

بچه‌ها و دود سیگار دیگران

گرچه بچه‌های شما سیگار نمی‌کشند، اما در معرض خطر بروز بیماری‌های مربوط به سیگار خواهند بود، چون وقتی فرد دیگری در نزدیکی آنها سیگار می‌کشد، دود آن را تنفس می‌کنند.

تنفس دود سیگار دیگران حتی خطرناک‌تر از سیگار کشیدن است و کودکان هر روز در معرض آن هستند.

دود سیگار دیگران به چه صورت می‌باشد؟

این دود، که به عنوان دود سیگار محیطی نیز شناخته می‌شود، به دو صورت می‌باشد:

جریان اصلی دود: دودی است که ابتدا وارد ریه‌های شخص سیگاری شده و سپس از طریق بازدم خارج شده است.

جریان جانبی دود: دودی است که به طور مستقیم از انتهای سیگار روشن وارد هوا می‌شود.

بچه‌هایی که دود سیگار دیگران را استنشاق می‌کنند در معرض خطر هستند

بچه‌ها سیگاری‌های غیرفعال می‌باشند، به این معنی که اگر اعضا خانواده‌شان سیگاری باشند، بچه‌ها مجبور به استنشاق دود سیگار آنها در منزل و یا اتومبیل هستند. آنها همچنین در مکان‌های عمومی مثل رستوران‌ها و مراکز خریدی که سیگار کشیدن در آنها مجاز است، و نیز ساختمان‌های عمومی دیگر که ممنوعیت استعمال دخانیات به طور کامل اعمال نمی‌شود، در معرض دود سیگار دیگران می‌باشند.

چرا استنشاق دود سیگار دیگران برای بچه‌ها خطرناک است؟

دود سیگاری که وارد هوا می‌شود دارای همان ۴۰۰۰ ماده شیمیایی است که هنگام استنشاق دود به طور مستقیم توسط فرد سیگاری وارد بدن او می‌شود، با این تفاوت که مقدار این مواد در دودی که مستقیماً وارد هوا می‌شود بسیار بیشتر است. از بین این مواد تقریباً ۵۰ ماده سرطان‌زا هستند.

در مقایسه با دود اصلی بلعیده شده، به دلیل این که دود جانبی، که مستقیماً از سیگار برمی‌خیزد، حاصل سوخته شدن سیگار در دمای پائین‌تری است، لذا:

- شامل سه برابر تار (قیر) می‌باشد که شش‌ها و مجاری تنفسی را چسبناک می‌کند.
- شامل پنج برابر منواکسید کربن می‌باشد که مقدار اکسیژن خون را کاهش می‌دهد.
- شامل ده برابر بنزن می‌باشد که سمی است که در حشره‌کش‌ها مصرف می‌شود.
- شامل چهل برابر آمونیوم می‌باشد که به طور معمول در تمیزکننده‌های خانگی استفاده می‌شود.

معمولاً دوازده دقیقه طول می‌کشد تا هر سیگار بسوزد و تمام شود، اما سیگاری‌ها تقریباً فقط ۳۰ ثانیه به سیگار پک می‌زنند. این بدین معنی است که ۱۱ دقیقه و ۳۰ ثانیه جریان جانبی دود سیگار در هوا پخش می‌شود که بچه‌ها تنفس کنند.

خطراتی که استنشاق دود سیگار دیگران برای سلامتی بچه‌ها دارد

بچه‌های والدین سیگاری:

- بیشتر از سایر بچه‌ها سرفه و خس‌خس می‌کنند.
- بیشتر از سایر بچه‌ها به عفونت گوش مبتلا می‌شوند.
- ریه آنها دارای ظرفیت کمتری می‌باشد.
- به دفعات بیشتر به عفونت ریه و برونشها و بیماری ذات‌الریه مبتلا می‌شوند.
- بیشتر به بیمارستان منتقل می‌شوند.
- با احتمال بیشتری به آسم مبتلا می‌شوند، یا در مقایسه با بچه‌های آسمی والدین غیرسیگاری، بیشتر از علایم بیماری آسم عذاب می‌کشند.

