



تأثير التدخين السلبي على الأطفال وتجنبه Passive Smoking

اعداد مركز امراض وجراحة طب الاطفال

ما هو التدخين السلبي؟

ان الأطفال غير المدخنين الذين يعيشون في بيوت اشخاص مدخنين هم عرضة للتدخين التلقائي « Passive Smoking».

كيف يؤثر التدخين السلبي في طفلك؟

ان الأطفال الذين يعيشون في بيوت اشخاص مدخنين عرضة لالتهابات الصدرية وكذلك اعراضهم تكون اكثر شدة وتدوم اطول من الأطفال الذين يعيشون في بيوت غير المدخنين.

ان تأثيرات وعواقب التدخين السلبي على الأطفال اشد ماتكون في الخمسة اعوام الاولى من عمر الطفل، عندما يكون الطفل يقضي معظم وقته مع والديه وكلما زاد عدد المدخنين وزادت كمية تدخينهم فان الاعراض عند الأطفال تزداد شدة.

ان تأثيرات التدخين اكثر ما تكون في الأطفال المصابين بمرض الربو «Asthma»، فان تعرضهم يجعل نوبات الربو اكثر بكثير واشد خطورة، وزياراتهم للطوارئ والمستشفيات وادخالاتهم للعلاج اكثر بكثير من الأطفال الذين لا يتعرضون للتدخين. وكذلك فان احتمالات شفائهم من الربو او «تخفيف حدتها» مع الكبر تكون اقل.

كما ان كثيراً من الحالات تزداد سوءاً مع التدخين منها:

- 1- التهابات الرئة والقصبات.
- 2- التهاب الأذن الوسطى.
- 3- التهاب الجيوب الأنفية.
- 4- الالتهابات التنفسية العلوية والرشح.
- 5- الربو «Asthma».
- 6- التهاب القصبات الصغيرة في الرئة «Bronchiolitis».
- 7- تهيج العينين.
- 8- الموت المفاجئ عند الأطفال اقل من عمر سنة «SIDS».
- 9- وغيرها من الامراض الاخرى.

كيف تحمي طفلك من التدخين السلبي؟

1 - نبذ «ترك» عادة التدخين.

يمكن لأي شخص ان يتوقف عن التدخين اذا وجد المساعدة، فيمكنك الحديث مع مجموعة ممن يريدون ترك التدخين لتشجيع بعضهم البعض. وكذلك يمكن الرجوع للمصادر الطبية اذا احببت القراءة اما باتصالك بطبيبك لمساعدتك على ذلك او اللجوء الى شبكة الانترنت.

وإذا اردت لطفلك الا يدخن في المستقبل فكن له القدوة باقلاعك عن التدخين. كما انه من المهم جداً الاقلاع عن التدخين اذا كانت الأم حاملاً، حيث ان الجنين لأم مدخنة يتضاعف تعرضه لمخاطر الولادة المبكرة وتأثيرات الدخان عند الولادة، ويجب ايضاً على الأم تجنب الدخان في فترات الرضاعة لأن المواد الكيماوية المؤذية من الدخان تذهب ايضاً الى حليب الأم.

موقع المستشفى الإسلامي - المكتبة الطبية

Tel : ++962 6 5680127 | Fax ++962 6 5661773

Email : info@islamic-hospital.org :: <http://www.islamic-hospital.org>

٢ - عدم التدخين نهائياً داخل المنزل

بعض الأهل يجدون وقف التدخين أمراً صعباً، ولكن على الأقل يجب تغيير نمط عادات التدخين عندهم. فمثلاً أن لا يُدخن الا عندما يكون بعيداً عن المنزل، وإذا كنت داخل المنزل فيجب الخروج منه -الى الحديقة او موقف السيارة مثلاً-.

٣ - عدم التدخين عندما تكون قريباً من طفلك

فلا يجوز التدخين وانت تحمل الطفل او وانت تطعمه او التدخين داخل السيارة كما لا يجوز التدخين داخل غرفة نوم الاطفال، هذه الاحتياطات تقلل من تعرض طفلك للتدخين وتحميه من ان يحرق بالسجائر.

٤ - عدم ترك طفلك عند من يدخن

فاذا كان الوالدان يعملان، ويضطران لوضع طفلهما عند شخص ما للعناية به فيجب التأكد بأن هذا الشخص غير مدخن لرفع الضرر عن الطفل ويزداد هذا الموضوع أهمية اذا كان الطفل مصاباً بالربو.