

## Füstbe ment egészség

A Földön három másodpercenként meghalhat valaki  
10 elvesztett életév

2010. november 18.

**Tíz évvel tovább élhetnének a 40-50 éves dohányosok, ha nem hódolnának káros szenvedélyüknek. A Magyar Kardiológusok Társasága /MKT/, a Magyar Tüdőgyógyász Társaság /MTT/ és egyéb orvosi társaságok összefogásának elsődleges célja, hogy felhívja a lakosság, az orvosok és a törvényhozók figyelmét az oly sokakat érintő káros szenvedély veszélyeire, a visszaszorítás szükségességére, s arra, hogy a korunk pestisének tartott dohányzás okozta mérhetetlen pusztítás tovább fogja szedni áldozatait, amennyiben nem teszünk ellene. Ma van a „Ne gyújts rá!” Világnapja.**

A statisztikai adatok szerint a világon mintegy 1,3 milliárd ember fújja nap, mint nap a füstöt. Maga a dohányzás a tüdőrák okozta halálozás 90-95 százalékáért, az összes rákhalálozás 30-35 százalékáért, az idült gyulladáshoz vezető légúti betegségek 80-85 százalékáért felelős. A koszorúér betegségek mintegy 30%-át írható a dohányzás számlájára.

A cigaretta okozta tragédiák elsősorban a középkorú, 40-50 éves embereket érintik, akik átlag húsz évvel élhetnének tovább, ha nem hódolnának szenvedélyüknek. Még ennél is komolyabb fenyegetést jelent, hogy a 12-14 éves serdülőkorú lányok 7, míg a fiúk 12%-a mondható dohányosnak. A legnagyobb gond az, hogy a fertilis, szülő korban lévő fiatal 18-30 éves nők 42%-a dohányzik rendszeresen.

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) becslései szerint a világon jelenleg évente mintegy 3 millió ember halála vezethető vissza e káros szenvedély ártalmaira – mondta Dr. Merkely Béla az MKT elnöke.

Hazánk a dohányzást tekintve sajnálatos módon a világranglista élmezőnyében van. A felnőtt lakosság egyharmada dohányzik rendszeresen. A személyenkénti cigarettafogyasztás meghaladja a kétezer szálát - tette hozzá. Ezeket, ha egymás mellé helyezjük, mintegy 250 métert tesz ki, ami annyit jelent, hogy a magyarok közel kétfélmillió kilométernyi "rudat" - az Egyenlítő hosszának mintegy negyvennyolcszorosát - füstölők el évente. Abbahagyni csak kevesen tudják, pedig 10-ből 4-en szeretnének leszokni a felmérések szerint. Ha ez az elszomorító tendencia tovább folytatódik, akkor 2030-ra könnyen előfordulhat az, hogy nem 3, hanem 10 millió ember életét fogja követelni a dohányzás.

Hogy a fenti lesújtó adatokban érezhető javulás történjen, a Magyar Kardiológusok Társasága és a Magyar Tüdőgyógyász Társaság más orvosi társaságokkal együtt már évek óta közösen igyekszik a dohányzás káros hatásaira és az elhagyása esetén várható előnyökre felhívni a lakosság valamint az ország mindenkorai vezetésének figyelmét. Az együttműködő orvosszakmai szervezetek a jelenleginél lényegesen szigorúbb jogi szabályozás, a zárt közterületi (éttermek, bárók is többek között) dohányzás teljes tiltásának bevezetésében látják a helyzet javulásának az esélyét. Véleményük szerint a dohányzás radikálisabb visszaszorításával a szív- és érrendszeri, valamint a légzőszervi betegségek kialakulása ugyanis érezhetően csökkenne.

A fentiek mellett számos más társadalmi és civil szervezet igyekszik már évek óta meggyőzni a politikai döntéshozókat egy dohányfüstmentes törvény bevezetésének jótékony társadalmi, egészségügyi és gazdasági hatásairól. Egy ilyen, a dohányzást hatékonyan visszaszorítani képes jogszabály megalkotása azonban még várat magára. Hazánk ugyan már 2004-ben aláírta az Egészségügyi Világszervezet Dohányzásellenőrzési keretegyezményét és ennek következtében elkötelezte magát a dohányzás betiltására a zárt munkahelyeken és közterületeken, azonban ezek megvalósítása ezidáig nem történt meg. A számítások szerint az azóta eltelt időszakban közel 170 ezer ember veszítette életét a káros szenvedély következtében, és a dohányzás okozta költségek évente meghaladják a 400 milliárd forintot.

