

A dohányzás a gyilkos szenvedély – társadalmi összefogás 3 másodpercenként meghalhat valaki a Földön

Budapest - 2010. május 30. - Ebben az évben a Nemdohányzó Világnap a nőket, a fiatal lányokat helyezi a középpontba. A dohányzás káros hatásaira és veszélyeire kívánja felhívni a figyelmet. A Magyar Kardiológusok Társasága a többi orvostársasággal (a kardiológusoké mellett a Magyar Tüdőgyógyász Társaság, a Magyar Hypertonia Társaság és a Magyar Angiológiai és Érsebészeti Társaság) karöltve nem kíván tovább asszisztálni a dohányzás okozta társadalom-pusztító hatás terjedéséhez.

A felmérések szerint a világon mintegy 1,3 milliárd ember fújja nap, mint nap a füstöt, ebből közel 20 százalék a nők köréből kerül ki. 151 országot tekintve a serdülő korú lányok mintegy 7, míg a fiúk közel 12 %-a hódol ennek a káros szenvedélynek.

Maga a dohányzás a tüdőrák okozta halálozás 90-95%-ért, az összes rákhalálozás 30-35%-ért, az idült gyulladással járó légúti betegségek 80-85%-ért, míg a szív és érrendszeri betegségek 25-30%-ért felelős.

A cigaretta okozta tragédiák elsősorban a középkorú, 40-50 éves embereket fenyegetik, akik átlag 20 évvel élhetnének tovább, ha nem hódolnának szenvedélyüknek. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) becslései szerint a világon jelenleg évente mintegy 3 millió ember halála vezethető vissza e káros szenvedély ártalmaira. Ez a szám a következő évezred '20-as, '30-as éveire 10 millióra emelkedhet, ami azt jelenti, hogy a dohányzás okozta következményektől 3 másodpercenként meghalhat valaki a Földön.

Hazánk a dohányzást tekintve sajnálatos módon a világranglistán dobogós helyre került. Évente 30 ezer ember veszíti életét a dohányzással összefüggő betegségek következtében. Ez az egy évben előforduló halálesetek mintegy húsz százalékát teszi ki. Ráadásul a dohányzás következtében elvesztett embertársaink átlagosan nyolc évvel élhetnének tovább, ha felhagynának káros szenvedélyükkel. A személyenkénti cigarettafogyasztás duplája a világtárlagnak, vagyis fejenként több mint háromezer szál évente. Ezeket, ha egymás mellé helyezük, mintegy 250 métert tesz ki, ami annyit jelent, hogy a magyarok közel 2 millió kilométernyi "rudat" – az egyenlítő hosszának negyvennyolcszorosát – füstölik el évente. Ez elgondolkodtató, és ha ez sem rázza meg az embereket, a politikai döntéshozókat, akkor nagyon nehéz lesz még ezeknél is keményebb érveket felsorakoztatni, a problémára irányítva a figyelmet. Nemcsak a felnőttek, hanem sajnos a fiatalok is egyre többen válnak a cigaretta rabjává.

Ezek a szomorú statisztikai adatok gondolkodtatták el a Társaságokat, és motiválták őket abban, hogy erőiket mozgósítva, közösen vegyék fel a harcot a dohányzás és az annak következtében kialakuló megbetegedések visszaszorításáért – hangsúlyozta dr. Tóth Kálmán, az MKT főtitkára. Az együttműködésben aktív szerepet vállaló szervezetek úgy vélik, hogy az

eddigieknél jóval szigorúbb, radikálisabb szabályozás életbe léptetése szükségeltetik a tényleges eredmény eléréséhez. A dohányzás hatékonyabb visszaszorításával ugyanis a szív- és érrendszeri megbetegedések és az ezek következtében kialakuló halálozás nagymértékű csökkenése valósulhatna meg – tette hozzá a főtktár.

A Társaságok szerint ehhez viszont a pillanatnyilag érvényben lévő jogszabályokat az európai normák alapján kellene módosítani, így véleményük szerint a jogalkotóknak a „Nemdohányzók védelméről és egyes dohánytermékek forgalmazásáról” megalkotott 1999. évi XLII.Tv törvény jelenlegi állapotokhoz való igazítását minél előbb el kellene kezdeni.

Ahogy azt a főtktár elmondta, a pozitív változást kezdeményező szervezetek az általuk aláírt megállapodásban leszögezik: „Szükségesnek tartjuk a dohányzás szigorú tilalmát a munkahelyeken és minden vendéglátóipari egységben (meleg- és hidegkonyhai üzemegységek, büfék, stb). Szükségesnek tartjuk továbbá – éppen a dohányzás „megelőzése” érdekében –, hogy a dohánytermékeket a speciális, csak erre a célra szolgáló szaküzleteken kívül más kereskedelmi egységekben csak a vásárlók számára nem látható helyen és módon (pl. csukott szekrényben tárolva) lehessen tartani.”

A „keményebb” szabályozás nem számít újdonságnak az Európai Unió több államában sem, hiszen számos uniós ország vezetett be a közelmúltban olyan korlátozásokat, amelyek a dohányzás visszaszorítását célozzák, holott az ottani helyzet jóval kedvezőbb képet mutat a magyarországinál. Hazánkban a 14 éven felüliek egyharmada számít rendszeres dohányosnak, míg ez az állítás a 18 éves fiatalok közel felére igaz. Ráadásul 30 éves kor alatt egyre többen válnak rabjaivá ennek a káros szenvedélynek.

Éppen ezért a Társaságok – fűzte hozzá Tóth Kálmán – elérkezettnek látják az időt, hogy egy erős összefogás keretén belül kísérletet tegyenek egy kívánatos társadalmi változás, a tömeges leszoktatás elérésére. Ennek megvalósításához a szervezetek elengedhetetlenek tartják a dohányfüggőség kezelése infrastrukturális feltételeinek állami biztosítását.

