



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗΣ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ
ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΩΝ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΩΝ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ



Παιδί και παθητικό κάπνισμα

Παιδί και παθητικό κάπνισμα

Οι επιπτώσεις του καπνίσματος στην υγεία μας είναι γνωστό σε όλους. Ωστόσο ως γονείς ίσως να μην γνωρίζετε τους κινδύνους του παθητικού καπνίσματος στα παιδιά. Ένα περιβάλλον χωρίς καπνό είναι υποχρέωσή μας για την υγιή ανάπτυξη των παιδιών μας.

Παθητικό Κάπνισμα

- Ως παθητικό κάπνισμα ορίζεται η έκθεση του ατόμου μη ενεργού καπνιστού σε προϊόντα καύσης του καπνού σε κλειστούς χώρους (environmental tobacco smoke – ETS). Οι κύριοι χώροι χρόνιας έκθεσης στον καπνό του περιβάλλοντος είναι το σπίτι, το αυτοκίνητο, ο χώρος εργασίας και οι δημόσιοι χώροι, στις περιπτώσεις που η σχετική με αυτούς νομοθεσία παραβιάζεται.
- Η έκθεση σε παθητικό κάπνισμα διακρίνεται σε «δευτερογενή» ή «τριογενή». Η δευτερογενής έκθεση αφορά σε ποσοστό 85% τον καπνό του τσιγάρου που εισπνέει ο καπνιστής και σε ποσοστό 15% τον καπνό που εκπνέει. Η τριογενής έκθεση αφορά στα συστατικά του καπνού που παραμένουν στο χώρο και την οικουσκευή ακόμα και όταν ο καπνιστής έχει απομακρυνθεί από το χώρο.
- Ο περιβαλλοντικός καπνός που οφείλεται στο κάπνισμα είναι ένα πολυσύνθετο μίγμα χιλιάδων συστατικών που εκλύονται στον αέρα. Περιέχει περισσότερες από 4.000 χημικές ουσίες από τις οποίες οι 50 είναι γνωστές καρκινογόνες ουσίες. Οι πλέον επιβλαβείς ουσίες στον οργανισμό είναι το μονοξείδιο του άνθρακα, η νικοτίνη και η πίσσα.

