

تنفس دود سیگار و فرزندان شما



تنفس دود سیگار یعنی چه؟

هر وقت شما سیگار می کشید و با فرزندان خود هستید، آنها هم انگار سیگار می کشند.

با استنشاق دود سیگار شما، آنها هم در معرض همان مواد شیمیایی خطرناک هستند که شما هستید.

دود سیگار چیست؟

Tar جرم

ذرات جامدی که حاوی مواد شیمیایی متعددی است که تعدادی از این مواد سرطان زا هستند.

مونوکسید کربن Carbon monoxide

گاز سمی است که میزان انتقال اکسیژن خون را کاهش می دهد.

نیکوتین Nicotine

ماده اعتیاد آور توتون که نقشی در بروز بیماری های قلبی دارد.

گازها و هیدروکربن های زیان آور

این مواد شیمیایی به ریه ها زیان وارد ساخته و مقدار ماده موکوس (مواد مخاط تنفسی) را در ریه افزایش داده احتمال خطر عفونت را بیشتر می کند.

اسید سیانیدریک Hydrogen cyanide

در میان موادی که در دود توتون (سیگار) یافت می شود، این گاز ریز مژه ها (cilia) را از بین می برد. این ریز مژه ها، موهای ظریفی هستند که به صورت موجی با هم به حرکت در می آیند و در تمیز کردن ریه ها اثر دارند.

سایر مواد شیمیایی موجود در دود سیگار هم بیمار یزا هستند.

در دود توتون (سیگار) بیش از 4000 ماده شیمیایی وجود دارد.

اثرات بهداشتی استنشاق دود سیگار توسط کسانی که سیگار نمی کشند

هم اکنون معلوم شده است که استنشاق دود سیگار دیگران برای کسانی که سیگار نمی کشند و شخص سیگاری هر دو خطرناک است.

کودکان در قیاس با بزرگسالان دارای ریه های کوچک تر و ضعیف تری هستند، و به همین دلیل بیشتر تحت تأثیر دود سیگار و مواد شیمیایی موجود در دود آن می باشند.

کودکان شیری که در معرض دود سیگار باشند بیشتر ممکن است که:

- به عارضه مرگ ناگهانی کودک (مرگ گهواره ای SIDS یا cot death) دچار شوند
- دچار بیماری های شدید تنفسی از قبیل سینه پهلو pneumonia و یا برنژیت bronchitis شوند
- دچار تنگی نفس شوند
- در بیمارستان بستری شوند.

کودکانی که در معرض دود توتون (سیگار) باشند بیشتر دچار بیماری های جدی می شوند از جمله:

- تنگی نفس (آسم) چه مورد جدید باشد و چه تشدید بیماری قبلی
- عفونت گوش (ورم گوش)، که یک بیماری عفونی و تورم گوش است، که مهمترین عامل از دست رفتن شنوایی و جراحی در کودکان است
- بیماری مننژیت، که برخی از اوقات باعث مرگ، ناتوانی ذهنی، از دست دادن شنوایی یا قطع دست / پا می شود
- کم کاری ریه، به طوری که نمی توانند در قیاس با کودکانی که والدینشان سیگار نمی کشند، نفس عمیق بکشند (دم) یا نفس خود را به بیرون بدهند (بازدم)
- پیچیدگی های ناشی از داروهای بیهوشی در هنگامی که مورد عمل جراحی واقع می شوند.

احتمال اینکه مدرسه را هم به خاطر بیماری از دست بدهند بیشتر است؛ و خیلی احتمال دارد تنگی نفس داشته، سرفه کنند و خلط و نفس تنگی آنان هم بیشتر است.

اگر برای مدت طولانی در معرض دود سیگار دیگران واقع شوند، در هنگام بزرگسالی به بیماری قلبی دچار می شوند. فرآیند بروز اینگونه بیماری از کودکی آغاز می شود.

هرچه بیشتر شما نزدیک فرزند خود سیگار بکشید، بیشتر فرزندان از مسائل ناشی از دود سیگار (سیگار کسیدن انفعالی) رنج خواهد برد.

Quit Victoria wishes to thank the following organisations for their support and assistance in producing this brochure.

- Asthma Victoria
- Australian College of Midwives Incorporated – Victorian Branch
- The Australian College of Paediatrics
- Australian Lactation Consultants' Association
- Women's HealthGroup - Victorian Chapter
- Australian Physiotherapy Association
- Mercy Hospital for Women
- Royal Children's Hospital
- The Victorian State Committee of the Royal Australian College of Obstetricians and Gynaecologists
- The Royal Victorian Eye and Ear Hospital
- The Royal Women's Hospital

The Quit logo is a registered trademark of the Cancer Council Victoria. Quit Victoria is a joint initiative of the Cancer Council Victoria, the Department of Human Services, the National Heart Foundation and the Victorian Health Promotion Foundation.

1/2009

Produced by Quit Victoria
PO Box 888 Carlton South Victoria 3053
Telephone (03) 9663 7777
© 2008

ترس ها و افسانه های معمول

”من دور و بر فرزندانم سیگار می کشم، ولی فقط برای من ضرر دارد و نه برای فرزندانم“
اگر در درون خانه سیگار می کشید، هرکس که دور و بر شما باشد این دود را استنشاق می کند.
در حالیکه شما به کشیدن سیگار خود ادامه می دهید، بهترین راه برای حفاظت از فرزندان آن است که در خارج از خانه سیگار بکشید.

