

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.

Ezen alkalommal Szijáró György Ágoston, okleveles népegészségügyi szakembert kérdeztük a dohányzásról, az addikcióról, a leszokás nehézségeiről és lehetőségeiről.

Miért probléma a dohányzás szerte a világon?

Bár a dohányzás a világ számos részén sokat veszít népszerűségéből, a dohányzók száma mégis emelkedik. A növekedést a túlnépesedés számlájára írják a szakemberek. Mivel a bolygó népessége az elmúlt 50 évben több mint duplájára, megközelítőleg 7 milliárdra nőtt, több ember van, aki rászokhat a dohányzásra – jelentette ki az Amerikai Orvostudományi Társaság az egyik tanulmányában.

A Washingtoni Egyetem 187 ország statisztikáját feldolgozó felmérése szerint több nagy országban, köztük Bangladesben, Kínában és Oroszországban is egyre többen dohányoznak. Világszinten azonban csökkent a dohányzók száma. Míg 1980-ban még a férfiak 41, a nők 10 százaléka dohányzott napi szinten, addig ez az arány mára a férfiaknál 31, a nőknél pedig 6 százalékra változott.

A dohányzás negatív élettani hatásai azokban az országokban a legaggasztóbb, ahol sok ember dohányzik, ráadásul még sok cigarettát is szívnek el, például Görögországban, Írországban, Olaszországban, Japánban, Kínában, Kuvaitban, a Fülöp-szigeteken, Oroszországban vagy Uruguayban. Ennek az egyenes következménye, hogy ezeken a helyeken, jellemzően a városokban a passzív dohányzás is jobban kifejti hatását, így az egész népesség veszélyeztetett.

Hogyan változtak a hazai szokások az elmúlt években?

Az egészségügyért felelős államtitkár ismertette egy tavaly novemberi felmérés eredményeit, miszerint Magyarországon 2013-ra – az előző évi 28%-ról – 19%-ra csökkent a naponta dohányzók aránya a felnőtt lakosság körében. A dohányzók száma mind a férfiak és mind a nők esetében csökkent: a felmérés szerint 2012-ben még a férfiak 32,3 százaléka, míg tavaly már csak 24,3 százaléka mondta azt, hogy rendszeresen rágyújt. A nőknél ez a szám a 2012-es 23,6 százalék után 15,2 százalékot mutatott tavaly.

Milyen káros hatásai vannak a dohányzásnak?

Azzal, hogy a dohányzás tüdődagantot okozhat mindenki tisztában van, de más módon is károsíthatja a szervezetet. Az egyik legismertebb és egyben kellemetlen mellékhatása a dohányzásnak – a nikotin jelenléte által megnövekedett férfi hormonok jeleként – a végtagokon jelentkező kifejezett szőrzet, ami a nők arcán is megjelenik. A rendszeres dohányzás korai menopauzát és rendszertelen menstruációt is okozhat.

A nikotin által a bőrön megjelenő foltok a gyomorfekély fokozott rizikójára enged következtetni, a következképpen megjelenő pattanásokat is jóval nehezebb kezelni, mivel a cigarettával bevitt vegyi anyagok hatására a bőr veszít rugalmasságából. A tapasztalatok alapján a nemdohányzók ráncai jóval kisebbek, mint a dohányosoké. A gyakori cigarettázás a haját sem kíméli: a dohányosok haja jóval ritkább, töredezetebb, mint a nemdohányzó társaiké.

A füstölgőknél dupla kockázattal jár az agyi vérrög kialakulása, de a szexuális aktivitásnak sem tesz jót. A dohányzás okozta rosszabb vérkeringés hatással van a férfiak erekciójára is, de ami rosszabb, a mérgeanyagok károsíthatják a spermiumok szerkezetét, ami lassú, úgynevezett “lusta” hímivarsejteket eredményez, és ezáltal terméketlenséget okoz.

Milyen típusai vannak a hozzászokásnak?

Fizikai függőség

A nikotin ugyanazokra az érzékeny területekre (receptorokra) hat az agyban, mint a kokain vagy a heroin, fokozza a dopamin nevű, az ingerületátvitelt befolyásoló anyag elválasztását. Ezen anyag felszabadulása kellemes érzés kialakulásával jár. A függőség (dependencia) azt jelenti, hogy bizonyos idő eltelte után, ha a szerkezet nem jut hozzá mindennapi nikotinjához, egyéneként változó súlyosságú kellemetlen tünetek kialakulásával "válaszol".

