

Влияние курения родителей на здоровье ребёнка

«Всякий курящий должен знать и помнить, что он отравляет не только себя, но и других».
Н.А. Семашко

Уважаемые родители! Курить или не курить – это личное дело каждого. Но почему от этого должны страдать окружающие? Так будьте благоразумны и не курите в присутствии некурящих. Большинство некурящих в закрытом помещении в окружении курящих людей испытывают дискомфорт. Табачный дым содержит в себе чуть ли не всю таблицу Менделеева — здесь есть фенол, цианистый водород, окись углерода, ацетон, радиоактивный полоний, аммиак. От выкуренной сигареты в воздух попадает до 500 различных вредных для организма веществ, и до 4000 химических элементов, 50 из которых канцерогенные. Стоит отметить, что сам курильщик поглощает при этом лишь часть вредных примесей. Табачный дым делится на два потока – один втягивает в себя курильщик, второй выдыхается курильщиком. На первый поток приходится всего лишь 40% сигареты, а вот на второй – оставшиеся 60%. Таким образом, от табачного дыма больше страдают невольные окружающие, чем сам курильщик. Пассивное курение также, как и активное, может привести к развитию ряда заболеваний, связанных с органами дыхания, сердечно-сосудистой системой, нервной системы и др. У пассивных курильщиков проблемы со здоровьем возникают отсрочено – симптомы могут не проявляться годами. Зная то, какой вред наносит пассивное курение на организм взрослого человека, не трудно догадаться, какой вред оно наносится не окрепшему и уязвимому детскому организму.

«Дети и курение» – печальная, но крайне актуальная тема, как минимум, по той причине, что курящий папа или мама считается чуть ли не нормой. А это не только дурной пример, но и постоянное пассивное курение ребенка, начиная с внутриутробного периода.

Как курение родителей влияет на ребёнка

Курение в присутствии ребенка, к сожалению, в нашей стране является обычным делом. Папа, дымящий прямо на коляску или уверенно прикуривающий сигарету рядом с собственным отпрыском, никого не удивляет. «Хорошо, что папа вообще есть» – думают женщины. Сложно с этим поспорить, но и опускать руки в борьбе за здоровье ребенка не нужно! Малыш совершенно не виноват в том, что взрослые не хотят думать головой.

Согласно статистическим подсчетам, до 30 % родителей спокойно курят в присутствии собственного ребенка, в квартире, с закрытыми окнами. Знают ли они, что пассивное курение может тормозить развитие легких малыша на 80 %?..

Разочаруем тех, кто считает, что курение папы или мамы – не такое уж большое зло, если курить в подъезде, на улице или на балконе: осадок табака на одежде, теле и волосах взрослых, бытовых предметах, остатки дыма, выдыхаемого курильщиком, влияют на детей практически так же, как и на самого курящего.

Пассивное курение ребенка приводит к развитию различных заболеваний органов дыхательной системы: бронхита, тяжелых форм астмы, пневмонии и т.д. Аммиак, содержащийся в табачном дыме, растворяется влажными слизистыми оболочками и превращается в нашатырный спирт, который повышает выделение слизи. Результатом становится мокрый кашель.

Кроме того, дети курильщиков чаще подвержены:

1. аллергии;
2. иммунным отклонениям;
3. инфекционным и вирусным заболеваниям;
4. расстройствам психики;
5. риску возникновения лейкемии (рак крови).

Исследования относительно пассивного курения детей показали неутешительные результаты: для самых маленьких (до 3 лет) вероятность приобрести то или иное заболевание органов дыхания увеличивалась на 56 %, даже если курил лишь отец; на 95 % - при курении матери во время грудного вскармливания; у старших детей (7-14 лет), подвергшихся пассивному курению, были замечены очевидные признаки нарушения дыхания.

Как защитить ребёнка от последствий пассивного курения

Отказаться от курения полностью – единственное разумное решение относительно сигарет, которое должны принять любящие родители. Никаких компромиссов быть здесь не может! Обнимая и целуя малыша, даже папа, курящий исключительно на улице, «дарит» ему целое облако ядов и канцерогенов. Если убедить курильщика в том, что он убивает родного малыша, не представляется реальным, как минимум, чаще проветривайте квартиру! Купите воздухоочиститель. Запретите домочадцам и гостям курить дома.

