

Passief roken: dubbel schadelijk voor kinderen met muco

Mensen die roken in de nabijheid van kinderen kunnen hen vatbaarder maken voor ziekten en voor gezondheidsproblemen op latere leeftijd. Aangezien kinderen met muco al meer kans hebben op gezondheidsproblemen, met name in de longen, is roken in hun omgeving absoluut af te raden!

Passief roken -het inademen van tabaksrook uit de omgeving- is gevaarlijk voor iedereen. Tabaksrook bevat verschillende chemische stoffen, waaronder een aantal dat giftig of kankerverwekkend is. Passief roken vergroot de kans op longkanker en 1 op de 10 hartinfarcten bij nooit-rokers zijn te wijten aan het 'mee-roken' met mensen uit hun omgeving.

Kinderen zijn nog kwetsbaarder voor passief roken dan volwassenen. Kinderen worden vaak ziek van de blootstelling aan tabaksrook. Het is schadelijk voor hun gezondheid en ontwikkeling. Hun longen zijn nog niet volgroeid en ze ademen sneller, waardoor het schadelijke effect van tabaksrook sterker is.

Bewezen effecten van tabaksrook op kinderen

Zelf roken, maar ook de blootstelling aan tabaksrook, is kankerverwekkend. Het inademen van de rook uit een brandende sigaret is nog schadelijker, omdat die rook niet gefilterd is door de filter van de sigaret en de longen van de roker en dus nog hogere concentraties van de schadelijke stoffen bevat.

De schadelijke stoffen uit tabaksrook verminderen de weerstand van kinderen. Daarom zijn kinderen van rokende ouders vaker ziek en moeten ze meer naar de dokter gaan dan kinderen van ouders die niet roken. Kinderen die opgroeien in een omgeving met tabaksrook hebben meer kans op:

- ▶ wiegedood
- ▶ oorontstekingen
- ▶ luchtwegenklachten (hoesten, bronchitis, ...)
- ▶ ontstaan of erger worden van astma
- ▶ de ontwikkeling van allergieën
- ▶ bepaalde vormen van kinderkanker (hersentumor en lymfomen)
- ▶ hart- en vaatziekten op volwassen leeftijd
- ▶ longkanker op volwassen leeftijd (ook al gaan ze zelf nooit roken).

Passief roken: dubbel schadelijk voor kinderen met muco

Mucoviscidose is een levensbedreigende ziekte, die de onder andere de longen aantast. Luchtweginfecties en longontstekingen kunnen de longen ernstig beschadigen waardoor ademen steeds moeilijker wordt.

Aangezien kinderen met muco zo al meer kans hebben op luchtwegproblemen, vormt roken in de omgeving van het kind een reëel gevaar voor de gezondheid van hun longen.

Hoe je kind beschermen tegen tabaksrook?

In tegenstelling tot volwassenen kunnen kinderen een ruimte die door sigarettenrook is vervuild, meestal niet vrijwillig verlaten. Daarom kan je als volwassene het volgende doen.

- ▶ Rook zelf niet in het bijzijn van kinderen.
- ▶ Rook niet in huis. Vraag aan familieleden of vrienden om bij jou thuis niet te roken, maar hun sigaret buiten op te steken.
- ▶ Als er toch tabaksrook in je woonruimten hangt, verlucht je best uitgebreid de kamers. Een goede ventilatie is belangrijk om een aangename en gezonde omgevingslucht te verkrijgen, en dit door de concentratie van giftige stoffen te beperken.

Stoppen met roken

Er zijn verschillende hulpmiddelen en methoden om te stoppen met roken. Meer info hierover, en over terugbetalingstarieven van rookstopmiddelen, vind je bij je mutualiteit of je huisarts.