

## **Dohányzásmentes Világnap - 1999. május 31.**

### ***SZAKÍTSON A DOHÁNYZÁSSAL !***

Az Egészségügyi Világszervezet minden év május utolsó napját annak szenteli, hogy az emberek, a társadalom figyelmét felhívja a dohányzás okozta világméretű pusztításra.

A 20. század második felében a dohányzás a legfontosabb olyan egészségi ártalom, ami kiküszöbölhető. Hatásának jellemzésére nem túlzás a "pusztító" jelző alkalmazása. Múltán nevezik a 20. század - és ha nem történik alapvető változás a dohányzási szokásokban, a 21. század - pestisének. A tudományos kutatások kétséget kizáróan bizonyították, hogy az emberiséget napjainkban tizedelő számos súlyos, halálos betegség keletkezésében a dohányzásnak oki szerepe van. A rosszindulatú daganatok felében, - ezen belül a tüdőrák 90%-ában -, az idült hörghurut-tüdőtágulás 80%-ában, a szív-érrendszeri betegségek (szívinfarktus, érszűkület, stb) és az agyérbetegségek több mint a felében a cigarettázás a felelős a betegség keletkezéséért, a betegek idő előtti elhalálzásáért.

Magyarországon egy évben 140.000 ember hal meg - közülük 40.000 (!!!) a dohányzás okozta betegségekben. Ez nem meglepő, ha tudjuk, hogy évi átlagos 3260 darab cigarettafogyasztással a világranglista harmadik helyén állunk (az 1960-as években még a 13.-ak voltunk!). A magyar népesség joggal nemzeti katasztrófának tekintett fogyasztásért döntő részben a cigaretta a felelős. Változatlan dohányzási szokások mellett 2010-ig több mint félmillió ember fog a dohányzás miatt meghalni Magyarországon. A cigaretta okozta halálozás elsősorban a középkorú - 40 - 50 éves - embereket fenyegeti. Élet- és munkaerejük teljében ragadja el őket a halál - akkor amikor családjuknak, a társadalomnak a legnagyobb szükségük lenne rájuk. Ez a 40.000 ember még körülbelül 20 évvel tovább élhetett volna, ha nem dohányzik.

Kétségtelen, hogy az emberi szervezet nem egyformán érzékeny a dohányzás károsító hatásaira. Mindannyian ismerünk olyanokat, akik magas kort értek el jó egészségben és egész életükben szívták a cigarettát. Ennek a szerencsés kimenetelnek a valószínűsége azonban legfeljebb 50% - ugyanis minden második dohányos a cigarettázás okozta betegségben pusztul el idő előtt.

Kevésbé ismertek azok a károsító hatások, amelyek nem a középkorúakat, hanem a fiatalokat érintik. Már néhány hónapos cigarettázás után romlik a szív teljesítőképessége - ez már olyan mérsékelt terhelésnél is észrevehető, mint a lépcsőjárás vagy az enyhe kocogás. Egy sportoló a dohányzással eleve megfosztja magát a győzelem esélyétől.

Kedvezőtlen hatása van a dohányzásnak a szexuális működésre is. Fiatal férfiakon kimutatták a hím ivarsejtek számának csökkenését, a megmaradtaknak pedig károsodik az életképessége - emiatt romlik a fogamzóképeség. A nemiszervek vérellátásának károsodása potenciazavarokat okozhat. Dohányzó nőknél akadályozott a megtermékenyített petesejt beágyazódása a méhnyálkahártyába illetve a már beágyazódott petesejt gyakrabban lökődik ki (korai vetélés). Mindebből következik, hogy sok nő meddőségéért, sok házasság gyermektelenségéért a cigaretta a felelős.

Dohányzó terheseken a magzat fejlődése elmarad a kívánatostól, mert romlik a méh és a méhlepény vérkeringése, a vérnek alacsony az oxigéntartalma. A következmény: "fuldokló" magzat, koraszülés,

éretlen és károsodott újszülött. Fejlődési rendellenességet pl. végtaghiányt is okozhat a terhesség alatti dohányzás.

Egyre többet tudunk a környezeti dohányfüst károsító hatásáról, az ún. passzív dohányzás ártalmairól. Ezek közül legijesztőbb és legtragikusabb a hirtelen -váratlan bölcsőhalál, ami ugyancsak gyakoribb dohányzó szülők újszülöttein.

Mind több dohányos ismeri fel, hogy elsősorban önmagának és a hozzá legközelebb álló hozzátartozóinak, gyermekeinek, családtagjainak okoz kárt dohányzásával. Mind külföldi, mind hazai vizsgálatokban azt találták, hogy a cigarettázó emberek több mint a fele szeretné abbahagyni a dohányzást. Ezt sokan meg is próbálják.

Tudjuk, hogy a dohányzás abbahagyása nem könnyű, de nem lehetetlen. Ma Magyarországon közel 1 millió olyan ember él, aki végleg letette a cigarettát - és élvezzi, hogy nem szív.