A fővárosban már tapasztalható némi javulás a városvezetés dohányzás visszaszorítására irányuló elkötelezettségét illetően. A budapesti aluljárókban való dohányzást idén augusztus 5-től betiltó rendelkezés jó kezdeményezésnek tekinthető, az MKT, és a MTT reméli, hogy ez csak egy kezdeti lépés a pozitív változások irányába és a közeljövőben további intézkedések is várhatóak. Ahhoz azonban, hogy a hazai dohányzásellenes szabályozás az uniós szintet megközelítse még nagyon sok teendőnk van. Eddig 12 tagállam vezetett be átfogó törvényeket a dohányzás háttérbe szorítása céljából, tiltotta meg a zárt közterületeken a dohányzást és az eredmények őket igazolják: ezekben az országokban 1-2 év alatt érezhetően, csökkent a szívrohamok száma (Franciaországban 15, Olaszországban 11,2, míg Skóciában 17 százalékkal).

A kérdés önmagától adódik, vajon hazánk mikor jut el arra a pontra, hogy fontosnak érezze a füstmentes törvény bevezetését és mikor veszi komolyan, hogy nemcsak a felnőttek, hanem a fiatalok egészsége is veszélyben van. Nem beszélve arról, hogy a dohányzás szinte minden területen hatalmas kiesésekkel jár. Nemcsak a szenvedélybetegnek és családjának, hanem magának a társadalomnak, sőt az állami költségvetésnek is jelentős károkat okoz.

Való igaz, hogy a dohányzók számának csökkentése nem csak a kormányzat, hanem az egyén felelőssége is. Érdemes letenni a cigarettát, hiszen már egy nap elteltével a hirtelen szívhalál kockázata jelentősen csökken, 3 hónap után a tüdő teljesítménye 30%-kal javul, 9 hónapot követően a krónikus köhögés megszűnik, 1 év után a szívinfarktus, 5 év után pedig a tüdőrák rizikója a felére csökken. Érdemes fontolóra venni, hogy ne csak ezen a napon, hanem egész évben tudjunk megálljt parancsolni káros szenvedélyünknek. Megéri.

## Háttérinformáció

### November harmadik csütörtöke – Füstmentes világnap

A tradícióvá növekedett nap alapötletét 1971-re datáljuk, amikor Massachusetts állam kormányzója, Arthur P. Mullaney arra kérte a polgárokat, hogy egy napig ne dohányozzanak, és a pénzből, amit aznap dohányárura költöttek volna, egy helyi középiskolát támogassanak. Az ötlet megfogant, és 1976. november 18-án már az Amerikai Rákellenes Társaság (ACS) tűzte zászlajára a célt. Sikerült is egymillió embert rábírniuk, hogy egyetlen napra bíriák ki dohányzás nélkül. 1977-ben már minden állam csatlakozott a mozgalomhoz, ami ekkor kapta az egységes „Smokeout Day” elnevezést. Az Egészségügyi Világszervezet kezdeményezésére november harmadik csütörtökét aztán nemzetközi szinten is füstmentes nappá nyilvánították.

## A Magyar Kardiológusok Társasága

„A Magyar Kardiológusok Társasága a szívbetegségek elleni harcra szövetkezett szakemberek társasága, fő feladata, hogy segítséget nyújtson mindazoknak, akik a Társaságon belül vagy kívül a szív- és érrendszeri betegségek elleni harcban, illetve a hazai kardiológia fejlesztésében részt kívánnak venni.”

A Magyar Kardiológusok Társasága (MKT) 1966-ban alakult. 2010-re az MKT országunk orvosi társaságai között az egyik legnagyobb taglétszámú (3100 fő) és az egyik legjobban szervezett társasággá nőtte ki magát. Rendezvényeiken több ezer orvos (Balatonfüredi Kardiológus Kongresszus) és több ezer polgár (Szív Világnapja) részvételével zajlik oktatómunka, továbbképzés valamint személyes betegfelvilágosítás.

### További információ:

Fadgyas Zsuzsa  
mobil: +36 (20) 933 9619  
e-mail: [zsuzsa.fadgyas@diamondagency.hu](mailto:zsuzsa.fadgyas@diamondagency.hu)  
[www.diamondagency.hu](http://www.diamondagency.hu)

Szabó Zsolt  
mobil: +36 (20) 580 5900  
e-mail: [zsolt.szabo@diamondagency.hu](mailto:zsolt.szabo@diamondagency.hu)  
[www.diamondagency.hu](http://www.diamondagency.hu)