

Kedves Olvasó!

Bogyiszló Község Önkormányzata által elnyert TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1178 “Egészségre nevelő életmódprogram Bogyiszló településen” elnevezésű pályázat keretein belül lehetőség nyílt ismeret átadó cikkek elkészítésére. A cél, hogy minél szélesebb körben megismerkedhessenek a település lakosai azokkal az egészség fenntartó és egyben megújító technikákkal, amit cikksorozatunk igyekszik bemutatni.

A dohányzásról mint népegészségügyi problémáról kérdeztük Szijártó György Ágoston, okleveles népegészségügyi szakembert.

Miért bír a dohányzás, mint népegészségügyi probléma kiemelten nagy jelentőséggel?

A WHO a dohányzást népegészségügyi katasztrófának nevezi, a betegségek és az idő előtti halálozások legfontosabb, megelőzhető okai közé sorolja; több áldozatot szed, mint az alkohol, a kábítószer, a fertőzések, a balesetek, a tüzesetek és a bűnügyek együttvéve. Évente 4,9 millió ember hal meg a világon - főleg a 35-69 éves korosztályból - dohányzás okozta betegségben, például: rákban, szív- és érrendszeri betegségeken. Ők a nemdohányzókhoz képest az életükből átlagosan 15-20 évet veszítenek. Ha további karcinogén rizikófaktor is jelen van (például kövérség, fogamzásgátló-szedés), akkor a fenti betegségek kockázata hatványozódik.

Kelet-Közép-Európa a világ második legjelentősebb cigarettafogyasztó régiója. Lakóinak több mint fele aktív dohányos; 1993-1999 között még 20%-kal tovább nőtt a fogyasztás.

Egy felmérés során 2000-ben megállapították, hogy a fejlődő országokban egyre többen dohányoznak, közöttük mind több a nő, ennek a következő generációkra nézve különösen lesújtó következményei várhatók.

Hazánkban 3,5 millióan dohányoznak; az egy főre jutó cigarettafogyasztás a harmadik legmagasabb a világon. A 14-16 éves fiatalok fele már kipróbálta, az általános iskolák 7. és 8. osztályos tanulóinak 10%-a rendszeresen rágyújt. A felnőtt férfiak 40, a nők 27%-a dohányzik. Az évi 20 milliárd szál cigarettáért a dohányosok körülbelül 300 milliárd forintot fizetnek ki, miközben szegénység van és köztudott a dohányzás romboló hatása.

Mik a dohányzás legfőbb egészségkárosító hatásai az emberi szervezetre nézve?

A dohányzás nőket érintő hatásai. A dohányzás a koszorúér betegségek rizikótényezője (nők esetében ez magasabb, mint férfiaknál), a leszokás csökkenti az infarktus kockázatát. Nőkben emellett nagyobb eséllyel jelenik meg az agyi ereket érintő, és ezáltal megjelenő stroke (agyvérzés) eseménye. Nagyobb a valószínűség a cukorbetegség kialakulására. Nem is gondolnánk, de a dohányzás következtében több ránc jelenik meg az arcbőrön, így a cigarettázó nők idősebbnek tűnnek saját korosztályuknál, emellett még

nagyobb a bőrrák kialakulásának kockázata is. Egyes vizsgálatok arra utalnak, hogy dohányosok esetében erősebbek a menstruációs fájdalmak, korábban jelentkeznek a menopauza jelensége, illetve az ezzel járó csontsűrűség csökkenése erősebb fokú.

Emellett a fogamzás is érintetté válik. Aki terhessége során sem tud lemondani ezen rossz szokásáról, veszélynek teszi ki magzatát és születendő gyermekét. Nagyobb valószínűséggel jelenik meg méhen kívüli terhesség, vetélés, kis súlyú és koraszülött csecsemő születése, csökkent intellektuális képességek, légzési problémák, illetve hirtelen bölcsőhalál, pajzsmirigyproblémák a babánál. Dohányzó szülők gyermekei későbbiekben passzív dohányosokká válnak, közöttük gyakoribb az asztma megjelenése, melyek kezelésére nagyobb gyógyszeradagokra van szükség, hörgőik hosszan tartó gyulladás képét mutatják. A szoptatás során is kerülendő a dohányzás, mert az anyatejjel is veszélyezteti az anya az újszülöttet.

