



## Родителям - о детях и о пассивном курении

(Baksíða)

**Родителям** – о детях и о пассивном курении.

Совместный проект онкологических обществ Скандинавии, при поддержке Скандинавского онкологического союза (NCU) и Европейского Союза (Европа против рака).

Исландское издание: Онкологическое общество Рейкьявика и Противотабачный комитет, 1997.

Переработанное и дополненное издание: Национальный центр здоровья, 2005.

2

### КУРЯЩИМ РОДИТЕЛЯМ

Появление ребенка изменяет образ жизни новоиспеченных родителей.

Большинство из них меняют свои привычки, чтобы облегчить жизнь семьи. Но как далеко нужно заходить в этих изменениях, если идет речь о курении?

Нет никакого сомнения в том, что и для ребенка, и для вас самих лучше всего совсем бросить курить. Если вы не готовы бросить курить в данный момент, вы все равно можете защитить своего ребенка от табачного дыма.

#### Не курите около ребенка

Табачный дым вредит детям, поэтому важно, чтобы вы не находились рядом с ребенком, когда вы курите. На следующей странице вы найдете несколько хороших советов, которые помогут защитить ребенка от табачного дыма.

Многие используют появление ребенка как повод для того, чтобы бросить курить. Отдельная глава посвящена тому, как можно бросить курить, когда вы к этому готовы.

(Вох)

Родители несут ответственность за то, чтобы ребенок рос в среде, свободной от табачного дыма.

(Вох)

#### Дети и пассивное курение

Дыхательные пути у маленьких детей относительно узкие и поэтому особенно чувствительны к табачному дыму.

Пассивное курение является причиной частых заболеваний детей. Они подвергаются большей опасности заболеть воспалением легких, воспалением среднего уха или астматическим бронхитом. Кроме того, пассивное курение вызывает разного рода неприятные ощущения, как, например, раздражение глаз и головную боль.



3

## ЕСЛИ ВЫ ДУМАЕТЕ О ТОМ, ЧТОБЫ БРОСИТЬ КУРИТЬ

Многие используют появление ребенка как повод для того, чтобы бросить курить. Это не должно быть трудно, если думать об этом как об освобождении, а не как о жертве.

Но нередко приходится предпринимать несколько попыток для достижения поставленной цели. Если у вас раньше не получилось бросить курить, то теперь у вас больше шансов достичь успеха, потому что с каждой попыткой вы приобретаете необходимый опыт.

### Вы хотите бросить курить?

Заранее подготовьтесь к тому, чтобы бросить курить, так как это важное решение. Помните, что умонастроение играет здесь важную роль. Если вам кажется, что вы что-то теряете, перестав курить, подумайте обо всех благоприятных последствиях для вас самих и для детей.

### Помощь желающим бросить курить

Некоторые курильщики предпочитают бросать курить самостоятельно, но многим хочется получить совет и руководство со стороны. Они могут обратиться к печатным материалам, а также получить совет по телефону. Такая помощь может облегчить подготовку к тому, чтобы бросить курить, и увеличить вероятность успеха.

(Вох)

### Печатные материалы

- *Новая жизнь без табака: Советы о том, как бросить курить.* Бесплатный буклет, который можно получить в Национальном центре здоровья ([www.lydheilsustod.is](http://www.lydheilsustod.is)), центрах охраны здоровья и во многих аптеках.
- Буклет о препаратах, содержащих никотин, и о препаратах без никотина. Можно получить бесплатно в аптеках.
- *Ты сможешь бросить курить.* Сборник, составленный Гудьоном Бергманном. Продается в большинстве книжных магазинов

### Курсы в помощь тем, кто хочет бросить курить, организуют:

- Онкологическое общество. Телефон 540 1900 / [www.krabb.is](http://www.krabb.is).
- Центр здоровья NLFÍ. Телефон 483 0300 / [www.hnlfi.is](http://www.hnlfi.is).
- Филиал **Easyway** в Исландии. Телефон 899 4094 / [www.easyway.is](http://www.easyway.is)
- Врачи или медсестры в центрах охраны здоровья оказывают помощь желающим.

Кроме того, можно получить бесплатный персональный совет о том, как бросить курить, по телефону 800 6030 или на сайте [www.8006030.is](http://www.8006030.is).

