, εντούτοις συνδέεται με το καθημερινό κάπνισμα της μητέρας.
- Οι ερευνητές υποστηρίζουν ότι σύμφωνα με τις παρατηρήσεις τους που προέρχονται από δείγμα 408 παιδιών, που γεννήθηκαν από το 1974-1993, επίσημα διαγνωσμένων με αυτισμό, υπάρχει η πιθανότητα μια υπό-ομάδα παιδιών να αναπτύσσουν αυτισμό γιατί πάσχουν από τον ενδομήτριο περιορισμό ανάπτυξης και εκτίθενται στη δυσμενή εμβρυϊκή ασφυξία.



Το παθητικό κάπνισμα για τα παιδιά είναι ισοδύναμο με το κάπνισμα 100 τσιγάρων ανά έτος!



Αυτός ο αριθμός, κυμαίνεται ανάλογα με τις συνήθειες καπνίσματος των γονέων. Οι γονείς που καπνίζουν, όχι μόνο παρέχουν εύκολη πρόσβαση σε τσιγάρα στα παιδιά τους, αλλά δρουν και σαν πρότυπο συμπεριφοράς. Το κάπνισμα των γονέων, μπορεί να δράσει συνεργικά με άλλους παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν την έναρξη του καπνίσματος από εφήβους.

Τέτοιοι παράγοντες είναι η πίεση των συνομηλίκων, το θήλυ φύλο και η δυνατότητα αγοράς προϊόντων καπνού, αφού δεν είναι παράνομη η πώλησή τους σε ανηλίκους, αλλά και το χαμηλό κόστος αγοράς, σε σχέση με άλλες ευρωπαϊκές χώρες.


Οι γονείς οφείλουν
να προστατεύουν τα
παιδιά τους από το
παθητικό κάπνισμα.



1 στα 3 παιδιά ζουν σε ένα σπίτι όπου κάποιος καπνίζει τακτικά!



- Οι γονείς αποτελούν πρότυπο για τα παιδιά και ασκούν θετική ή αρνητική επίδραση στη διαμόρφωση και απόκτηση θετικών στάσεων και συνηθειών τρόπου ζωής.
- Οι καπνιστικές συνήθειες των παιδιών επηρεάζονται σημαντικά από τους γονείς, τους φίλους και το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον.
- Μελέτες δείχνουν ότι όταν οι γονείς καπνίζουν αυξάνεται η πιθανότητα έναρξης του καπνίσματος και στα παιδιά τους.



Πώς μπορείς να
βοηθήσεις τους γονείς
σου να διακόψουν
το κάπνισμα;



Εξοπλίσου με υπομονή και θέληση..!

Είμαι σίγουρη πως έχεις ήδη προσπαθήσει πολλές φορές να πείσεις τον καπνιστή γονιό σου να διακόψει αυτή την επικίνδυνη για τον ίδιο αλλά και για εσένα συνήθεια...Προσπάθησε να γίνεις πιο αποφασιστικός και βάλε με τόλμη μια νέα αρχή!

- Μην αφήνεις κανέναν να καπνίζει μέσα στο σπίτι σας ή στο αυτοκίνητό.
- Απομάκρυνε τα σταχτοδοχεία από το σπίτι σας.
- Απαγόρευση καπνίσματος στους επισκέπτες και τους συγγενείς εντός του σπιτιού.
- Προτροπή στα μέλη της οικογένειας που καπνίζουν να το διακόψουν.
- Αποφυγή του καπνίσματος παρουσία των παιδιών.
- Ενημέρωση για τις συνέπειες του παθητικού καπνίσματος στα παιδιά.
- Ενημέρωση για τα δικαιώματα των μη καπνιστών και συμμετοχή σε προγράμματα ενημέρωσης και αγωγής υγείας σχετικά με τις βλαβερές συνέπειες του παθητικού καπνίσματος.
- Όταν είστε σε δημόσιο χώρο με τα αδέρφια σας, ζητήστε από τους άλλους να μην καπνίζουν γύρω σας.
- Σε περίπτωση που κάποιος καπνίζει τότε να γίνεται συχνός και καλός αερισμός του σπιτιού ή το κάπνισμα να γίνεται σε συγκεκριμένο πάντα σημείο του σπιτιού, απομονωμένο από τα παιδιά.

Συμπερασματικά

- Λαμβάνοντας υπόψη το αυξημένο ποσοστό καπνιστών στην Ελλάδα και αναγνωρίζοντας τις επιπτώσεις του παθητικού καπνίσματος στα παιδιά καθώς και το δικαίωμα του παιδιού στην απόλαυση του υψηλότερου δυνατού επιπέδου υγείας, προκύπτει η ανάγκη της διακοπής της έκθεσης των παιδιών σε παθητικό κάπνισμα, η οποία τώρα είναι πιο επιτακτική από ποτέ άλλοτε στην Ελλάδα.
- Ιδιαίτερα αναγκαία όμως κρίνεται η εισαγωγή οργανωμένων προγραμμάτων αγωγής υγείας στα σχολεία με στόχο την πρόληψη της έναρξης του καπνίσματος από τους εφήβους.

