

Pasyviojo rūkymo žala vaikams- nematomas pavojus, kuris kasdien kenkia mūsų vaikams

Kiekvieną dieną tūkstančiai vaikų kvėpuoja oru, kuris kenkia jų sveikatai – dažnai net nežinodami.



Rūtelė Remeikienė

Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje

Varpo g. 9, Šiauliai mob.+370 69989618

rutele.remeikiene@sveikatos-biuras



Parengta pagal medžiagą:



Ką slepia cigarečių dūmai?

1 valanda

pirūkytoje patalpoje priligsta vienai
surūkytai cigaretei

Vaikai

labiausiai pažeidžiama grupė – jų
organizmai dar tik vystosi



Šokiruojanti statistika

70%

Vaikų kenčia

nuo pasyviojo rūkymo poveikio kasdienėje
aplinkoje

50%

Didesnė rizika

susirgti plaučių ligomis vaikams, dažnai
esantiems prirūkytose patalpose

4X

Dažniau serga

kvėpavimo takų infekcijomis: astma, bronchitu,
plaučių uždegimu

Kūdikiai: labiausiai pažeidžiami



Pasyvus rūkymas kūdikiams yra ypač pavojingas, nes jų plaučiai ir imuninė sistema dar tik vystosi. Tabako dūmai gali sukelti kvėpavimo sutrikimus, dažnesnius bronchitus, plaučių uždegimą, ausų infekcijas, astmą bei padidina staigios kūdikių mirties sindromo riziką. Net trumpas buvimas prirūkytoje aplinkoje gali neigiamai paveikti kūdikio sveikatą.

Kūdikių organai dar tik formuojasi, todėl jie ypač jautrūs cigarečių dūmų toksinams.

Staigios kūdikių mirties rizika

Pasyvus rūkymas yra viena pagrindinių staigios kūdikių mirties sindromo priežasčių.

Oda – nėra barjeras

Kenksmingos medžiagos lengvai prasiskverbia per ploną kūdikio odą tiesiai į kraują.

Nematoma grėsmė jūsų vaikui

Dūmai nemato sienų. Jie keliauja per kambarius, nusėda ant baldų ir žaislų – ir toliau kenkia dar valandas po rūkymo.