## ЕСЛИ ВЫ НЕ ГОТОВЫ ...

Даже если вы не готовы к тому, чтобы бросить курить, вы все равно имеете возможность значительно уменьшить опасность вреда, который курение может причинить вашему ребенку. Для этого нужно следовать нескольким простым правилам

### Табачный дым

Дым, исходящий из горячей сигареты, опаснее того дыма, который курильщик вдыхает в себя. Когда курят в помещении, дым легко растекается по комнатам. Важно помнить, что 85% табачного дыма не имеет запаха и цвета, но может причинить вред.

### Не курить дома ради ребенка

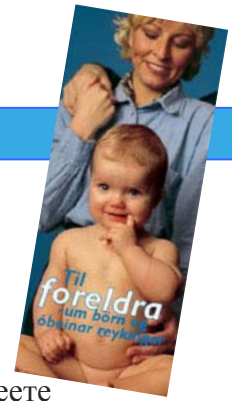
Когда в доме есть ребенок, важно, чтобы домашние приняли решение не курить в доме. Один из способов защитить ребенка от вредного влияния табачного дыма – это курить вне стен своего дома подальше от ребенка. Курение у открытого окна или под вытяжкой мало помогает в том, чтобы избавиться от дыма. Важно, чтобы все в доме согласилось, что интересы ребенка и защита его от табачного дыма должны занимать первое место. Решение о том, чтобы не курить в доме, должно распространяться и на гостей. В главе «Дружба и курение» даны хорошие советы о том, как можно обсудить в семье и с друзьями проблему с курением.

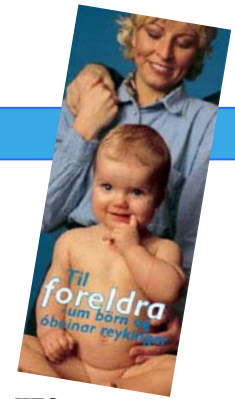
(Вох)

### Чистый воздух: несколько советов

- Не курите дома, курите вне стен дома и требуйте, чтобы и другие делали также.
- Никогда не курите в присутствии ребенка.
- Не курите в машине, покурите до поездки или остановитесь и сделайте перекур.
- Попросите родственников и друзей, которые присматривают за ребенком, не курить в его присутствии.
- Если вы идете куда-то всей семьей, выбирайте места, где не курят, например, ресторан, где нельзя курить.

Советы, данные здесь, касаются не только маленьких детей. Все дети, вне зависимости от возраста, имеют право дышать чистым воздухом, без табачного дыма.





## РОДИТЕЛЯМ, КОТОРЫЕ НЕ КУРЯТ

Почти все хотят, чтобы у них в доме не курили. Но некоторым кажется трудно запрещать курить у себя дома. Однако теперь вошло в обычай, что курящие спрашивают разрешения, и тогда можно сказать, что курить можно только на улице.

### Поговорите с курильщиками

Важно защитить детей от табачного дыма. Пассивное курение увеличивает опасность заболеваний у детей. Дым вызывает у них также раздражение глаз и головную боль, поэтому необходимо поговорить с курильщиками о влиянии дыма на детей. Но важно сделать это правильно. Курильщики находятся в психологической и физической зависимости от никотина. Замечания вроде «неужели не можешь просто подождать» редко приносят желаемый результат. Постарайтесь как-то по-хорошему отговорить курильщика от курения ради ребенка

### Можно ли курить дома?

Когда в семье есть ребенок, важно принять решение о том, чтобы в доме не курили. Единственный способ уберечь ребенка от вредного влияния табачного дыма – никогда не разрешать курить в стенах дома.

Речь должна идти о том, как лучше всего защитить ребенка от табачного дыма, а не о том, чтобы курящий бросил курить. Принятие решения по этому поводу может быть трудным в эмоциональном отношении и поэтому важно, чтобы обсуждалось право ребенка дышать чистым воздухом, а не отношение курильщика к отказу от курения.

Иногда приходится обсуждать эту проблему неоднократно, чтобы прийти к соглашению. Не сдавайтесь, старайтесь прийти к удовлетворительному решению. Вы можете найти выход, лучше всего устраивающий для вас. Прочитайте вместе главу «Если вы не готовы бросить курить». Может быть она вам подскажет, как можно уменьшить опасность от табачного дыма.