Παθητικό κάπνισμα και εγκυμοσύνη

- Το παθητικό κάπνισμα είναι ιδιαίτερα επικίνδυνο κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης και οι αρνητικές επιπτώσεις του στα νεογνίδια έχουν τεκμηριωθεί από πολλές μελέτες καθώς συνδέεται με τον αιφνίδιο θάνατο των βρεφών, την πνευμονία, τη βρογχίτιδα, την εγκεφαλίτιδα, το άσθμα, παθήσεις του αναπνευστικού συστήματος καθώς και παθήσεις του μέσου ωτός ενώ αυξάνει την πιθανότητα εμφάνισης κακοήθειας και διαταραχών συμπεριφοράς στην ενήλικη ζωή των παιδιών σε συνδυασμό με γενετικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες.
- Το κάπνισμα θεωρείται επικίνδυνο καθ' όλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και ιδιαίτερα μετά τον τέταρτο μήνα. Ήδη από το 1957 διαπιστώθηκαν διαφορές, όχι μόνο στο βάρος γέννησης των νεογνών των καπνιστριών, αλλά και στα σωματομετρικά χαρακτηριστικά όπως στο ύψος, στην περίμετρο κεφαλής, θώρακος και ώμων. Το παθητικό κάπνισμα του εμβρύου έχει βρεθεί ότι επηρεάζει την ανάπτυξη των πνευμόνων και του εγκεφάλου, με αποτέλεσμα να επιβαρύνει την υγεία αυτού του παιδιού για όλη του τη ζωή. Επιπλέον ευθύνεται για επιπλοκές στον τοκετό καθώς και αυξημένη περιγεννητική θνησιμότητα.
- Τα κύρια παράγωγα του καπνού που ευθύνονται για τη δυσμενή του επίδραση στην έκβαση της κύησης, είναι το μονοξείδιο του άνθρακα και η νικοτίνη. Μέσω της διαπλακουντικής επικοινωνίας της μητέρας με το έμβρυο, η νικοτίνη και το μονοξείδιο του άνθρακα μειώνουν την παροχή του οξυγόνου προς το έμβρυο, συντελώντας στη μη φυσιολογική ανταλλαγή των αερίων μέσα στον πλακούντα. Αποτέλεσμα της στέρησης οξυγόνου είναι τα νεογνά αυτά να γεννιούνται με μικρότερο βάρος και να αντιμετωπίζουν περισσότερα προβλήματα υγείας κατά τη νεογνική περίοδο.
- Το κάπνισμα της μητέρας κατά την κύηση συνδέεται μεταξύ άλλων με πρόωρο τοκετό και με αυξημένη περιγεννητική θνησιμότητα. Το ποσοστό της αύξησης της περιγεννητικής θνησιμότητας λόγω του καπνίσματος κατά την εγκυμοσύνη ανέρχεται στο 150% και της αύξησης των πρόωρων τοκετών στο 15%. Σύμφωνα με στοιχεία από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας η βρεφική θνησιμότητα είναι κατά 80% ψηλότερη σε παιδιά με μητέρες που κάπνιζαν στη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Τα βρέφη μητέρων που καπνίζουν διατρέχουν πενταπλάσιο κίνδυνο από το σύνδρομο του αιφνίδιου θανάτου σε σύγκριση με τα παιδιά μη καπνιστριών. Το σύνδρομο του αιφνίδιου θανάτου (Σ.Α.Θ.Β.), είναι η συχνότερη αιτία θανάτου σε βρέφη από 1 έως 12 μηνών.
- Το σύνδρομο του αιφνίδιου θανάτου που συμβαίνει ξαφνικά και ανεξήγητα, σε ένα υγιές βρέφος. Μέχρι σήμερα είναι γνωστό ότι, βρέφη των οποίων η μητέρα καπνίζει κατά την εγκυμοσύνη, έχουν σημαντικά αυξημένο κίνδυνο να προσβληθούν από το σύνδρομο. Επιπρόσθετα, βρέφη τα οποία υποβάλλονται στο παθητικό κάπνισμα, λόγω του ότι κάποιοι ενήλικες στο περιβάλλον τους καπνίζει, έχουν 2 φορές περισσότερο κίνδυνο να πεθάνουν από το Σ.Α.Θ.Β., σε σύγκριση με άλλα βρέφη που δεν υποβάλλονται στον καπνό του τσιγάρου.

Παθητικό κάπνισμα και θηλασμός

- Η επιλογή του καπνίσματος έχει σαν συνέπεια είτε την έναρξη του θηλασμού, είτε την πρόωρη διακοπή του. Η ύπαρξη της αρνητικής αυτής συσχέτισης καθιστά το κάπνισμα μείζονα καθοριστικό παράγοντα έναρξης του θηλασμού. Ερευνητές αναφέρουν ότι το κάπνισμα της μητέρας και ο θηλασμός λιγότερο από 3 μήνες είναι μεταξύ των επιβαρυντικών παραγόντων στη διάγνωση του άσθματος στα παιδιά.

