

Dohányzásmentes Világnap 2022: Szokjon le a dohányzásról! Éljen tiszta tüdővel és mentse meg a Földet!

2022. május 31.

A dohányzás évente több, mint 8 millió ember halálát okozza, annak ellenére, hogy a leggyakoribb megelőzhető halálozási okként tartják számon. A Dohányzás Fókuszpont és az Országos Korányi Pulmonológiai Intézet a dohányzás egészségre és környezetre gyakorolt közvetlen és közvetett káros hatásaira hívja fel a figyelmet a Dohányzásmentes Világnapon.

A tavasz és kora nyár beköszöntével sokan töltik szabadidejüket a természetben, gyönyörködnek az újraéledő természetben, a virágzó fák látványában, és hallgatják a madarak csivitelését. Azonban az utcákon, parkokban és a természetben eldobott cigarettacsikkek nemcsak elszomorító látványt nyújtanak, de egyben a környezetet is károsítják.

A dohányzásmentes-, egészségtudatos életmód nemcsak gyermekeink és unokáink egészségének, életének védelme, hanem bolygónk megóvása érdekében is kiemelkedő fontosságú.

Mára már egyértelműen bizonyított tény, hogy a dohányzás minden formája, függetlenül attól, hogy hagyományos cigarettát vagy elektronikus eszközt használunk, veszélyt jelent egészségünkre. A káros szenvedély, évente több mint 8 millió ember halálát okozza világszerte, annak ellenére, hogy a leggyakoribb megelőzhető halálozási okként tartják számon. Minden egyes elszívott cigaretta közvetlenül is rombolóan hat az emberi szervezetre és ezen felül a környezetre is súlyosan ártalmas. Ezáltal a dohányzás egészségre gyakorolt közvetlen és közvetett hatása jóval nagyobb, mint azt gondolnánk. De mik is ezek a hatások?

A környezetszennyezés már jóval korábban kezdődik, mint hogy rágyújtanánk, és a levegőt károsítanánk a kifújt füsttel.

- **A dohánytermesztés során a termőföldbe kerülő káros vegyszerek és növekedésszabályozók**

A dohánytermesztés világszerte hatalmas területeken történik. 2012-ben összesen 7,5 millió tonna dohányt takarítottak be 4,3 millió hektár termőföldön legalább 124 országban. A termesztés során, a földben lévő növények egész évben rengeteg vegyszert és növekedésszabályozót igényelnek, hogy megóvják őket a kártevőktől és betegségektől. Egyes ilyen vegyületek annyira veszélyeztetik a környezetet és a termesztést végzők egészségét, hogy számos országban betiltották azokat.

- **A fakivágások okozta növekvő szén-dioxid-kibocsátás kedvezőtlen hatása a klímaváltozásra**

A dohánytermesztéssel együtt jár az erdők kivágása, hiszen a termesztéshez termőföldekre van szükség, a dohány kiszárítása pedig részben faégetéssel történik. 1970-től napjainkig körülbelül 1,5 milliárd hektáryi (főleg trópusi) erdő került kivágásra világszerte. Évente további 600 millió fát vágnak ki (amit bizonyos mértékű faültetéssel ellensúlyoznak), és körülbelül 11,4 millió tonna fát égetnek el a dohánylevelek szárításához és dohánytermékek előállításához, hozzájárulva ezzel az üvegházhatást okozó gázok 20%-os növekedéséhez. Az erdők kivágása a szén-dioxid-kibocsátás növekedésének, ezáltal a klímaváltozásnak az egyik legnagyobb okozója. Földünk faállományának megóvása és a saját egészségünk védelme érdekében érdemes leszokni a dohányzás minden formájáról, hiszen, ha például elektronikus eszközre térünk át, az abban található dohánytermék előállítása is számos fa életébe kerül.

- **A dohánytermék gyártása és szállítása során a környezetre gyakorolt hatás óriási mértékben növeli az ökológiai lábnyomot**

A dohányipari cégek éves adatai alapján elmondható, hogy a gyártási folyamataik és a szállítás során évente 84 millió tonna szén-dioxid jut a levegőbe, és 22 milliárd liter vizet használnak fel a dohánytermékek gyártásához. A folyamat során keletkező károsanyag-kibocsátás, vízfelhasználás, az ipari szennyvíz, a gyártási hulladék, a veszélyes hulladék mind súlyosan károsítja a természetet.

- **Az eldobott cigarettacsikkokban található toxikus anyagok, nehézfémek és a maradék nikotin jelentősen károsítják környezetünket**

Évente több mint 760 000 tonna cigarettacsikk végzi a környezetben, szennyezve vizeinket, a talajt és a levegőt is. Mindezek mellett a cigarettában található filter legtöbbször műanyagból készül, aminek lebomlási ideje nagyon hosszú. 2019-ben 4 211 962 cigarettacsikket gyűjtöttek össze a Föld vízpartjain, ezzel a leggyakoribb hulladéktípusok listájának második helyére került. Ez a probléma nem korlátozódik csupán a hagyományos cigarettára, hiszen az eldobható elektronikus cigaretta hasonló veszélyt jelent, ha nem a megfelelő hulladék lerakóhelyen végzi (hasonlóan az öngyújtókhoz). Az elektronikus cigaretta kiskereskedelmi forgalma rohamosan nő, 2014 és 2020 között ennek száma megduplázódott, és ezek a termékek a toxikus anyagok és a műanyag mellett még elektronikus hulladékkal is terhelik bolygónkat.

Hogyan tehetünk a környezetszennyezés és ezáltal az egészségkárosítás ellen?