Живущим в квартире, где раньше жил заядлый курильщик, желательно сделать ремонт, поскольку стены, потолок и пол в этом случае остаются пропитанными табачным дымом.

Воспитатели в детском саду всегда знают, чьи родители курят в квартире потому, что шкафчик с одеждой этого ребенка издает специфический запах несвежих окурков. Учеными доказано, что если ребенок живет в квартире, где члены семьи выкуривают одну пачку сигарет в день, то в моче ребенка обнаруживается количество никотина, соответствующее трем выкуренным сигаретам.

Вот какой опасности курящие родители, может сами того не желая, подвергают своих «ненаглядных кровиночек»!

Детские годы пронизывает одна непрерывная тема роста, развития. День ото дня ребенок призван идти дальше в развитии своих сил и способностей и помочь ему в этом должны родители. А, если родителям не приходит в голову отказаться от положенной доли вечернего алкоголя «с устатку» и пачки сигарет в день, то они подвергают вредному воздействию молодой организм, находящийся в стадии физического и психического развития. В результате принудительного курения у ребенка снижаются защитные силы организма, происходят грубые нарушения иммунитета, дети чаще и тяжелее болеют. У них нарушаются процессы обмена веществ, в результате происходит дисгармония в развитии ребенка, подростка; замедляется рост, нарушаются пропорции длины туловища и конечностей.

Курящие родители вносят свой вклад и в приобщение детей к вредным привычкам. Безжалостная статистика говорит, что 80% курильщиков выросли в семьях, где родители курили. Подражая родителям, ребенок перенимает их бытовое отношение к курению. С самого раннего возраста он видит в доме красивые коробки сигарет, зажигалки, пепельницы; нередко играет с ними. У ребенка складывается мнение, что курение – это нормальное явление и, конечно же, будучи подростком, не поверит пугающим надписям на пачках и словам об опасности этой привычки и пополнит ряды курильщиков.

Даже если родители не курят в присутствии ребенка, а выходят на улицу или на балкон, это еще не значит, что ребенку ничего не угрожает. Вредные примеси оседают на волосах, коже, одежде, и когда вы берете малыша на руки, обнимаете его, целуете, он невольно вдыхает и впитывает эти вредные вещества.

Если родители не курят совсем, это также не делает жизнь ребенка безопасной. В общественных местах много опасности. На улице, гуляя с малышом, даже некурящим родителям необходимо соблюдать осторожность. Старайтесь избегать мест, где рядом стоят курящие люди. Не заходите с ребенком в накуренное помещение. В случае если ребенок подвергается пассивному курению, вам следует проследить, чтобы его питание содержало достаточное количество антиоксидантов, в частности, витамина С.

Квартира, в которой раньше жил курящий человек, также может быть опасной. Лучше всего сделать капитальный ремонт, так как даже стены, полы и потолки здесь пропитаны вредными примесями. Воздухоочистители справляются со своей задачей лишь на половину.

Нужно осознать, что пассивное курение детей — это очень серьезная проблема, и не стоит относиться к ней халатно только потому, что курение сегодня является частью жизни общества, и всем кажется, что ничего страшного в этом нет.

Правила для курильщиков

Курящим родителям настоятельно рекомендуется курить только на улице.

В том случае, когда никто из домашних не курит, но у вас есть курящие друзья, в семье должны быть установлены правила, относящиеся к курению - нельзя курить у вас дома в присутствии детей.

Уважаемые родители!

Курить или не курить - это личное дело взрослого человека. Но при этом необходимо помнить, что каждый курящий наносит вред не только своему здоровью, но и здоровью окружающих людей, вынужденных вдыхать отравленный воздух. Курение в обществе некурящих, особенно женщин и детей, должно быть признано неприемлемым, асоциальным явлением, так как оно несет угрозу здоровью и жизни людей.

Осознание вреда пассивного курения – первый шаг на пути к здоровью всей семьи. Желаем всем курильщикам как можно скорее избавиться от этой привычки, унесшей уже множество жизней. Не смотрите на окружающих, которые всюду дымят – думайте своей головой! Здоровья вам и вашим детям!