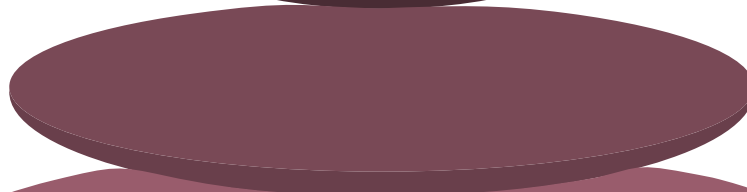
Dūmų plitimas

Dūmai juda per kambarius be kliūčių



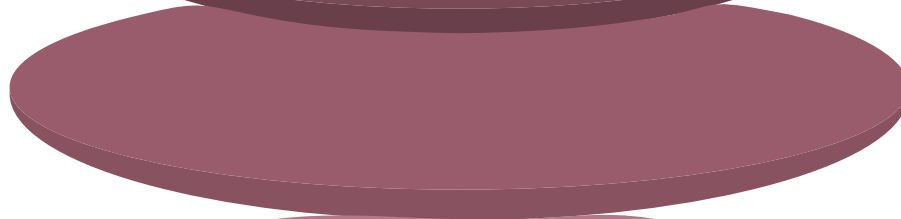
Paviršių nusėdimas

Dūmai nusėda ant baldų ir žaislų



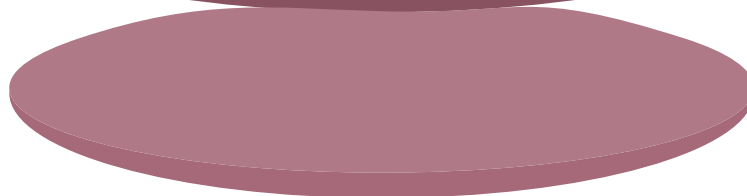
Ilgalaikis poveikis

Kenkia valandas ir metus po rūkymo

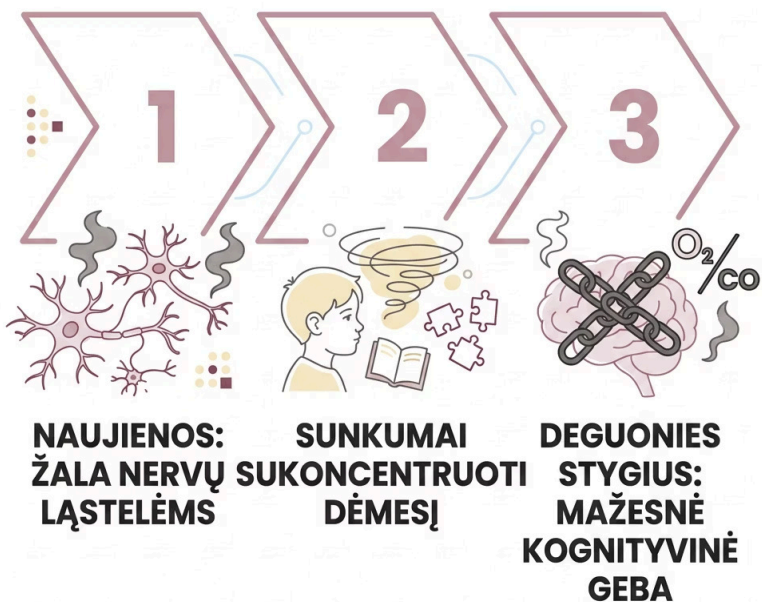


Platus pasiekiamumas

Dūmai pasiekia kiekvieną kampelį



Pažinimo funkcijų sutrikdymas



Dūmai veikia vaikų smegenis

Cigarečių dūmuose esančios neurotoksinės medžiagos tiesiogiai veikia nervines ląsteles, trukdydamos normaliam vaiko smegenų vystymuisi.

⚠ Smalkės mažina deguonies kiekį kraujyje – vaiko smegenys gauna mažiau deguonies, reikalingo normaliam augimui ir mokymuisi.

asyvus rūkymas – tai tabako dūmų kvėpavimas būnant šalia rūkančio žmogaus. Vaikams jis yra ypač pavojingas, nes jų organizmas dar vystosi.

Pasyvaus rūkymo žala vaikams

- Dažnesnės kvėpavimo takų ligos – bronchitas, plaučių uždegimas, kosulys.
- Astmos paūmėjimas ir didesnė astmos rizika.
- Ausų uždegimai ir klausos problemos.
- Alergijų bei akių dirginimo atsiradimas.
- Silpnėjęs imunitetas – vaikai dažniau serga.
- Lėtesnis plaučių vystymasis.
- Padidėjusi staigios kūdikių mirties sindromo rizika kūdikiams.
- Galvos skausmai, nuovargis, prastesnė koncentracija.
- Didesnė tikimybė, kad užaugę vaikai patys pradės rūkyti.

Vaikams pavojingi ne tik matomi dūmai. Kenksmingos medžiagos lieka ant drabužių, baldų, automobilio sedynių ir kitų paviršių. Tai vadinama „trečiarūšiu rūkymu“, kuris taip pat kenkia vaikų sveikatai.

Net trumpas buvimas prirūkytoje patalpoje gali būti žalingas vaikui.



Rūkymas automobilyje: neįvertintas pavojus

Koncentracija – 11x didesnė

Uždaroje automobilio erdvėje kenksmingų medžiagų koncentracija yra net 11 kartų didesnė nei lauke.

Praviri langai nepadedą

Net ir atidarius langus, toksinų kiekis viduje išlieka pavojingai aukštas vaikams.

Rūkymas automobilyje prie vaikų yra labai žalingas, nes vaikai uždaroje erdvėje įkvėpia daug kenksmingų medžiagų iš tabako dūmų. Net atidaryti langai ar įjungtas vėdinimas visiškai neapsaugo.

Pagrindinė žala vaikams:

- Padidėja kvėpavimo ligų rizika – dažnesnis kosulys, bronchitas, astma.
- Silpnėja imunitetas, vaikai dažniau serga.
- Gali atsirasti alergijos ir akių dirginimas.
- Dūmai neigiamai veikia plaučių vystymąsi.
- Padidėja staigios kūdikių mirties sindromo rizika mažiems vaikams.
- Vaikai mato rūkymą kaip „normalų“ elgesį ir ateityje patys dažniau pradeda rūkyti.

Automobilyje dūmų koncentracija gali būti labai didelė, nes erdvė maža ir uždara. Net jei vaiko tuo metu nėra, ant sėdynių, drabužių ir paviršių lieka kenksmingų medžiagų – tai vadinama „trečiarūšiais dūmais“.

Lietuvoje rūkyti automobilyje, kai jame yra vaikų iki 18 metų, yra draudžiama įstatymu. Už tai gali būti skiriama bauda (Lietuvos Respublikos tabako, tabako gaminių ir su jais susijusių gaminių kontrolės įstatymas. Šis draudimas įsigaliojo nuo 2021 m. sausio 1 d.)



Kodėl tėvai rūko šalia vaikų?



Žinių trūkumas

Daugelis tėvų neįvertina tikrosios pasyviojo rūkymo žalos – informacijos vis dar trūksta.



Įprastas elgesys

Kai kurie tėvai patys augo prirūkytoje aplinkoje ir laiko tai norma, kurią perduoda toliau.



Priklausomybė

Nikotino priklausomybė kartais tampa svarbesnė už vaiko sveikatos apsaugą.

Ar verta rizikuoti?



Pasyvus rūkymas - tai veiksmas, kurio vaikas nepasirinko!