A megvonásos tünetek bár néhány hét alatt megszűnnek, a receptorok érzékenysége azonban még hónapokkal a dohányzás abbahagyása után is magasabb. Többnyire ezért esnek vissza a dohányzásról leszokni szándékozók a cigarettázás elhagyása utáni 3 hónapon belül (35-40%-uknak azonban sikerül elsőre leszokni!).

Pszichés függés

Bizonyos élethelyzetek megoldásához a dohányost a cigaretta segíti hozzá: csökkenti a feszültségét, megnyugtatja, segít érzelmeit kordában tartani, lehetőséget nyújt arra, hogy a munkától egy pillanatra elszakadjon. A pszichés hozzászokás nyilvánvalóvá válik, amikor a volt dohányos még néhány hónapos dohányzásmentes periódus után is bizonyos élethelyzetekben leküzdhetetlen vágyat érez arra, hogy rágyújtson.

Társas függés

A kortársak, a kollégák, az iskolatársak, a barátok dohányzása láttán mások is kedvet kapnak arra, hogy a cigarettát megkóstolják. Látva a többiek dohányzását, a kíváncsiság hajtja arra gyermekeinket, hogy ők is kipróbálják a cigarettát: barátaik (vajon barátok-e?) megkínálják őket, sőt sok esetben a szülők szeme láttára szokik rá a gyermek a dohányzásra! Ha a társadalom normálisként fogadja el a dohányzó magatartást, nem csodálkozhatunk azon, hogy gyermekeinket semmilyen tanító "jó" szó nem tántoríthatja el attól, hogy amit az iskolában, utcán, televízióban, moziban, mi több, a kórházban, rendelőben állandóan látnak, és amire díszes óriásplakátokon, folyóiratokban és mozikban csábítják őket, ki ne próbálják maguk is.

Hogyan tudunk leszokni a dohányzásról?

A leszokást el kell határozni. Ennek sikerességét alapvetően két tényező határozza meg; a nikotinfüggőség erőssége és a leszokni vágyó egyén elhatározásának erőssége, annak motivációja a leszokásra. Az elhatározást további tényezők erősíthetik, illetve szolgálhatnak a leszokás mellett:

- A leszokás következtében kisebb a valószínűsége a dohányzással összefüggő betegségek kialakulásának.
- Abbamarad az általában reggel jelentkező kellemetlen hurutos köhögés.
- Javul a közérzete, könnyebben jut levegőhöz.
- Javul a fizikai teherbírása.
- Megszűnik a kellemetlen a lehelet és a sárgás ujjak.
- Javul az ízézés.
- Később lesz ráncos a bőre, töredezett a körme, a haja.
- A család többi tagját sem teszi ki többé a passzív dohányzás ártalmainak.
- Növekedni fog a szexuális aktivitása, ami több örömet jelent a partnerének.
- Több pénz marad a háznál, hiszen egy igen költséges kiadástól szabadul meg.
- Javulnak a gyermekei esélyei arra, hogy később nem fognak dohányozni.
- Nagyfokú elismerést élvezhet barátai, ismerősei részéről a káros szenvedély abbahagyásához tanúsított akaratereje miatt.

A gondolat megszületése után fel is kell készülni a leszokásra. Nem vezetnek célra azok a módszerek, amelyekben a fokozatos elhagyást preferálják. A hirtelen abbahagyás módszere már sokkal célravezetőbb. Ennek a lényege, hogy kijelölünk egy napot amikor már nem szívunk cigarettát, és attól a pillanattól kezdve már soha nem gyújtunk rá. Célszerű egy szabadnapot vagy egy hétvégi napot kijelölni erre a célra, ilyenkor ugyanis csökkent stressznek tesszük ki magunkat, ami nagyban segíteni fogja elhatározásunkat. Érdemes a családtagokat és az ismerőseinket is felkészíteni a nagy változásra. Meg kell kérni őket arra, hogy a nehéz percekben is (amikor elvonási tünetekkel kell megküzdeni) támogassanak bennünket. Az első dohányzásmentes napot követő 3-4. napon erőteljes elvonási tünetek jelentkeznek (bármilyen módszert is válasszunk) ami még 2-3 hétig kifejezett marad, majd a 3-

4 hónap után gyakorlatilag megszűnnek. Ezek a tünetek javarésze az alábbiakban felsoroltak valamelyike, és a jelzett ideig tarthatnak:

- A nikotinreceptorok jelentős csökkenéséig erős sóvárgás, ami 2 hétig tart.
- Fokozott étvágy, ami akár 10 hétig is tarthat (súlytöbblet is jelentkezhet!).
- Kedvtelenség, depresszió is megjelenhet, ennek ideje 4 hét.
- Nyugtalanág, türelmetlenség, 4 hét.
- Csökkent koncentrációképesség, ami nagyjából 2 hét.
- Ingerlékenység, izgatottság, szorongás, körülbelül 4 hétig tart.
- Alvászavarok, 1 hét.
- Emésztési problémák és székrekedés, 4 hét.

