

Cách Bảo Vệ Tim và Phổi của Con Khỏi Ảnh Hưởng của Khói Thuốc Hít Thụ Động và Khói Thuốc Ấm

Khói thuốc hít thụ động là gì?



Khói thuốc hít thụ động là khói trong không khí do người hút thuốc nhả ra hoặc bốc ra từ đầu cháy của một điếu thuốc lá, điếu thuốc điện tử, điếu cần sa, điếu cày hay điếu thủy tinh. Khói thuốc hít thụ động chứa:

- Các chất độc, như là asen và cyanide mà có thể gây ung thư
- Các hạt nhỏ từ tàn và nhựa thuốc lá, là các chất có thể đi sâu vào phổi của con quý vị
- Các khí độc, như là cacbon monoxit
- Khói thuốc lá điện tử chứa fomandêhít, axetaldehyt, benzene và các chất khác có thể gây hại cho con quý vị

Khói thuốc ấm là gì?



Là khói thuốc đọng lại ở quần áo, vải vóc, thảm và đồ chơi tại bất kỳ nơi đâu có người hút thuốc. Sau đó, khi con quý vị ôm người hút thuốc hay được người hút thuốc ẵm bồng thì các hóa chất, chất độc và khí độc ám vào quần áo của người đó có thể gây hại cho trẻ. Khi con quý vị đi bộ hay bò trên thảm hoặc đụng vào vải hay đồ chơi bị ám khói thì cháu tiếp xúc với các hóa chất, chất độc và khí độc này. Loại khói này được gọi là khói thuốc ấm.

Khói thuốc hít thụ động và khói thuốc ấm gây hại cho tim và phổi của con tôi như thế nào?



Trẻ sơ sinh và trẻ lớn hơn mà hít phải khói thụ động hay tiếp xúc với khói ấm thì:

- Có các vấn đề về phổi như suyễn, ho và thở khò khè nhiều hơn bởi vì khói gây kích ứng và khiến cho phổi phát triển chậm hơn. Tim và phổi hoạt động phối hợp chặt chẽ với nhau, do đó trẻ em bị bệnh tim rất cần có phổi khỏe mạnh.
- Bị cảm lạnh và nhiễm trùng tai nhiều hơn.
- Có nguy cơ tử vong vì hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh (SIDS) cao hơn trong năm đầu tiên.
- Cần đến phòng cấp cứu hay bệnh viện nhiều hơn.
- Có huyết áp cao hơn và rủi ro mắc các loại bệnh tim giống như người lớn cũng tăng cao hơn.
- Có nhiều khả năng tập thói quen hút thuốc hơn khi trẻ lớn lên.

Tôi có thể làm gì để bảo vệ con tôi?

Cai hút thuốc



- Nếu quý vị hút thuốc thì hãy cố gắng bỏ thói quen này – có thể đây là thời điểm thích hợp.
- Cần nhắc việc bỏ thuốc vì sức khỏe của con quý vị. Hai phần ba các phụ huynh nói rằng động cơ thúc đẩy họ muốn bỏ hút thuốc là để cải thiện sức khỏe của con họ – con số này là gấp đôi so với số người nói là bỏ hút thuốc vì sức khỏe bản thân.
- Việc sử dụng phương pháp thay thế nicotine (miếng dán, kẹo cao su, viên ngậm, thuốc xịt hay thuốc hít) cùng với một hình thức hỗ trợ, tư vấn nào đó thường có tác dụng tốt nhất trong việc giúp mọi người bỏ thuốc.

1 / 2

Để Biết Thêm Thông Tin

- Trung Tâm Tim Mạch 206-987-2015, bấm lựa chọn số 4
- Khoa Phổi 206-987-2174
- Hỏi người cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của con quý vị
- seattlechildrens.org

Dịch Vụ Thông Dịch Miễn Phí

- Nếu ở bệnh viện, hãy hỏi y tá của con quý vị.
- Nếu ở bên ngoài bệnh viện, hãy gọi Đường Dây Thông Dịch Dành Cho Gia Đình miễn phí theo số 1-866-583-1527. Cho thông dịch viên biết tên hay số máy lẻ của người quý vị cần gặp.



Seattle Children's
HOSPITAL • RESEARCH • FOUNDATION

Để biết thông tin và được hỗ trợ bỏ thuốc, vui lòng truy cập trang web www.smokefree.gov hoặc gọi số miễn phí của Đường Dây Giúp Bỏ Thuốc Lá Tiểu Bang Washington (Washington State Tobacco Quit Line):

1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

Người điếc hay khiếm thính xin gọi số: 1-877-777-6534

Không hút thuốc ở trong nhà hay xe

- Nếu quý vị không thể bỏ thuốc được thì hãy chỉ hút ở bên ngoài.
- Không hút thuốc trong xe, cho dù con quý vị đang không ở trong xe.
- Dán biển “No Smoking” (không hút thuốc) trong nhà và ô tô của quý vị để nhắc nhở bản thân và mọi người khác.
- Việc chỉ hút thuốc gần cửa sổ đang mở hoặc trong một phòng khác vẫn không tránh được cho con quý vị khỏi khói thuốc.

