

有助于预防哮喘：家中禁止吸烟

为什么健康素养很重要？

- 孩子应该始终在无烟的地方。
- 二手烟和三手烟是哮喘的诱发因素，但您可以避免它们。
- 香烟烟雾和电子香烟的烟雾中含有化学物质，其中包括一些可能致癌的物质。

什么是电子香烟或蒸汽电子烟？

电子香烟产生含蒸汽、有气味的液体和尼古丁。蒸汽并不是无害的，它会损害孩子正在发育的肺部。

什么是哮喘？

哮喘是一种导致呼吸道肿胀、变窄的状况。哮喘可引起胸部疼痛和疲劳，使人喘息和咳嗽。

什么是二手烟？

二手烟是空气中的香烟烟雾。它是人们从香烟、电子烟或蒸汽电子烟、烟斗和雪茄中吸入的烟雾。

什么是三手烟？

三手烟是人们吸完烟后留在物体表面和衣物上的烟雾。



您可以做以下事情帮助您的孩子

- 对于患有哮喘的孩子，您可以为他做的最重要的事情就是家中禁止吸烟。
- 二手烟绝不安全。
- 二手烟可引起感染。
- 由于孩子还小，还在不断成长，二手烟对他们而言甚至比对成人更加危险。
- 孩子因为哮喘住院的情况比因为大多数其他健康问题住院的情况要多。
- 患有哮喘的孩子缺课的天数要比没有哮喘的孩子多。
- 如果孩子患有哮喘，吸入二手烟可导致更严重的哮喘发作。
- 近距离接触二手烟可导致没有哮喘的孩子出现类似哮喘的症状。
- 香烟熄灭后，烟草烟雾中的化学物质（三手烟）可停留在空气中以及您的衣服上长达数日或数周。
- 三手烟绝不安全。
- 您的儿科医生可以帮助您或其他人戒烟。