### *Дагбьорт, мать двухлетнего Ингольвура, не курит*

*Мой жених курит. Это стало меня раздражать, когда я забеременела, потому что я плохо переносила всякие запахи. Я очень жаловалась на курение, и жених стал курить у открытого окна. Но когда я пришла домой из больницы с малышом, Петур согласился курить на улице. Мне бывает иногда трудно сказать гостям, что у нас дома не курят, но это намного проще, когда люди видят, что Петур курит только на улице. Я часто ссорюсь со своими подругами, которых я давно не видела, когда они начинают говорить, что для них я могу сделать исключение, особенно когда плохая погода. Чем чаще я запрещаю курить дома, тем проще мне становится это делать. Мне кажется, что большинство из тех, кто приходит к нам в гости, вполне принимают наши условия .*



## ДРУЖБА И КУРЕНИЕ

Иногда курильщик зажигает сигарету, не задумываясь о том, что в комнате находятся дети. Поговорите поэтому о пассивном курении с друзьями и родственниками.

### **Выражайте недовольство по поводу дыма, а не в адрес курильщика**

Очень важно помнить, что проблема заключается в дыме, а не в курильщике. Стоит в связи с этим поговорить с курящими о том, как дым влияет на детей, насколько они особенно чувствительны к дыму и что для них лучше всего находится в помещении, где не курят. **Когда вы идете в гости**

Когда вы приходите в гости в чужой дом, может быть труднее ограничить курение. Но большинство курильщиков проявляют понимание, если с ними поговорить. Если вы собираетесь ночевать, постарайтесь сделать так, чтобы ребенок спал в комнате, где не курят.

### **Йоханн, папа двухлетней Элин, курит:**

*У нас дома не курят. Это правило действует также и для гостей. Если мои друзья хотят покурить, я приглашаю их на балкон. Не было случая, чтобы они жаловались. Они знают, что это из-за Элин, и я не извиняюсь за запрет на курение. Курение не приносит мне удовольствия, если рядом со мной дети. Мне кажется совершенно естественным, что нужно принимать во внимание их интересы. К счастью, большинство курящих отдают себе отчет в том, какое влияние оказывает пассивное курение, и я хорошо помню, каким противным мне казался табачный дым в детстве.*

7

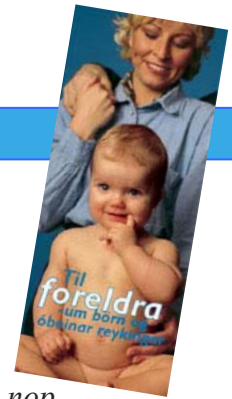
## БАБУШКИ И ДЕДУШКИ – ГОРЯЧИЕ ЗАЩИТНИКИ ДЕТЕЙ

Бабушки и дедушки проводят много времени с детьми. Они стараются дать ребенку все самое лучшее и обычно всегда готовы напомнить о вреде, который приносят детям курение.

Старшее поколение может быть не очень следит за обсуждением проблемы пассивного курения. Если это так, то вы можете посоветовать им почитать главу «Факты о пассивном курении».

Обычно самые простые правила дают самые лучшие результаты. Например, такие:

- Никогда не курите при детях.
- Курите вне стен дома.
- Никогда не курите в машине, если с вами ребенок.



**Биргитта, мать семилетнего Андреса, курила раньше.**

*Вскоре после рождения Андреса, к нам в гости пришел курильщик. Мне даже и в голову не пришло возражать против его курения до тех пор, пока Андрес не начал кашлять. Это послужило причиной к тому, что мы решили не разрешать курить у нас в доме, особенно потому, что некоторые наши родственники и приятели курят. С тех пор я всегда прошу гостей выходить на улицу, чтобы курить. Наши друзья и родственники постепенно привыкли к тому, что в нашем доме не курят, и выходят на улицу, если им хочется покурить.*

8

## **КОГДА ВАШ РЕБЕНОК НЕ ДОМА**

В Исландии курение полностью запрещено в общеобразовательных школах, детских садах и любых других детских учреждениях. Курить запрещается также в помещениях, предназначенных для внешкольных занятий детей и подростков, на официальных мероприятиях в помещениях, если они специально организованы для детей и подростков. Если эти правила нарушаются, необходимо указать на это ответственным лицам. При этом можно сослаться на противотабачное законодательство, а также объяснить им, какое пагубное влияние оказывает пассивное курение.

(box)

### **Няня курит?**

Часто люди приглашают к себе на работу няню. Само собой разумеется поставить при этом условие, чтобы она не курила. Если она курит, то очень важно познакомить ее с правилами, принятыми в доме и в отношении ребенка.

