

Fëmijë të liruar nga duhani

Pirja pasive e duhanit

Nëse fëmija yt qëndron në afërsi të një duhanxhiu, atëherë edhe fëmija pinë duhan. Kur fëmija e thithë tymin, ai bëhet objekt i po atyre lëndëve të rrezikshme kimike si edhe vet duhanxhiu. Kjo quhet pirja pasive e duhanit. Parashtro kërkesa që askush mos të pinë duhan në afërsi të fëmijës.

Kështu ndikon tek fëmijët

Tymi i duhanit bën që mushkëritë funksionojnë më keq si dhe mukozat në kanalet e frymëmarrjes bëhen më të ndjeshme nga infeksionet. Prandaj fëmijët e prindërve duhanxhinj kanë më shpesh infeksione të kanaleve të frymëmarrjes, inflamacion të veshëve dhe alergji. Pirja pasive e duhanit dobëson edhe simptomat e astmës dhe kështu mund të shkaktohen sulme të astmës.

Tymi i duhanit mund të acaroj sytë, të shkaktojë kollitje ngacmuese dhe dhembje të kokës. Më keq pësojnë fëmijët e vegjël, pasi që ata janë më të ndjeshëm dhe nuk dinë të tregojnë se ndjehen keq nga tymi.

Vdekjet e befasishme të foshnjave janë të rralla, por rreziku dyfishohet nëse e ëma e pinë duhanin gjatë shtatzënisë dhe foshnja e sapolindur bëhet objekt i tymit. Rreziku rritet edhe kur e ëma përdor burnot gjatë shtatzënisë.

Mbi dhënien gji

Qumështi i nënës përmban të gjitha lëndët ushqyese për të cilat ka nevojë fëmija dhe ky e mbron fëmijën nga infeksionet dhe alergjitë. Vazhdo pra t'i japësh gji fëmijës, edhe nëse ti pinë duhan ose përdor burnot.

Kur ti e pinë duhanin, nikotina dhe helmet tjera kalojnë në qumështin e nënës dhe pastaj tek fëmija. Prandaj, më së miri është që fare mos të pish duhan ose të përdorësh burnot, atëherë kur i jep gji fëmijës.

Nëse dëshiron të kesh ndihmë...

Infermierja e Qendrës së kujdesit shëndetësor për fëmijë është një partner i mirë për biseda me të cilën mund të diskutosh zgjedhjet e alternativave të tjera. Ti, po ashtu, mund të marrësh ndihmë nga ndihmësit për lënien e duhanit, nëse ti dëshiron të lësh duhanin dhe të mos përdorësh burnotin. Pyet në Qendrën e kujdesit shëndetësor për fëmijë!

Telefono Linjën e lënies së duhanit 020-84 00 00. Ti që e pinë duhanin ose e përdor burnotin, mund të marrësh ndihmë profesionale dhe mbështetje personale, falas. www.slutarokalinjen.org.

Nëse dëshiron të dish më shumë mbi duhanin, hyn në www.tobaksfakta.se



ALBANSKA

Mjete për ndryshim të jetesës nga
Kuvendi i Qarkut në rrethin Jönköping

Fëmijët kanë nevojë për mjedise pa tym të duhanit

Nëse ti e pinë duhanin

- Bëre shprehi dhe pi duhan jashtë shtëpisë. Nuk mjafton të pish duhan në një dhomë të veçantë ose të qëndrosh afër ventilatorit të stufës/sobës. Tymi përhapet.
- Ki parasysh ta bësh veturën një zonë të liruar nga tymi i duhanit.

Fëmijët bëjnë ashtu siç bëjnë të rriturit

Ti je një shembull i rëndësishëm për fëmijën tënd dhe ai imiton dhe mëson nga ti. Kjo vlen edhe për përdorimin e duhanit. Rreziku që të rinjtë t'ia fillojnë pirjes së duhanit ose përdorimit të burnotit është dyfish më i madh, nëse prindërit e përdorin duhanin. Këtë e dëshmojnë si studimet suedeze ashtu edhe ato ndërkombëtare.

Kurth mendimesh

– Unë pi duhan vetëm nën ventilatorin e stufës, dhe atëherë nuk përhapet tymi.

Tymi përhapet edhe nëse ti pinë duhan nën ventilatorin e stufës. Mjafton me ndonjë heqje/thithje tymi të cigares në një dhomë për ta keqësuar ajrin.

– Çka bën dobi të ajrosësh kur ka ndotje të ajrit jashtë shtëpisë, të cilat janë po aq të rrezikshme sa tymi i duhanit?

As pranë një rruge të një qyteti të madh me trafik të dendur, nuk përmban ajri aq shumë lëndë të dëmshme, sa përmban tymi i duhanit. Prandaj ia vlen gjithmonë, të ajrosësh dhe të nxjerrësh jashtë tymin. Nëse ajros dhomën me dritare të hapur 10 minuta, ajri ndërrohet plotësisht në një dhomë të madhësisë normale.

– Unë irritohem dhe bëhem me humor të keq nëse unë nuk mund të pi duhan ose të përdori burnot.

Si duhanxhi dhe përdorues i burnotit je ti çdo ditë i joshur nga nikotina. Kur ta lësh duhanin, mund të kesh në fillim abstinencë, por, pas 3-4 javësh, kjo dukuri zakonisht kalon.

– Unë e di se pirja ime e duhanit nuk është mirë për fëmijët, por ka edhe gjëra të tjera që janë edhe më keq...

Fatkeqësitë, sëmundjet, lufta – sigurisht lista është e gjatë. Por pirjen e duhanit është diçka që ti vet mund ta lësh, për ta bërë jetën më të mirë, si për fëmijën tënd ashtu edhe për ty.

Përgjegjës i materialit: Noomi Carlsson, Njësia e shëndetit popullor, Kancelaria e Kuvendit të Qarkut, folkhalsoavdelningen@lj.se, 036-32 40 00

Prodhimi: Njësia e informacionit/HP, Kancelaria e Kuvendit të Qarkut, informationsavdelningen@lj.se, gusht 2010

Teksti vjen nga fletëpalosja "Fëmijë të liruar nga duhani" nga Instituti shtetëror i shëndetit popullor.