

Af hverju skiptir máli að ekki sé reykt í návist barna?

Undanfarið ár hefur mikið verið rætt um skaðsemi óbeinna reykinga fyrir fólk sem þarf að vinna í tóbaksreyk. Minna hefur hins vegar rætt um áhrif óbeinna reykinga á börn. Það er nokkuð ljóst að þrátt fyrir að óbeinar reykingar geta verið öllum skaðlegar þá eru þær sérstaklega skaðlegar börnum.

Af hverju er reykurinn skaðlegri börnum?

Börn eru bæði minni en þeir fullorðnu og líffæri þeirra óþroskaðri. Lungu barna eru enn að vaxa og ónæmiskerfi þeirra er óþroskaðra en þeirra fullorðnu og verndar þau því ekki eins vel. Lítil börn anda einnig örar en fullorðnir og anda því að sér enn meira af hættulegum efnum úr tóbaksreyknum miðað við sína stærð.

Áhrif í móðurkviði

Áhrif óbeinna reykinga á barn geta átt sér stað áður en að það fæðist. Það er ef móðir reykir á meðgöngu eða ef reykt er í návist þungaðrar konu. Ef að móðir reykir á meðgöngu aukast líkur á vaxtaskerðingu og að barn fæðist fyrir tímann. Nýlegar rannsóknir benda einnig til þess að reykingar í umhverfi þungaðrar konu geti haft sumar sömu afleiðingar og reykingar móður á meðgöngu. Talið er að reykingar á meðgöngu sé ástæðan fyrir 15% fyrirburafæðinga og 20-30% allra léttburafæðinga.

Hvað getum við gert?

- Þungaðar konur sem reykja ættu að leita sér aðstoðar við að hætta. Þær geta fengið aðstoð hjá ljósmóður, lækni, farið á námskeið eða í grænu númeri 8006030.
- Ef maki reykir líka ætti hann að reyna að hætta að reykja með konu sinni og sýna þannig ábyrgð og stuðning frá upphafi.
- Ættingjar og vinir ættu alls ekki að reykja í návist þunguðu konunnar.
- Þunguð kona ætti að forðast að vera í tóbaksreyk.

Reykingar í návist barna

Ef reykt er í návist barna aukast líkurnar á ýmsum heilsufarsvandamálum hjá þeim, s.s vandamálum í öndunarferum, þróun á astma, eyrnabólga er líklegri, meiri líkur eru á þörf á sjúkrahúsvist og meiri hætta er en ella á að barn deyi vöggudauða ef reykt er í kringum það.

Hver er lausnin?

Að allir taki höndum saman og verji börn fyrir óbeinum reykingum. Foreldrar sem reykja þurfa allra helst að hætta. Hægt er að fá aðstoð við það í grænu númeri 8006030, hjá heilsugæslu, á námskeiðum, á netinu og víðar (upplýsingar eru um aðstoð á vef

Lýðheilsustöðvar, www.lydheilsustod.is). Reyki fólk hins vegar og er ekki tilbúið að hætta eða reykir ekki þá eru nokkur góð ráð sem hægt er að fara eftir:

- Reykja aldrei í návist barns (ekki heldur úti).
- Hafa heimilið reyklaust og láta alltaf reykja úti og þá fjarri gluggum.
- Hafa fjölskyldubílinn reyklausan.
- Segja ættingjum og vinum, sem gæta barnsins, að þið kjósið reyklaust umhverfi fyrir barnið.
- Veljið reyklaust umhverfi þegar farið er út með barnið, s.s. reyklus veitinga- og kaffihús.

Þar sem börnin geta ekki valið umhverfi sitt er ábyrgðin okkar fullorðnu. Það sem lagt er til í ráðunum hér að ofan er einfalt í framkvæmd og ef að allir taka höndum saman er hægt að tryggja að öll börn hefja lífið reyklus.

Jakobína H. Árnadóttir, MSc. heilsusálfræði

verkefnisstjóri tóbaksvarna

Greinin birtist í Morgunblaðinu 13. september 2006

Grein fengin af vef <http://www.lydheilsustod.is/deiglan/hollrad-fyrir-heilsuna/nr/1877>

Lýðheilsustöðvar