9

## **ФАКТЫ О ДЕТЯХ И О ПАССИВНОМ КУРЕНИИ**

### **Пассивное курение**

Дети вынуждены курить пассивно, когда вокруг них курят. При курении воздух загрязняется дымом, который курильщик выдыхает, и дымом от горящей сигареты, который особенно опасен. По этой причине очень важно защищать детей от табачного дыма.

### **Дети особенно чувствительны к дыму**

У маленьких детей дыхательные пути относительно узкие, и это делает их особенно уязвимыми к ядам табачного дыма.

Дым делает детей также более чувствительными к бактериям. Дети, постоянно вдыхающие табачный дым, подвержены удвоенной и даже учетверенной опасности заболеть воспалением дыхательных путей по сравнению с теми детьми, которые дышат чистым воздухом.



### **Курение мешает грудному вскармливанию**

У детей очень чуткое обоняние, что помогает им узнавать и находить грудь матери. Курение может быть причиной затруднений в начальной стадии грудного вскармливания и сокращает срок лактации. Это происходит от того, что курение оказывает влияние на гормон пролактин, в результате чего уменьшается количество молока. Никотин из сигареты попадает с материнским молоком к ребенку и оказывает на него втрое более сильное влияние, чем на мать. Даже если мать курит, лучше все равно кормить ребенка грудью, но стараться не курить в течение полутора часов до кормления. Таким образом влияние никотина и других ядовитых веществ на ребенка меньше.

### **Табачный дым вызывает заболевания у детей**

Курение в присутствии детей увеличивает у них опасность заболеваний.

- Пассивное курение может вызывать у детей астму.
- У детей-астматиков часто бывают приступы, когда при них курят.
- Если дома курят, у детей чаще болят уши.
- У детей курящих родителей чаще болит живот.
- Дети курящих родителей чаще попадают в больницу.
- У детей, вдыхающих табачный дым, чаще бывает аллергия.

### **Курение увеличивает опасность внезапной младенческой смерти**

Когда ребенок внезапно умирает на первом году жизни, это называют «смертью в колыбели». К счастью, это случается редко. Если мать курила во время беременности и после родов ребенок тоже живет в табачном дыму, опасность внезапной смерти младенца увеличивается. Опасность также увеличивается, если ребенок дышит табачным дымом только после рождения. Опасность растет с ростом концентрации дыма в помещении, где находится ребенок. В буклете, выпущенным Директоратом здоровья, даются следующие советы:

- Укладывайте ребенка спать всегда на спину или на бок.
- Старайтесь не курить во время беременности и оберегайте ребенка от табачного дыма после рождения.
- Старайтесь также не употреблять алкоголь и другие наркотические вещества.
- Не подкладывайте подушку под голову ребенка.
- Не укрывайте ребенка чересчур тепло.
- Кормите ребенка грудью, если есть такая возможность.

## Полезные электронные страницы и печатные материалы



Желающие получить более подробную информацию о борьбе с курением и помощь в попытке бросить курить могут воспользоваться интернетом. Ниже приводятся несколько полезных исландских и иностранных электронных страниц.

### Исландские электронные страницы:

www.lydheilsustod.is  
 www.8006030.is  
 www.doktor.is  
 www.krabb.is  
 www.landlaeknir.is  
 www.hjarta.is  
 www.hnfli.is  
 www.easyway.is

### Иностранные электронные страницы:

www.givingupsmoking.co.uk  
 www.ash.org.uk  
 www.tobaksfakta.org  
 www.tobakk.no  
 www.tobaccofreekids.org  
 www.who.int

### Полезные адреса:

**Lýðheilsustöð** - Национальный центр здоровья  
 Laugavegi 116  
 105 Reykjavík  
 Телефон: 5800 900  
[www.lydheilsustod.is](http://www.lydheilsustod.is)

**Krabbameinsfélagið** – Онкологическое общество  
 Skógarhlíð 8  
 125 Reykjavík  
 Телефон: 540 1900  
[www.krabb.is](http://www.krabb.is)

**Landlæknisembættið** – Директорат здоровья  
 Austurströnd 5  
 170 Seltjarnarnes  
 Телефон: 510 1900  
[www.landlaeknir.is](http://www.landlaeknir.is)

**Hjartavernd** – Кардиологический центр  
 Holtasmára 1  
 201 Kópavogur  
 Телефон: 535 1800  
[www.hjarta.is](http://www.hjarta.is)

**Astma- og ofnæmisfélagið** – Центр для больных астмой и аллергией  
 Síðumúla 6  
 108 Reykjavík  
 Телефон: 552 2153  
[www.ao.is](http://www.ao.is)