Dohányos nőknél mérsékelten emelkedett rizikót mutattak ki izületi gyulladásoos betegségekre, illetve bizonyos pszichiátriai kórképek megjelenésére (szorongás, evészavar, tudathasadás, figyelemzavar, alkoholbetegség). A férfiakat is érintő tüdőrák és szájüregi rák is gyakrabban érinti a dohányos nőket, mint férfiakat. Emellett megnő az emlő-és méhrák kialakulásának kockázata is.

A dohányzó férfiak rizikófaktorai. Férfiak esetében csökken a spermiumszám, illetve azok mozgási képessége, impotencia okozója is lehet a dohányzás. Meddő házaspárok 17%-a a dohányzás miatt nem jut gyermekáldáshoz. A dohányzó apa ondósejteit károsítja a dohányzás, és a rákos hajlamot átörökítheti gyermekébe.

Mindkét nemre egyaránt káros szenvedély. Az érszűkület a szívinfarktus kialakulása és lábakat érintő vérellátási zavarok gyakorisága nő a nemdohányzó személyekhez képest. Sokan észlelik is, hogy hidegebbek ujjaik, miközben cigarettát szívnek, mely a rosszabb vérellátás következménye. Dohányosok körében gyakrabban kerül sor emiatt alsó végtag amputációjára. A gyomor illetve nyombélfekély és a gyomor gyulladásoos megbetegedései is kialakulnak. Tompalátás és zöldhályog megjelenésének mechanizmusában is oki tényező a dohányzás. A rágyújtás következtében balesetek is megtörténhetnek, a kipattanó szikra megégetheti a szempillát, de a szembe is belekerülhet.

A köztudottan dohányzással összefüggésbe hozható tüdőrák mellett olyan rosszindulatú daganatok, mint a húgyhólyag, vese, gége, szájüregi, nyelöcső, gyomor és hasnyálmirigy daganatok kialakulása is összefüggésben van a dohányzással. Tudni kell, hogy a tüdőrákban szenvedő páciensek 90-95%-a dohányos. Magyarországon évente 8000 ember hal meg ebben a típusú daganatos betegségben.

A **tüdőbetegségek** közül a krónikus bronchitis és emphysema (tüdőtágulás), asztma kialakulása is nagymértékben nő dohányzás hatására. Ennek az oka a krónikus gyulladás következtében megjelenő váladék felhalmozódása, kötöszövet megjelenése, a léghólyagocskák falának szétszakadása (itt történik a légcserre, mely ezáltal romlik), a légutak csökkent védekezőképessége, ennek következtében pedig gyakoribbak a fertőzések is. A dohányfüstben jelen levő nikotin csökkenti az étvágyat, azok esetében is, akik a közös helyiségek miatt akaratlan elszennvedői mások káros szokásának.

A passzív dohányzás mennyire ártalmas?

A passzív dohányzás fokozottan károsít. Sajnos a mások káros szenvedélyének kitett személyekre a passzív módon szívott dohányfüst kétszer olyan veszélyes, mint magára a dohányos emberre. Mivel a mellékfüst még nagyobb arányban tartalmaz káros anyagokat, mint az úgynevezett főfüst, melyet a dohányos maga lélegez be. A dohányfüsttel teli helyiségben, amennyiben kénytelen valaki hosszabb ideig tartózkodni, akkor számos panasz jelenhet meg nála: szemészeti problémák, orrpanaszok, tüszögés, köhögés, légzési gondok, fejfájás, szédülés, hányinger, torokfájás, rekedtség.

4. A dohányzás elkerülésének segítéséhez mit javasolna a fiataloknak, mit tegyenek? *(Javasolt kérdés: mit lehetne tenni azért, hogy a gyermekek és fiatalok elkerüljék a dohányzást vagy annak káros hatásait?)*

Nagyon fontos **megelőzni**, hogy a gyerekek függőséget vagy betegséget okozó terméket szívjanak. A szülőknek és tanároknak együtt kell dolgozniuk azért, hogy felvilágosítsák a gyerekeket a dohányzás káros egészségügyi hatásairól és arról, hogy milyen fontos az, hogy ne szokjanak rá a dohányzásra. A felnőtt dohányosoknak a gyerekek elől elzárva kellene tartaniuk a cigarettát, és nem lenne szabad dohányozniuk, ha gyerekek is jelen vannak. Emellett sok közegészségügyi csoport is keményen dolgozik azon, hogy a kifejezetten gyerekek számára kifejlesztett oktatási programok segítségével megelőzze a fiatalkori dohányzást.