- Mentsük meg gyermekeinket a mérgező dohányfüsttől! Magyarországon az óvodai megelőzési programok közül időrendben az első és napjainkra legelterjedtebb a Dohányzás Fókuszpont (DF) Óvodai Dohányzás Megelőzési Programja (ÓDMP). A korosztály életkori sajátosságainak megfelelő, érdekes és játékos programhoz bármelyik óvoda térítésmentesen csatlakozhat. A program fontos célkitűzése, hogy már az óvodáskorban kialakuljon a gyermekekben a passzív dohányzás elleni fellépés képessége. További érdekes információk kapni az óvodai programról: <http://www.dohanyzasvisszaszoritasa.hu/>
- Védjük meg iskoláskorú gyermekeinket a dohányzás és a passzív dohányzás káros hatásaitól! Az óvodai program hatásainak fenntartásához, azok bővítéséhez és megerősítéséhez nélkülözhetetlen az iskolában is folytatódó dohányzás megelőzési tevékenység. A Dohányzás Fókuszpont kreatív és izgalmas elemeket alkalmazó „Ciki a cigi” iskolai programja hatásos megoldást nyújt. A program a gyermekek és a fiatalok érdeklődési körét figyelembe véve játékszoftverrel, hordozható érintőképernyős számítógéppel (HÉSZ), demonstrációs bábuval és honlappal (<http://www.cikiacigi.hu/>) fókuszálja a résztvevők figyelmét az egészséges, dohányfüsttől mentes életmód fontosságára. A HÉSZ a Megyei Kormányhivatalok és a helyi Egészségfejlesztési Irodák koordinálásával jut el az általános iskolákba. A programhoz kapcsolódó interaktív előadás a szöveges információkon túl a dohányzásmentesség fenntartását támogató, illetve a leszokásra ösztönző játékokat és a dohányzás egészségkárosító hatásait bemutató képeket, rövidfilmeket és animációkat tartalmaz. A tanmenetbe beépíthető, dohányzás megelőzést szolgáló oktatóprogram és eszközcsoomag a 3-5. osztályba járók, illetve a 6-8. osztályos tanulók részére készült, a feldolgozásra javasolt főbb témák: a dohányzás története, az egészséges életmóddal kapcsolatos döntések és választások, a modell-követés és társas hatások, reklámok és más befolyásoló tényezők, a dohányzás okozta megbetegedések, a passzív dohányzás káros hatásai, a függőség, a környezeti és gazdasági hatások, a cigaretta összetétele és a nemdohányzó életforma előnyei.

A program izgalmas eszközeinek (élethű nagyságú, szétszedhető, a dohányzás okozta megbetegedéseket bemutató demonstrációs bábu) segítségével egyedülálló sikerrel ragadja meg a gyermekek figyelmét, és kelti fel érdeklődésüket, valamint könnyedén és játékos formában

építi fel a gyermekek dohányzást elutasító attitűdjét és bővíti tudásukat a káros hatásokról. Az interaktív, képekkel, animációkkal és filmrészletekkel gazdagított prezentáció megtekinthető a DF honlapján: <http://www.dohanyzasvisszaszoritasa.hu/>Az oktatási intézmények számára egyedi felhasználó névvel és jelszóval történő belépést követően térítésmentesen letölthető a teljes oktatási csomag innen: <http://megelozes.cikiacigi.hu/>

Hogyan nyerhetjük az értékes, füstmentes életet magunk és családtagjaink számára?

Legegyszerűbb módja, ha nem szokunk rá a dohányzásra, ha pedig már rászoktunk, minél előbb abbahagyjuk, és így csökkenthetjük a kockázatát számos krónikus, dohányzás okozta megbetegedésnek is. A környezetünket és egészségünket az sem óvja meg, ha a hagyományos cigarettáról átszokunk egy elektronikus eszközre. A dohányzásról való leszokás nem mindenkinek megy könnyen. Sokan nem tudják, hogy ebben segítséget tudnak igénybe venni.

Amennyiben Ön is úgy érzi, hogy szeretné **szakember segítségét kérni** a leszokáshoz

- keresse fel az Önhöz legközelebbi (Nemzeti Népegészségügyi Központ által működtetett) egészségfejlesztési irodát, és tájékozódjon az egyéni vagy csoportos személyes leszokást támogató szolgáltatásokról (<http://www.eljitsztatudovel.hu/tamogato-pontok/>),
- hívja az Országos Korányi Pulmonológiai Intézet által működtetett ingyenes, országosan elérhető telefonos leszokást támogató szolgáltatást (06-80-44-20-44).

Amennyiben **önállóan kíván leszokni**, akkor ebben nyújt segítséget:

- az Országos Korányi Pulmonológiai Intézet által létrehozott „Gond? Egy szál se!” applikáció. Az intézet szakemberei által kidolgozott 21 napos program fokozatosan segít a leszokásban, a dohányzásmentes életmód rögzítésében, rutinná alakításában. (Az applikáció innen tölthető le: <http://www.eljitsztatudovel.hu/#segitseg-a-leszokashoz>).

A dohányzás nemcsak a dohányzó ember egészségére hat, hanem a környezetében élőkére is! Ezért is fontos a dohányzásról leszokni szándékozók támogatása. A 06 80 200 493-as zöld számon tájékoztatás kapható a dohányzásról való leszokást segítő módszerekről is. Emellett hasznos segítséget nyújthat a Dohányzás Fókuszpont honlapja is, amely praktikus tanácsokkal és szakmai támogatással látja el a leszokni vágyókat: <http://leteszemacigit.hu>

További információk a 2022. évi Dohányzásmentes Világnapról:

<https://www.who.int/campaigns/world-no-tobacco-day/2022>

<https://www.who.int/campaigns/world-no-tobacco-day/2022/campaign-materials>