

Preventie van passief roken

Kinderen zijn extra kwetsbaar voor tabaksrook, doordat hun ademhalingsorganen nog zeer fijn van bouw zijn. De Gezondheidsraad geeft aan dat kinderen mogelijk nog meer dan volwassenen hinder van omgevingstabaksrook ondervinden. Het kan de gezondheid van uw kind nadelig beïnvloeden op korte en lange termijn.

De gevolgen van tabaksrook voor je kind

Je kind uit zich onder meer door verschijnselen als:

- het vaker knipperen met de ogen
- het tranen van de ogen
- een lopende neus
- meer slijmafscheiding in de luchtwegen
- slijm opgeven
- vaker hoesten
- piepend ademhalen

Deze verschijnselen worden vaak gezien als verkoudheids-klachten, terwijl tabaksrook mede de oorzaak is van deze verschijnselen.

Infecties van de luchtwegen

Tabaksrook bereikt het lichaam via de luchtwegen en longen. Het kan daardoor invloed uitoefenen op de ontwikkeling en de functie van de longen van het groeiende kind.

Doordat de longblaasjes zich tot circa zeven jaar na de geboorte ontwikkelen, kan tabaksrook de ontwikkeling van de long nog lange tijd nadelig beïnvloeden. Longblaasjes bepalen het gaswisselende oppervlak en het volume van de long.

Het inademen van tabaksrook verkleint de opname van zuurstof. Kinderen van rokende ouders kunnen een gereduceerde longfunctie hebben: tot wel 5% minder. Door verminderde doorgankelijkheid van de longen kan de gasuitwisseling in de longen worden aangetast. Kinderen die vaak tabaksrook inademen, zijn vatbaarder voor ontstekingen van de hoge en lage luchtwegen. Kinderen van rokende ouders hebben in hun eerste levensjaar zelfs tweemaal zoveel kans om bronchitis, longontsteking en andere aandoeningen aan de lage luchtwegen te krijgen.

Hoe tevreden bent u over uw specialist of ziekenhuis? Geef uw mening op [ZorgkaartNederland.nl](https://www.zorgkaartnederland.nl)

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Tabaksrook bij kinderen met aanleg voor astma/luchtwegklachten

Tabakslucht is één van de grootste boosdoeners voor een kind met luchtwegklachten. Het kind krijgt namelijk snel last van benauwdheid. De lucht van één sigaret is al funest. Zorg er daarom voor dat er nooit gerookt wordt in uw huis of auto. Ook wanneer u buiten rookt blijven er tabaksresten in uw kleding achter wat schadelijk kan zijn voor de gezondheid van uw kind. Wees daarin streng voor uzelf en voor bezoek. Als u uitlegt dat uw kind last heeft van de luchtwegen, zal iedereen daar begrip voor opbrengen.

Tabaksrook blijft nog tot 8 uur na het roken aanwezig in de binnenlucht. Daarna hecht het zich aan oppervlakken zoals muren, plafonds, ramen, gordijnen en natuurlijk de kleding. Hierdoor kan een kleine baby al reageren na een knuffeltje tegen doorgerookte kleding. Een raam openhouden tijdens het roken of roken onder de afzuigkap helpt niet.

Vaker naar het ziekenhuis

De kans op opname in een ziekenhuis voor een luchtweginfectie is twee keer zo groot als de ouders roken.

Oorontstekingen

De kans dat uw kind een middenoorontsteking krijgt is groter als uw kind in een rokerige omgeving blijft. Het is de oorzaak van ongeveer 15% van de gevallen van middenoorontstekingen bij kinderen van één tot zeven jaar. Ook kunnen ze last krijgen van vocht achter het trommelvlies, waartegen vaak buisjes in de oren geplaatst worden.

Adviezen voor een rookvrije omgeving

Zolang kinderen in de groei zijn, zijn ze extra gevoelig voor de schadelijke gevolgen van het meerroken. Maak afspraken om voor je kind een rookvrije omgeving te creëren.

- Rook niet in de slaapkamer van je kind.
- Maak afspraken over roken in de andere ruimtes in huis.
- Maak afspraken over meerroken in een andere omgeving (bij opa en oma, bij anderen, bij de oppas).
- Rook niet in de auto.

Meer informatie**Websites:**

- Het Longfonds: www.longfonds.nl over gezond leven en rookvrije generatie
- Het Trimbos-instituut: www.trimbos.nl over middelengebruik en tabak
- AstmaVereniging Nederland en Davos: www.nederland-davos.nl

Boeken voor volwassenen:

- Astma zorgboek
Onder redactie van E. Coene. ISBN 90 722448 50 3
- Een allergiearm huis
Geschreven door Peter Howarth en Anita Reid, ISBN 90 6255 984 0.

Heeft u vragen?

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft over preventie van passief roken kunt u contact opnemen met uw (kinder)longverpleegkundige.