به احتمال قوی بچه‌هایی که در معرض دود سیگار دیگران هستند به مرور زمان:

- توانایی کمتری برای دریافت و استفاده از اکسیژن خواهند داشت.
- مبتلا به سرطانهای ریه می‌شوند. تحقیقات در مورد ارتباط دود سیگار دیگران با سرطانهای دیگر در حال پیشرفت است.
- از بیماری قلبی و سکته مغزی رنج می‌برند.

دانشمندان همچنین نشان داده‌اند که رابطه‌ای بین سیگار کشیدن مادران و خطر مرگ نوزاد در اثر سندرم (مجموعه علائم) مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS) وجود دارد.

آیا دود سیگار دیگران می‌تواند روی جنین اثری داشته باشد؟

متأسفانه دود سیگار بر جنین مادرانی که خود سیگار می‌کشند یا به مقدار زیادی در معرض دود سیگار دیگران هستند، تأثیر می‌گذارد. نیکوتین، که عامل اعتیادآور موجود در سیگار می‌باشد، در خون زنان حامله‌ای که دود سیگار دیگران را استنشاق می‌کنند، قابل اندازه‌گیری است. نیکوتین ضربان قلب جنین را بالا می‌برد و رشد ریه‌ها و دستگاه تنفسی او را آهسته می‌کند. منواکسید کربن موجود در دود سیگار دیگران می‌تواند ظرفیت حمل اکسیژن برای جنین را تا ۲۵ درصد کاهش دهد، که باعث کم‌وزنی جنین هنگام تولد می‌شود.

برای محافظت بچه‌ها در مقابل این خطر چه کار می‌توانید بکنید؟

راه‌های زیادی وجود دارد که با رعایت آنها توسط سیگاریها و غیرسیگاریها (از جمله پرستاران، پرستاران کودکان و مدیران مهد کودکیها)، می‌توان خطر تنفس دود سیگار دیگران را کاهش داد. شما می‌توانید:

- در خانه یا اتومبیل سیگار نکشید.
- با مسئولین کودکانها و مدارس همکاری کنید تا این اماکن و اماکن مجاور آنها عاری از دود سیگار باشند.
- با مسئولین شهر در مورد قوانین منع کشیدن سیگار در اماکن عمومی، مخصوصاً محل نگهداری اطفال، همکاری کنید.
- از سیاستمداران بخواهید که قوانین منع کشیدن سیگار را وضع کنند.
- خودتان سیگار را ترک کنید یا به افراد مورد علاقه‌تان کمک کنید که سیگار را ترک کنند.

اگر می‌خواهید در مورد تنفس دود سیگار دیگران، سرطان، و یا خدمات قابل دسترسی در محل خود اطلاعات بیشتری کسب کنید، لطفاً با یکی از متخصصین اطلاع‌رسانی ما از طریق شماره تلفن رایگان ۱-۸۸۸-۹۳۹-۳۳۳۳ یا با پست الکترونیکی info@cis.cancer.ca (email) تماس حاصل فرمائید.

برای اطلاعات بیشتر در مورد سرطان، خدمات ما و چگونگی اهداء نقدی لطفاً با شماره تلفن رایگان ۱-۸۸۸-۹۳۹-۳۳۳۳ تماس بگیرید یا از وبسایت www.cancer.ca دیدن کنید.

انتشار این بروشور با هدایای نقدی شما به "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" امکان‌پذیر شده است.
این بروشور حاوی اطلاعات عمومی است که توسط "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" تهیه شده است.
این اطلاعات جایگزین توصیه‌های افراد ذیصلاحی که خدمات بهداشتی ارائه می‌دهند، نمی‌گردد.

Children and Second-Hand Smoke.
271218
Canadian Cancer Society, 2002

این بروشور توسط "گروه ایرانی حمایت از بیماران سرطانی" (ICSG) در سال ۲۰۰۶ از انگلیسی به فارسی ترجمه شده است.

بیایید سرطان را ریشه‌کن کنیم