Giúp con quý vị tránh tiếp xúc với khói thuốc ám

- Nói chuyện với trung tâm giữ trẻ hay người trông trẻ tại nhà quý vị về các rủi ro của khói thuốc thụ động và khói thuốc ám.
- Chọn từ tủ quần áo một áo khoác hoặc áo ấm để quý vị mặc khi ra ngoài hút thuốc và cởi áo ra trước khi quay trở vào nhà. Không bao giờ đem áo “hút thuốc” này vào trong nhà.
- Giữ tóc và quần áo của quý vị sạch sẽ khi quý vị ở gần con mình.
- Không cho phép ai hút thuốc ở bất kỳ nơi nào trong nhà hay ô tô của quý vị – ngay cả khi con quý vị không có ở đó.
- Những người hút thuốc có thể bị giảm khả năng cảm nhận mùi nên họ thường không thể ngửi thấy mùi khói thuốc. Nhưng nếu có ai đó có thể ngửi thấy mùi thì có nghĩa là khói thuốc đang đi vào phổi của con quý vị.
- Trách nhiệm của người lớn là phải bảo vệ trẻ em. Những việc nhỏ mà quý vị làm có thể tạo ra sự khác biệt lớn đối với sức khỏe của con mình.

Protecting My Child's Heart and Lungs from Secondhand and Thirdhand Smoke

What is secondhand smoke?



Secondhand smoke is smoke in the air that was exhaled by the smoker or smoke from the burning end of the cigarette, e-cigarette, joint, pipe or bong. Secondhand smoke has:

- Poisons, like arsenic and cyanide, that cause cancer
- Tiny particles of soot and tar, which travel deep into your child's lungs
- Toxic gases, like carbon monoxide
- E-cigarette vapor contains formaldehyde, acetaldehyde, benzene and other chemicals that may harm your child

What is thirdhand smoke?



Smoke settles onto clothes, fabrics, carpets, and toys in places where people smoke. Later, when your child hugs or is held by someone wearing clothes they smoked in, the chemicals, poisons and gasses from smoke can harm your child. When your child walks or crawls on these carpets or rugs, or touches fabrics or toys, they touch these chemicals, poisons and gasses. This is called thirdhand smoke.

How is secondhand or thirdhand smoke bad for my child's heart and lungs?



Infants and children who breathe in secondhand or thirdhand smoke:

- Have more lung problems like asthma, coughing and wheezing since smoke irritates the lungs and slows their growth. The heart and lungs work closely together, so a child with a heart problem needs healthy lungs.
- Have more colds and ear infections.
- Are more likely to die of Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) in their first year.
- Need more trips to the emergency room or hospital.
- Have higher blood pressure and increased risk of adult type heart problems.
- Are more likely to smoke themselves when they grow up.

How can I protect my child?

Quit smoking



- If you smoke, try to quit smoking – this may be the right time.
- Think about quitting for your child's health. Two-thirds of parents say they are motivated to quit to improve their child's health—twice as many as are motivated to quit for their own health.
- Using both nicotine replacement (patch, gum, lozenges, spray, or inhaler) and some form of counseling support helps people quit best.

For information and help to quit smoking visit www.smokefree.gov or call the free Washington State Tobacco Quitline:

1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

Deaf or hard of hearing: 1-877-777-6534

1 of 2

To Learn More

- Heart Center 206-987-2015, option 4
- Pulmonary Medicine 206-987-2174
- Ask your child's healthcare provider
- seattlechildrens.org

Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.

Protecting My Child's Heart and Lungs from Secondhand and Thirdhand Smoke

Do not smoke indoors or in cars

- If you cannot quit, smoke outside only.
- Do not smoke in your car, even if your child is not in the car.
- Post “No Smoking” signs in your home and car to remind yourself and others.
- Smoking near an open window or in a different room does not keep smoke away from your children.

Help your child avoid thirdhand smoke

- Talk to your child's daycare, babysitter or nanny about the risks of secondhand and thirdhand smoke exposure.
- Pick a jacket or coat from your closet that you wear outside when smoking and remove before coming back into the house. This smoking jacket or coat should never come back into the house.
- Keep your hair and clothes clean when you are around your child.
- Do not allow anyone to smoke anywhere inside your home or car – even when your child is not present.
- Smokers can have a poor sense of smell and often cannot smell the smoke themselves. But, if anyone can smell smoke, it is getting into your child's lungs.
- It is up to adults to protect children. Small things you do can make a big difference in your child's health.