A **kormányok szerepe** olyan törvények elfogadtatása és szigorú betartatása, amelyek bűncselekménnyé nyilvánítják a dohányárak gyermekek vagy olyan személyek számára történő értékesítését, akik a cigarettát gyerekeknek adják. Meglepőnek tűnhet, de még ma is vannak olyan országok, ahol nincs bevezetve korhatár dohánytermékek vásárlására, és ha van is erről szóló törvény, a kormányok nem tartatják azt be.

A **dohánygyártók** a hatékony szabályozás támogatásával és oktatóprogramok finanszírozásával is segíthetnek a fiatalkori dohányzás megelőzésében.

A **hatékony törvényi szabályozás** támogatása. A gyártók az egész világon támogatják az olyan szabályozásokat, amelyek segítenek megelőzni a fiatalkori dohányzást. Ilyen volt pl. Indonéziában a dohánytermékek szabályozásának nemrég bevezetett szigorítása, beleértve a törvényben meghatározott alsó korhatár bevezetését.

Aktívan **ösztönzik** a kormányzatokat, hogy szigorúan kényszerítsék ki az életkori törvények betartását, azzal érvelve, hogy csak a kereskedők számára érezhető szankciókkal lehetséges hatékonyan betartatni azokat. Emellett támogatják az egyéb intézkedéseket, mint például azon felnőttek büntetését, akik cigarettát vesznek vagy adnak el gyermeknek vagy fiatalkorúaknak, illetve szorgalmazzák a dohányárak kiskereskedelmi értékesítésének engedélyhez kötését.

Aktívan **támogatják** a hamisított és csempészett cigaretták elleni küzdelmet, melyek forgalma az Egészségügyi Világszervezet (WHO) becslése szerint évente 600 milliárd szál cigarettát jelent. Amellett, hogy ezek a termékek olcsóbbak, ezért könnyebben elérhetők

kiskorúak számára, mint a legális cigaretták, a feketepiacon árusítók nem foglalkoznak a törvényes alsó korhatár betartásával.

Oktatási programok támogatása. Pénzügyi támogatással segítik a tanárok, közösségi csoportok és a világ más szakértői által folytatott fiatalkori dohányzásmegelőző lépéseket. Ezen programok támogatásának egyik szigorú feltétele, hogy nem használhatják egyetlen cigarettamárka vagy a cég nevét sem.

Ezektől a programoktól az remélik, hogy a gyermekek többek között megértik, hogy a dohányzás függőséget és súlyos, életet veszélyeztető betegségeket okoz illetve megtanulnak önállóan gondolkodni és ellenállni a csoportnyomásnak valamint megtanulnak a dohányzás ellen dönteni.

Milyen előnyökkel jár ha valaki nem dohányzik?

A dohányzás abbahagyása után a következőket fogja tapasztalni:

- **20 perc múlva:** a vérnyomás és a pulzus normalizálódik, a vérkeringés javul.
- **8 óra múlva:** a vér szénmonoxid-szintje csökken, javul a fizikai közérzet.
- **48 óra múlva:** a szénmonoxid teljesen eltűnik a vérből.
- **2-3 nap múlva:** kevesebb nyák képződik a garatban, csökkennek a légzési panaszok, köhögés, krákogás.
- **5-7 nap múlva:** javul az ízlelés és a szaglás, a lélegzet frissebb, a fogak tisztábbak, és a személy energikusabbnak érzi magát.
- **2-3 hét múlva:** a megvonási tünetek megszűnnek, és már több órára is képes megfelekedezni a személy a dohányzás csábításáról. Csökken a vérrögzképződés kockázata.
- **4 hét múlva:** a köhögés és a légzési problémák rendeződnek. Kevesebb fáradtság, több energia és nagyobb ellenállóképesség jellemzi a leszokót.
- **2-3 hónap múlva:** a légzésfunkciók öt százalékkal javulnak.
- **1 év múlva:** a szív-érrendszeri betegségek kockázata felére csökken.
- **2-3 év múlva:** a súlyos tüdőgyulladás, légúti betegség és influenza kockázata nem magasabb a nemdohányosokkal összehasonlítva.
- **5 év múlva:** a tüdő, garat, nyelőcső és hólyagrák kockázata felére csökken.
- **15-20 év múlva:** a tüdő, garat, nyelőcsőrak és hólyagrak kockázata a nemdohányzókéval megegyezik.