”اگر سیگار را ترک کنم، عصبی مزاج می شوم و تلاقی آن را سر فرزندانم در می آورم.“

برای چند هفته اول پس از ترک سیگار، شما ممکن است استرس داشته و بد خو شوید، ولی این امری گذرا است و بدن شما به نبود نیکوتین عادت می کند.

به خانواده خود اخطار بدهید که ممکن است برای مدتی قدری عصبانی باشید، و سعی کنید که همدردی آنان را جلب کنید.

اگر این خلق و خو را نمی توانید چاره کنید، مواد جایگزین نیکوتین هم هست که می توانند علائم ترک آن را کاهش دهند.

”فرزند من ممکن است اندکی تحت تأثیر سیگار کشیدن من باشد ولی در از مدت عواقب زیانباری نخواهد داشت.“

فرزندان شما همیشه نسبت به عفونت حساس تر خواهند بود (همانطور که خود شما هستید) چون در یک محیط پر از دود سیگار زندگی می کنند.

حتی از این بدتر آنکه اگر یکی از والدین کودک سیگاری باشند، احتمال بیشتری است که او هم در آینده سیگاری بشود نسبت به کسی که در خانه ای زندگی کند که در آن خانه کسی سیگار نکشد.

تصادف در خانه

مسمومیت

سیگار و خاکستر سیگار سمیت دارند. یک کودک شیری یا خردسال که یک سیگار یا حتی یک ته سیگار را بخورد، ممکن است سخت مریض شود. جا سیگاری و بسته سیگار را دور از دسترس کودکان قرار دهید.

صدمات ناشی از سوختگی و صدمه به چشم

بسیاری از کودکان شیری و خردسال در اثر سیگار و خاکستر سیگار سوخته اند. سیگار روشن ممکن است به چشم کودکان صدمه شدید وارد سازد.

کبریت و فندک

کبریت و فندک ممکن است باعث سوانح بسیار جدی شود که از جمله آن ها آتش سوزی در خانه است. اطمینان حاصل کنید که آنها را در دسترس کودکان قرار ندهید و از آنان دور نگاه دارید.

والدین برای فرزندان خود نمونه اند

کودکان از شما یاد گرفته و پیروی می کنند. کودکانی که والدین آنان سیگاری هستند در قیاس با کودکانی که پدر و مادر آنان سیگار نمی کشند، خیلی بیشتر امکان دارد سیگار را تجربه کنند و سیگاری شوند. پدران و مادران هر دو بر فرزندان خود اثر گذار هستند. اگر نمی خواهید سیگاری بشوند خودتان الگویی برای آنان باشید.

بهترین اقدامی را که والدین می توانند انجام دهند ترک سیگار است.

خانه خودتان را منطقه ممنوعه برای سیگار کشیدن اعلام کنید. اگر برای ترک سیگار مشکل دارید، بیرون خانه و دور از نگاه فرزندان سیگار بکشید. از دوستان و خویشاوندان بخواهید که در خارج از خانه شما سیگار بکشند.

راهنمایی هائی در ترک سیگار

وقتی شما مصمم به ترک سیگار شدید، با برنامه ریزی پیش از توقف سیگار، احتمال موفقیت خود را بیشتر سازید.

- تمام سیگار ها، فندک ها و جاسیگاری درون خانه و خود رو را دور بیاندازید.
- اگر همسر شما سیگاری است، به او هم توصیه کنید سیگار را ترک نماید، یا در خارج از خانه سیگار بکشد. اگر کسی در خانه شما سیگار بکشد، فرزندان شما رنج خواهند بُرد.
- در برنامه ریزی خود ترتیبی دهید که بتوانید برای محل ها و مراسمی که باعث می شوند شما به کشیدن سیگار رغبت پیدا کنید تدبیری بیاندیشید.
- با خویشاوندان و دوستان خود در باره اینکه آنها در ترک سیگار چه کمکی و تشویقی می توانند به شما بکنند گفت و شنود داشته باشید.
- پولی را که در ترک سیگار پس انداز می کنید خرج خودتان کنید. کوشش شما سزاوار پاداش خواهد بود!
- یادتان باشد میل به سیگار چند دقیقه ای بیشتر نمی باید. از اصول چهارگانه چهار “ت” استفاده کنید تأخیر در کشیدن سیگار، تنفس عمیق، تناول آب، تعامل با کاری دیگر، پیروی کنید.
- اگر تنها یک سیگار کشیدید پایان کوشش شما برای ترک آن خواهد بود. یک لغزش، قدمی به عقب است ولی به منزله شکست نیست.

اگر انجام ترک سیگار برایتان سخت است، با خط ترک سیگار Quitline به شماره 13 7848 تماس بگیرید تا مجموعه ترک سیگار Quit Pack را برای شما رسال دارند و شمار را با راهنمایی و حمایت، کمک نمایند تا سیگار را ترک نمائید؛ یا

از وبسایت www.quit.org.au دیدن نمائید.