Παιδί και παθητικό κάπνισμα

- Το κάπνισμα ευνοεί τη μετάδοση ιογενών και μικροβιακών λοιμώξεων από τους γονείς στο παιδί με το βήχα. Τεκμηριωμένες μελέτες συσχετίζουν την έκθεση των παιδιών στον καπνό του τσιγάρου με αύξηση της συχνότητας εμφάνισης λοιμώξεων και νοσημάτων του αναπνευστικού συστήματος.
- Παιδιά των οποίων οι γονείς καπνίζουν, παρουσιάζουν 3–5 φορές μεγαλύτερο κίνδυνο να νοσήσουν από αναπνευστικές λοιμώξεις (πνευμονία, βρογχίτιδα, βρογχιολίτιδα, λαρυγγίτιδα) σε σχέση με εκείνα που δεν καπνίζουν οι γονείς τους. Επίσης, έχουν 20–40 φορές περισσότερες πιθανότητες εισαγωγής σε νοσοκομείο λόγω οξείας βρογχίτιδας ή πνευμονίας.
- Στο πλαίσιο ανάπτυξης αλλεργικών ασθενειών, η έκθεση σε παθητικό κάπνισμα παίζει κρίσιμο ρόλο στη ανάπτυξη του ανοσοποιητικού συστήματος και την ευαισθησία του οργανισμού στο άσθμα και στις αλλεργίες. Έχει συσχετιστεί επίσης η έκθεση των παιδιών στο παθητικό κάπνισμα με πρόκληση οισοφαγίτιδας, βακτηριδιακής μηνιγγίτιδας και αποτελεί σημαντικό παράγοντα σχολικών απουσιών λόγω ασθένειας.
- Η παρατεταμένη έκθεση των παιδιών στο παθητικό καπνό, αυξάνει τις πιθανότητες στην ενήλικη ζωή να προσβληθούν από κακοήγη νόσο των πνευμόνων και από χρόνιες αποφρακτικές νόσους των πνευμόνων όπως η χρόνια βρογχίτιδα και το εμφύσημα.
- Από τα αποτελέσματα άλλων μελετών φαίνεται ότι τα βρέφη που εκτίθενται στο παθητικό κάπνισμα στο σπίτι είναι πιθανότερο να είναι υπέρβαρα και παχύσαρκα με επιδεινωμένο λιπιδαιμικό προφίλ αίματος και αθηροσκλήρωση και οδηγούν στην αυξημένη καρδιαγγειακή διαταραχή.
- Η έκθεση στο κάπνισμα τσιγάρου μπορεί να έχει επιπτώσεις στο νευρικό σύστημα, με διαταραχές της συμπεριφοράς στο παιδί, ή ακόμα και στο νέο ενήλικα. Φαίνεται ότι το κάπνισμα συνδέεται με την ελλειμματική προσοχή των παιδιών, την υπερκινητικότητα, με περισσότερες μαθησιακές διαταραχές, αλλά και με διαταραχή της συμπεριφοράς.
- Έχει επίσης διαπιστωθεί ισχυρή σχέση μεταξύ μητρικού καπνίσματος και της κάτω του μετρίου ακαδημαϊκής επίδοσης των παιδιών στην ηλικία των 15 ετών. Παρόλο που είναι σπάνιος ο σχετικός κίνδυνος εμφάνισης αυτισμού με συχνότητα 1/1.000 γεννήσεις, εντούτοις συνδέεται με το καθημερινό κάπνισμα της μητέρας.
- Οι ερευνητές υποστηρίζουν ότι σύμφωνα με τις παρατηρήσεις τους που προέρχονται από δείγμα 408 παιδιών, που γεννήθηκαν από το 1974-1993, επίσημα διαγνωσμένων με αυτισμό, υπάρχει η πιθανότητα μια υπό-ομάδα παιδιών να αναπτύσσουν αυτισμό γιατί πάσχουν από τον ενδομήτριο περιορισμό ανάπτυξης και εκτίθενται στη δυσμενή εμβρυική ασφυξία.
- Υπολογίζεται ότι το παθητικό κάπνισμα για τα παιδιά είναι ισοδύναμο με το κάπνισμα 100 τσιγάρων ανά έτος. Αυτός ο αριθμός εντούτοις, κυμαίνεται σύμφωνα με τις συνήθειες καπνίσματος των γονέων. Οι γονείς που καπνίζουν, όχι μόνο παρέχουν εύκολη πρόσβαση σε τσιγάρα στα παιδιά τους, αλλά δρουν και σαν πρότυπο συμπεριφοράς. Το κάπνισμα των γονέων, μπορεί να δράσει συνεργικά με άλλους παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν την έναρξη του καπνίσματος από εφήβους.
- Τέτοιοι παράγοντες είναι η πίεση των συνομηλίκων, το χαμηλό μορφωτικό επίπεδο των παιδιών, οι μονογονεϊκές οικογένειες, το θήλυ φύλο και η δυνατότητα αγοράς προϊόντων καπνού, αφού δεν είναι παράνομη η πώλησή τους σε ανήλικους, το χαμηλό κόστος αγοράς, σε σχέση με άλλες ευρωπαϊκές χώρες, η διαφήμιση των τσιγάρων σε γιγαντοοθόνες ακόμα και σε μέσα μαζικής μεταφοράς

