

## EVDE İÇİLEN SİGARANIN ÇOCUK SAĞLIĞINA ETKİSİ

### Nedir?

Kullanılmış sigara dumanı, yanan bir sigaradan çıkan ve sigara içenin dışarı verdiği dumanın bir karışımıdır. Çevresel Sigara Dumanı (ÇSD) olarak da bilinir ve kendisine has kokusuyla kolaylıkla tanınır. ÇSD havayı kirletir ve elbiseler, perdeler ve mobilya üzerine siner. Çoğu kişi ÇSD yi nahoş, rahatsız edici ve gözlerle burnu tahriş edici bulur. Daha önemlisi tehlikeli bir sağlık tehdididir. ÇSD içinde 4000 in üzerinde farklı kimyasal madde tespit edilmiştir ve bunların en az 43 tanesi kansere sebep olur.

### Çevresel Sigara Dumanına Maruz Kalma Sık mıdır?

Amerika Birleşik Devletlerinde yetişkinlerin yaklaşık %26 'sı sigara içicisidir ve beş yaş altındaki çocukların %50 si ila %67 si en az bir yetişkin sigara içicisinin oturduğu evlerde yaşamaktadırlar. Bu rakam ülkemizde daha fazladır.

### Kim Risk Altında?

ÇSD herkes için tehlikeli olmasına rağmen, fetuslar, bebekler ve çocuklar üzerinde daha büyük bir etkisi vardır. Bu olay ÇSD'nin; akciğer, beyin gibi gelişmekte olan organlara zarar vermesiyle gerçekleşir.

### Etkileri

#### *Cenin ve yenidoğanda*

Anne, cenin ve plasentada kan akımı, hamile her sigara içtiğinde değişir. Ne var ki uzun dönemde bu değişikliklerin sağlık üzerine olan etkileri bilinmemektedir. Bazı çalışmalar hamilelik sırasında sigara içiminin yarık damak-dudak gibi doğumsal bozukluklara sebep olduğunu göstermiştir.

Sigara içen anneler daha az süt üretir ve bebeklerin doğum ağırlığı daha düşüktür. Annelerin sigara içmesi 1 ay- 1 yaş arasındaki ölümlerin ana sebebi olan ani bebek ölümü sendromuyla ilişkilidir.

#### *Çocuk akciğer ve solunum yolları*

ÇSD ye maruz kalma tüm yaşlarda çocuk akciğer verimi ve fonksiyonunu bozar. Çocukluk astımının hem sıklığını hem de şiddetini artırır. Kullanılmış sigara dumanı sinüzit, rinit (nezle), kistik fibroz, öksürük ve geniz akıntısı problemlerini alevlendirir. Çocuklarda soğuk algınlığı ve boğaz ağrısı sıklığını da artırır.

İki yaş altındaki çocuklarda ÇSD bronşit ve zatürre olasılığını artırır. Gerçekten, ABD'de Çevre Koruma Ajansının 1992 deki bir çalışması, ÇSD'nin 18 ay altındaki çocuk ve bebeklerde her yıl 150. 000 ila 300. 000 alt solunum yolu enfeksiyonuna sebep olduğunu söylemektedir. Bu hastalıklar 15. 000 hastane yatışı ile sonuçlanıyor. Yarım paket ve daha fazla sigara içen ebeveynlerin çocuklarının solunum yolu hastalığı nedeniyle hastaneye yatma riski neredeyse iki katına çıkar.

## *Kulaklar*

ÇSD ye maruz kalma çocuklarda hem kulak enfeksiyonu sayısını hem de hastalık süresini arttırır. Solunan duman burun arkasını orta kulağa bağlayan östaki borusunu tahriş eder. Bu orta kulaktaki basıncın eşitlenmesini bozan şişme ve tıkanıklığa ve sonuçta ağrı, sıvı birikimi ve enfeksiyona yol açar. Kulak enfeksiyonları çocuk işitme kayıplarının en sık sebebidir. İlaç tedavisine yanıt vermediğinde kulağa tüp takılması gerekir.

## *Beyin*

Hamilelik sırasında ve sonrasında sigara içmiş annelerin çocuklarının sigara içmeyenlerin çocuklarına göre hiperaktivite gibi davranış bozuklukları olması daha olasıdır. Okul performansında ve entellektüel başarıda orta dereceli bir bozulma gösterilmiştir.

*Kullanılmış sigara dumanı kansere sebep olur.*

Çocuğunuzun gelişmesinde ÇSD'nin nasıl zarar verdiğini okudunuz ama ÇSD nedeniyle gelişme riskinin ev dışı kanser sebebi kirlilik nedenlerine göre yaklaşık 100. 000 kat daha fazla olduğunu biliyor muydunuz? ÇSD'nin her yıl 3. 000 den fazla sigara içmeyen akciğer kanserinden ölmesine neden olduğunu biliyor muydunuz? Bu gerçekler herkes için oldukça alarm vericiyken çocuğunuzun kullanılmış sigara dumanına maruz kalmasını şimdi durdurabilirsiniz.

## **Ne Yapabilirsiniz?**

- Sigara içiyorsanız, bırakın. Gerekirse doktorunuza danışın . Bırakmanıza yardımcı olacak bir çok farmakolojik ürün mevcuttur.
- Ev sakinlerinden içen varsa bırakmasına yardım edin. Eğer bırakamıyorlarsa onlar ve ziyaretçilerden evin dışında içmelerini rica edin.
- Arabanızda sigara içilmesine izin vermeyin.
- Çocuğunuzun okul ve kreş ortamlarının dumansız olduğundan emin olun.