Ugyanakkor az orvosi társaságok szorgalmazzák „hogy a dohányzásról történő leszokás támogatásának finanszírozása a tevékenység reális költségeit figyelembe véve történjék meg azokban az intézményekben, ahol ezt a tevékenységet az erre a feladatra képzett szakember végzi a szakmai irányelveknek megfelelően.”

További információ:

További információ:

Diamond Agency
Fadgyas Zsuzsa
mobil: +36 (20) 933 9619
e-mail: zsuzsa.fadgyas@diamondagency.hu
www.diamondagency.hu

Havasi Laura
mobil: +36 (20) 464 9156
e-mail: laura.havasi@diamondagency.hu
www.diamondagency.hu

Háttéranyag

Az ENSZ Egészségügyi Világszervezetének (WHO) kezdeményezésére 1988 óta május 31. a Nemdohányzó Világnap. Az évről-évre megrendezésre kerülő programsorozat elsődleges célja, hogy felhívja a figyelmet a dohányzás veszélyeire. Ebben az évben a a nőket, a fiatal lányokat helyezi a középpontba.

Aktív és passzív dohányzás

A dohányfüstnek két formáját különítjük el. Fő füst alatt a beszívott füstöt értjük. A mellékfüst a cigaretta szívási szünetében keletkezik és közvetlenül a levegőbe kerül. A környezeti dohányfüst a mellékfüstből és a dohányzó által kilélegzett füstből tevődik össze. Az aktívan dohányzók a fő füstöt és a környezeti dohányfüstöt szívják be. A passzív dohányosok a környezeti dohányfüstöt lélegzik be. A főfüst és a mellékfüst közel azonos összetételű, de kimutatott, hogy a mellékfüstben az egészségkárosító elemek: ingeranyagok, toxikus anyagok és rákkeltők nagyobb mennyiségben vannak jelen. Bármilyen megdöbbentő, de a passzív dohányzás legalább kétszer olyan károsító hatású, mint az aktív. A környezeti dohányfüst-hatás csecsemőkorban és gyermekkorban kimutatottan fokozza a gégegyulladást, a légcső és hörghurut gyakoriságot, a tüdőgyulladás kialakulását. Hatására fokozódnak az asztmás panaszok. A dohányzó szülők gyermekei között gyakoribb a krónikus köhögés, köpetürítés. Zárt helyiségben a dohányfüst azonnali panaszokat: tüsszentést, orrfolyást, orrdugulást, szemviszketést, fejfájást, szédülést, torokfájást, rekedtséget, hányingert, köhögést, légzési nehezítettséget okozhat. Dohányosok környezetében élőknél gyakoribbak a szívpanaszok, romlanak a már meglévő tünetek, fokozódik a halálos szívizomelhalás gyakorisága. Kimutatott, hogy dohányos férfiak nemdohányzó feleségei között fokozott a tüdőrák előfordulása. A passzív dohányzás fokozza az orrüregi rákok kockázatát is. Passzív dohányos kismamák magzata növekedésében elmarad. Környezeti dohányfüst ártalomnak kitett csecsemők körében gyakoribb a hirtelen halál, az ún. bölcsőhalál előfordulása.

Hogyan szokjunk le?

A dohányzásról leszokni sokféle módszerrel lehet. A dohányosok nem egyformán reagálnak a különféle módszerekre, temperamentumtól, alkattól függően az egyik embert érzelmileg, míg a másikat racionálisan lehet meggyőzni a leszokás előnyeiről.

A leszokást számos körülmény nehezíti, így elsősorban a nikotinmegvonási tünetek, az evés-kényszer és a nem ritka következményes testsúlynövekedés. Tartós nem dohányzás alkalmával a szervezet hiányolja a megszokott mérget, mely jellegzetes hiánytünetekben nyilvánul meg: feszültség, nyugtalanság, türelmetlenség, romló koncentrációképesség, fejfájás, alvászavar, gyomor-bélrendszerei panaszok, pl. székrekedés jelentkezhetnek.

A nikotinmegvonási tünetek átmenetiek, néhány nap-hét alatt teljesen megszűnnek. Általában az idő múlásával fokozatosan csökkennek, de hullámszerű intenzitással is jelentkezhetnek:

kedvezőbb időszak után váratlanul hevesebb nikotin-éhség jelentkezhet, mely percek (kb. 5 perc) alatt spontán megszűnik.

Néhány jó tanács a leszokni vágyóknak:

- Hagyjon időt saját magának!
- Készüljön tudatosan!
- Pontosán tervezze meg, hogy miért, hogyan és mikortól fogja kezdeni a „cigaretta stop”-ot.
- Tüntessen el a környezetéből mindent, ami a dohányzásra emlékezteti, pl. öngyújtót, hamutartót.
- Takarítsa ki lakását, autóját, mossa át ruháit, hogy megszűnjön a cigaretta szaga a környezetében.
- Nyugodt időszakot válasszon, pl. szabadságot, hosszú hétvégét a leszokás elkezdésére.
- Próbáljon meg találni valakit a baráti körében vagy a családjában, akivel együtt szokhat le!
- Rövid időszakokra tervezzen, ezért tűzzön ki célul magának egy napot, egy hetet, két hetet, négy hetet, tíz hetet, amikor nem dohányzik. Ha elérkezik az egyes időszakok végéhez, lepje meg magát valamivel (pl. egy új könyvvel, CD-vel, kirándulással, stb.). Az igazán nagy jutalmat hagyja a program végére, amit méltón megünnepelhet!

A dohányzás abbahagyása testsúlynövekedéssel járhat, mely sok kórosan sovány dohányos esetén még jótékony hatású is lehet.