Οι γονείς οφείλουν να προστατεύουν τα παιδιά τους από το παθητικό κάπνισμα:

- Οι γονείς αποτελούν πρότυπο για τα παιδιά και ασκούν θετική ή αρνητική επίδραση στη διαμόρφωση και την απόκτηση θετικών στάσεων και συνηθειών τρόπου ζωής. Οι καπνιστικές συνήθειες των παιδιών επηρεάζονται σημαντικά από τους γονείς, τους φίλους και το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον. Μελέτες δείχνουν ότι όταν οι γονείς καπνίζουν αυξάνεται η πιθανότητα έναρξης του καπνίσματος και στα παιδιά τους.
- Δυστυχώς, περίπου 1 στα 3 παιδιά ζουν σε ένα σπίτι όπου κάποιος καπνίζει τακτικά. Η Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής μοιράζονται την ίδια βασική σύσταση για τους γονείς :

ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ!

- Εάν καπνίζετε και σκοπεύετε να θηλάσετε, σταματήστε το κάπνισμα. Το μητρικό γάλα από τις γυναίκες που καπνίζουν περιέχει χημικές ουσίες που είναι επικίνδυνες για τα νεογνήνητα .
- Μην αφήνετε κανέναν να καπνίσει στο σπίτι σας ή στο αυτοκίνητό σας.
- Αφαιρέστε τα σταχτοδοχεία από το σπίτι σας. Ενδέχεται να ενθαρρύνουν τους συγγενείς – επισκέπτες να καπνίζουν.
- Απαγόρευση του καπνίσματος στους επισκέπτες και τους συγγενείς.
- Προτροπή στα μέλη της οικογένειας που καπνίζουν να το διακόψουν.
- Αποφυγή του καπνίσματος παρουσία των παιδιών.
- Ενημέρωση για το νομικό πλαίσιο σχετικά με το κάπνισμα που ισχύει για τους επαγγελματίες που φροντίζουν παιδιά.
- Αποφυγή δημόσιων χώρων για καπνιστές (εστιατόρια, αεροδρόμια, καταστήματα), όταν είναι με το παιδί τους.
- Ενημέρωση για τις υπηρεσίες υγείας και τις μεθόδους διακοπής του καπνίσματος καθώς και τα αντικαπνιστικά κέντρα.
- Ενημέρωση για τις συνέπειες του παθητικού καπνίσματος στα παιδιά.
- Ενημέρωση για τα δικαιώματα των μη καπνιστών και συμμετοχή σε προγράμματα ενημέρωσης και αγωγής υγείας σχετικά με τις βλαβερές συνέπειες του παθητικού καπνίσματος.
- Όταν είστε σε δημόσιο χώρο με το μωρό σας, ζητήστε από τους άλλους να μην καπνίζουν γύρω σας
- Σε περίπτωση που κάποιος καπνίζει τότε να γίνεται συχνός και καλός αερισμός του σπιτιού ή το κάπνισμα να γίνεται σε συγκεκριμένο πάντα σημείο του σπιτιού, απομονωμένο από το παιδί.
- Λαμβάνοντας υπόψη το αυξημένο ποσοστό καπνιστών στην Ελλάδα και αναγνωρίζοντας τις επιπτώσεις του παθητικού καπνίσματος στα παιδιά καθώς και το δικαίωμα του παιδιού στην απόλαυση του υψηλότερου δυνατού επιπέδου υγείας, προκύπτει η ανάγκη της διακοπής της έκθεσης των παιδιών σε παθητικό κάπνισμα, η οποία τώρα είναι πιο επιτακτική από ποτέ άλλοτε στην Ελλάδα.
- Ιδιαίτερα αναγκαία όμως κρίνεται η εισαγωγή οργανωμένων προγραμμάτων αγωγής υγείας στα σχολεία με στόχο την πρόληψη της έναρξης του καπνίσματος από τους εφήβους, που αποτελούν πλέον τον νέο πληθυσμό στόχο της διαφημιστικής καμπάνιας των καπνοβιομηχανιών.