### ***Érdemes-e abbahagyni a dohányzást ?***

A válasz egyértelmű igen. A nemdohányzás első napjától kezdve megszűnik az egészségkárosító hatás, csökken a megbetegedés veszélye. Azoknak az életkilátásai javulnak legjobban, akik 35 éves koruk előtt hagyják abba a cigarettázást, az ő életkilátásaik nem különböznek azokétól, akik sohasem dohányoztak. Minél előbb dobja el valaki az utolsó paklit, annál jobb - de sohasem késő.

A teljesítőképesség javulása már egy-két hét után észrevehető. Jobb lesz a közérzet, a szájíz, megszűnik a haj és a ruha bagószaga, kifehérednek a fogak és a lakásból eltűnik a savanyú füstszag. Az egészségi ártalmak közül leghamarabb a szívbetegség veszélye csökken: egy évvel a dohányzás abbahagyása után felére esik az infarktus-halálozás. A daganatos betegségek kockázatának mérséklődéséhez hosszabb idő, több év kell - de nem növekszik tovább a megbetegedés veszélye.

A cigaretta nem olcsó mulatság. Érdemes kiszámítani, hogy a dohányzó ember mennyit költ cigarettára egy hét, egy hónap, egy év alatt - megdöbbentő szám fog kijönni. A cigarettára költött pénzt érdemesebb okosabb és hasznosabb dolgokra fordítani.

### ***Miért olyan nehéz abbahagyni a dohányzást ?***

Mindenek előtt tudnunk kell, hogy a leszokott dohányosok többsége minden segítség nélkül, csupán akaratajára támaszkodva, legtöbbször egyik napról a másikra tette le végleg a cigarettát. Másoknak ez nem sikerül: esetleg többször is megpróbálták, de néhány nap - esetleg már néhány óra - után úgy érezték, rá **kell** gyújtaniuk.

A címben feltett kérdésre a válasz a nikotinfüggőség. A legtöbb dohányos ember szervezete olyan mértékben hozzászokik a nikotinhoz, hogy nikotin nélkül rosszul érzi magát. Minden dohányos a saját tapasztalatából ismeri az olyankor jelentkező legváltozatosabb panaszokat - feszültséget, idegességet, fejfájást, gyomor-bél tüneteket, stb - amikor valami miatt nem jutott akár néhány órán keresztül cigarettához. Ezeket nikotin-megvonási tüneteknek nevezzük, az állapotot, ami ezt okozza pedig nikotinfüggőségnek. A legtöbb esetben a nikotinfüggőség a felelős a leszokási kísérletek kudarcáért.

A dohányipar évtizedek óta ismeri a nikotinfüggőség tényét és azt, hogy emiatt a rágyújtás már nem szabad választás lehetősége, hanem kemény kényszer. A dohányipar nemrég előkerült titkos

dokumentumaiból kiderült, hogy számos esetben tudatosan úgy alakították a dohány összetételét, hogy az minél erősebb nikotinfüggőséget okozzon.

Jelentősen meg lehetne könnyíteni a cigaretta elhagyását, ha a nikotin megvonási tüneteket ki tudnánk küszöbölni. Ha volna ilyen lehetőség, sokkal többen is próbálnák meg a leszokást. Az a jó hír, hogy van ilyen lehetőség és az nálunk is elérhető.

### ***A megoldás: a nikotinpótlás***

Az ú.n. nikotinpótló készítmények (nikotinos tapasz vagy ráógumi) alkalmazásával a nikotinmegvonási tünetek jelentősen mérsékelhetők, sokszor teljesen ki is küszöbölhetők. Ezekkel a készítményekkel a leszokás ideje alatt a leszokó dohányos szervezetébe be lehet juttatni azt a kismennyiségű nikotint, ami elegendő ahhoz, hogy ne lépjenek fel a nikotinmegvonás kellemetlen tünetei. Így lehetővé válik, hogy a cigarettázástól, mint szokástól meg tudjon szabadulni. Ehhez is erős elhatározás és akarat kell - de közben nem szenved a nikotinéhségtől.

### ***Mit tegyen az, aki le akar szokni?***

Először is, szedje össze az akaraterejét és próbálja meg letenni egyik napról a másikra a cigarettát. Ez már sok dohányosnak sikerült. Ne halogassa a döntést - a következő cigarettára már ne gyűjtson rá. A fokozatos csökkentés nem szokott beválni, jobb fejest ugrani az új, nemdohányzó életbe.

Ne keseredjen el, ha nem sikerült a kísérlet. Ne adja fel, próbálja meg újra, de most már segítséggel. Országszerte 130 helyen van olyan **“Dohányzásról leszokást segítő rendelés”**,

ahol szakszerű tanácsot kaphat a leszokás során jelentkezőproblémák megoldására vagy megelőzésére (ilyen például a testsúlynövekedés), ellátják tájékoztató kiadványokkal és - ha kell - nikotinpótló készítménnyel. Az ezeken a rendeléseken dolgozó speciálisan képzett szakemberek több ezer dohányost segítettek már hozzá, hogy végleg letehessék a cigarettát. Tegyen egy nagy lépést az egészséges élet felé, keresse fel a legközelebbi rendelést.