

Dohányzásmentes Világnap 2021: Vállalja a leszokást!

2021. május 31.



A WHO nemrégiben egyéves időtartamú globális kampányt indított a 2021-es Dohányzásmentes Világnap alkalmából „Szokjon le a dohányzásról!” címmel. A kampány célja, hogy világszerte 100 millió embert támogasson a dohányzásról való leszokásban, különféle kezdeményezések és digitális megoldások segítségével. Az egészségesebb környezet megteremtése elősegíti a dohányzásról való leszokást:

- a dohányzásról való leszokás támogatásának erőteljes politikájával
- a leszokás támogatási szolgáltatások elérhetőségének növelésével
- a dohányipari taktikákkal szembeni tudatosság fokozásával
- a dohányzók buzdításával a sikeres leszokási kísérlet érdekében a „Hagyd abba és nyersz” típusú kezdeményezésekben való részvétellel.

Dohányzó emberek milliói szeretnék leszokni a dohányzásról a COVID-19 járvány következtében. A dohányzásról való leszokás azonban különös kihívást jelent a járvány okozta gazdasági és társadalmi feszültségek következtében.

Világszerte körülbelül 780 millió ember szeretne leszokni a dohányzásról, de csak 30%-uk fér hozzá azokhoz a támogató eszközökhöz, amelyek segítenek leküzdeni a dohányzás okozta fizikai és lelki függőséget. A WHO és partnerei biztosítani kívánják a leszokni vágyók számára azokat az eszközöket és forrásokat, amelyek szükségesek sikeres leszokási kísérletükhöz.

A dohányzásról való leszokásnak jelentős és közvetlen egészséghasznai vannak

A dohányzásról való leszokásnak közvetlen és hosszútávú előnyei is vannak:

- ✓ 20 perccel a dohányzás abbahagyása után a pulzus lecsökken.
- ✓ 12 órán belül a vér szén-monoxid szintje normális szintre csökken.
- ✓ 2–12 héten belül javul a keringés és fokozódik a tüdőfunkció.
- ✓ 1–9 hónapon belül csökken a köhögés és a légszomj.
- ✓ 5–15 éven belül az agyvérzés kockázata a nemdohányzókéval azonos szintre csökken.
- ✓ 10 éven belül a tüdőrák halálozási arány körülbelül fele a dohányzókéval.
- ✓ 15 éven belül a szívbetegségek kockázata a nemdohányzókéval azonos szintre csökken.

Fejleszteni szükséges a WHO európai régiójában a dohányzásról való leszokás támogatásának politikáit és kapacitását

A WHO Dohányzásellenőrzési Keretegyezményének keresletcsökkentési intézkedései közül a leszokás támogatási politikák továbbra sem az elvárt mértékben valósulnak meg: mindössze nyolc, többségében magas jövedelmű ország nyújt legjobb gyakorlatokon alapuló leszokás támogatási szolgáltatásokat az európai régióban. A kormányzatoknak fel kell ismerniük ezt a nem megfelelően kielégített szükségletet és cselekedniük kell egy átfogó dohányzásellenőrzési stratégia keretében. A populációs szintű, költséghatékony dohányzásról való leszokás támogatási intézkedéseknek prioritást kell élvezniük az egyes országokban. Ugyanakkor ösztönözni kell az innovációt, valamint teljes mértékben hasznosítani a mobil technológiákat a szélesebb és nehezen elérhető társadalmi rétegekhez való hozzáférés elősegítése érdekében.

Digitális megoldások 1,3 milliárd dohányzó ember leszokásban való segítésére

A WHO új, dohányzásról való leszokást segítő kezdeményezése, ingyenes hozzáférést biztosít a leszokni vágyóknak a digitális tanácsadáshoz. Ennek kapcsán együttműködött olyan technológiai vállalatokkal, mint a Facebook, a WhatsApp és a Soul Machines, hogy automata üzenetküldéssel és digitális egészségügyi dolgozók segítségével felhívja a figyelmet és támogassa a dohányzókat a leszokásban. Florence például egy mesterséges intelligencián alapuló digitális tanácsadó, segít a dohányzó embereknek személyre szabott tervet kidolgozni a dohányzásról való leszokáshoz, valamint az országukban elérhető mobilalkalmazásokhoz és ingyenes leszokási vonalakhoz irányítja őket. Mindeközben a *Quit Challenge on WhatsApp* alkalmazás közvetlen, ingyenes mobiltelefonos üzenetekkel segíti a regisztrált dohányzókat a leszokással kapcsolatban.

Ezek és egyéb további globális és regionális szintű leszokás támogatási eszközök kerülnek bemutatásra a 2021-es Dohányzásmentes Világnap kampányának részeként, amely ismételten kiemeli, hogy az erőteljes leszokás támogatási szolgáltatások javítják az egészséget, életet mentenek és költséghatékonyak.

Forrás:

<https://www.euro.who.int/en/media-centre/events/events/2021/05/world-no-tobacco-day-2021-commit-to-quit>