A környezet felkészítése a változásra szintén kiemelt jelentőséggel bír. Minden olyan tárgyat, ami kicsit is emlékeztet bennünket korábbi káros szenvedélyünkre ki kell válogatni és meg kell szabadulni tőlük. A lakás és az autó takarítása is jelentőséggel bír. Minden egyes textil, ruhanemű és cipő, személyes tárgy tisztítására is gondolnunk kell, fontosak az apró részletek is. Erre az időszakra próbáljuk meg elkerülni a dohányzó kollegákat és kollegínákat a munkahelyen, illetve ne szervezzünk programot olyan ismerősökkel, akikről tudjuk hogy dohányozni fognak ezzel veszélybe sodorva elhatározásunkat.

A leszokás maga az elhatározást és a felkészülést követő fazes, melyben véglegesen és tettelesen megszabadulunk szenvedélyunktől. A megfelelő leszokási mód megválasztásához célszerű szakember (orvos, pszichológus, specialista) tanácsát kikérni. Bármilyen módszerrel is kísérjük meg a leszokást, javul a siker esélye, ha egy szakember vezette 2-3 hónapos tervszerű leszokás-támogatás keretei között történik a leszokás. Ezen időszak alatt a programot irányító és támogató szakember 4-6 alkalommal is találkozik a pácienssel. Ilyen alkalmakkor kerülnek megbeszélésre a tapasztalatok, valamint ilyenkor monitorozzák a testsúly változását is. A kilélegzett levegő szénmonoxid szintjének becslésével lehet meghatározni, hogy valóban cigaretta nélkül teltek az elmúlt napok. Az esetleges gyógyszeres kezeléseket is ekkor beszéljük meg, ha a páciens állapota úgy kívánja.

Olyan esetekben, amikor még nem alakult ki teljes nikotin függőség, vagy az csak gyenge fokú, meg lehet próbálni a gyógyszeres támogatás nélküli módszereket. A fentebb említett páciens-szakember találkozásokon azonban ilyenkor sem szabad mellőzni, hiszen nagyon fontos a rendszeres megfigyelés és a tapasztalatok kicserélése. Természetesen az elvonási tünetek mint minden esetben, ilyenkor is folyamatosan jelentkeznek.

Gyógyszeres leszoktatásról beszélünk akkor, ha a közepes, vagy erős függőség esetén erősebb és kitartóbb megvonási tünetek jelentkezhetnek. Ilyenkor minimális az esély arra, hogy gyógyszeres támogatás nélkül is sikeres lehet a leszokás. Moderált vagy erős nikotin függőségre kell gondolnunk, ha valaki tíz évet meghaladóan dohányzik és naponta egy vagy több doboz cigarettát szív el. Fontos markere az is, ha valaki reggel az ébredést követő fél órán belül rágyújt az első cigarettájára.

A gyógyszeres támogatással történő leszokás akkor lehet a legsikeresebb, ha három hónapig tartó szakember által támogatott leszokási program keretében történik, 4-6 találkozással.

Milyen készítmények segíthetik a leszokást?

Nikotinszupplementáló szerek: a dohányzást a kijelölt (nagy) napon hirtelen kell abbahagyni, de az ilyenkor (majdnem azonnal) megjelenő megvonási tünetek enyhítésének céljából nikotint juttatunk a szervezetbe fokozatosan csökkenő mennyiségben (ez általában kevesebb, mint ami a cigarettázás során bejut). Ezen kívül több mintegy négyszáz mérgező anyag már nem kerül a páciens tüdejébe. Használhatjuk a nikotinos tapaszt, a rágógumit, vagy a szopogató tablettát. Ezzel a technikával körülbelül mindne ötödik leszokási kísérlet lehet tartósan sikeres.

Létezik nikotin menets gyógyszeres támogatás is, amit vareniklin néven ismerünk: ezt a gyógyszert célzottan a dohányzásról való leszokásra fejlesztették ki. Szintén három hónapos leszokási program keretében ajánlott az alkalmazása. Hatására visszafogottabbak lesznek a megvonási tünetek, továbbá mivel gátolja a nikotin kötődését az agyban a nikotinreceptorokhoz, a dohányos nem érzi a megszokott számára kellemes érzést a cigaretta elszívásakor. Így már minden harmadik és negyedik abbahagyási kísérlet sikerrel járhat.