



## DOHÁNYZÁS – BÜDÖS, KÁROS, DRÁGA



### Minden 5. ember dohányzás következtében hal meg!

- ❖ több áldozatot szed, mint az alkohol, a kábítószer, a fertőzések, a tüzesetek és bűnügyek együttvéve
- ❖ átlagosan 21 évvel rövidíti meg az életet
- ❖ a tüdőrák közel 90%-a aktív, 3-5%-a passzív dohányzással hozható összefüggésbe
- ❖ a legkönnyebben elkerülhető egészségkárosító tényező
- ❖ **A dohányzás a leginkább megelőzhető halálok!**

### Erős függőség

- ❖ a belélegzett füst anyagai a vérrel 8 másodperc alatt eljutnak az agyba (akár egy vénás injekció)
- ❖ a *nikotin* serkentő, élénkítő hatású, fokozza az örömezt, csökkenti az éhségérzetet
- ❖ gyorsan lebomlik és kiürül, ami *hiánytüneteket* okoz és a dohányos mielőbb ismét nikotinra vágyik
- ❖ a dohányzás „szertartása” beépül a mindennapi rutinba – a cigarettásdoboz elővétele, a cigaretta kivétele, meggyújtása, mások megkínálása, egy kávé vagy ital elkortyolása

### Minél fiatalabb korban kezdik, annál veszélyesebb

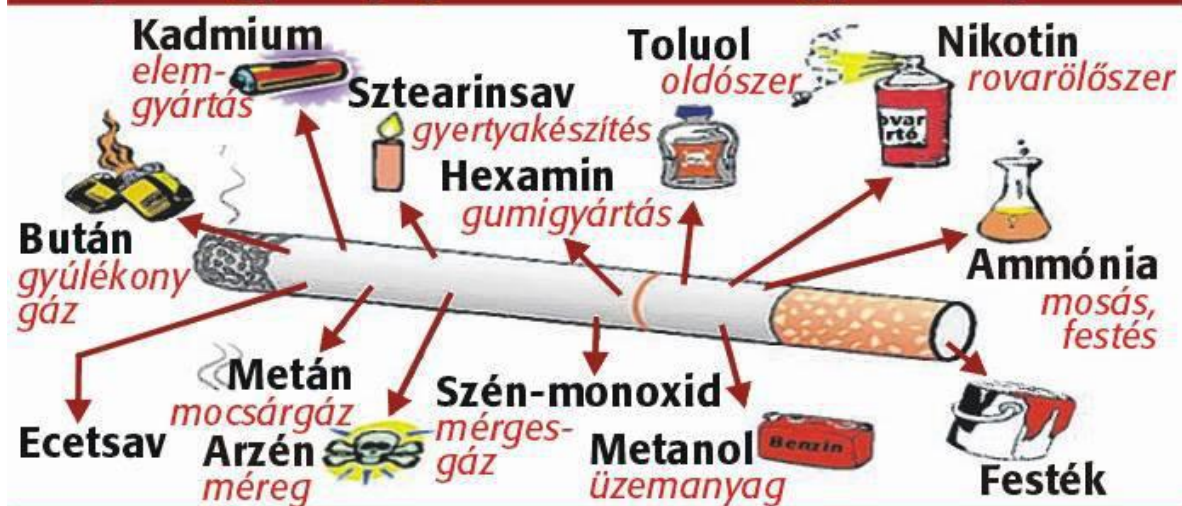
- ❖ a dohányosok 90%-a már 23 éves kora előtt rászokik, sokan már tizenévesen kipróbálják
- ❖ különösen veszélyes 18 éves kor előtt, mert ekkor alakul ki a *legsúlyosabb függőség*
- ❖ minél többet és minél hosszabb ideig dohányzik valaki, *annál több kárt tesz a szervezetben*



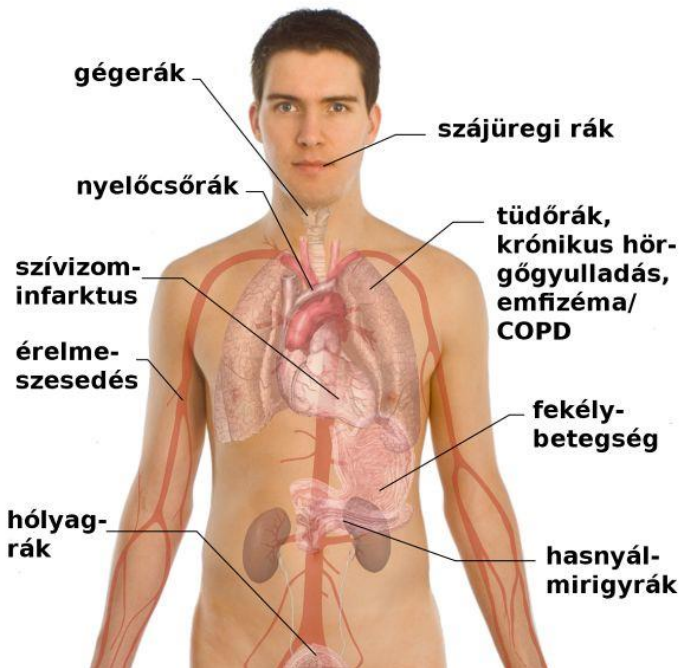
### A dohányzás folyamatosan tartó, enyhén mérgezett állapot

- ❖ a dohányfüst minden esetben mérgező, *nincs biztonságos egészségügyi határértéke*
- ❖ ~ 4000 különböző vegyi anyag van benne
- ❖ ezekből 70 bizonyítottan rákkeltő

## Milyen vegyi anyagokat tartalmaz egy szál cigaretta?



## A DOHÁNYZÁS ALAPVETŐ VESZÉLYEI



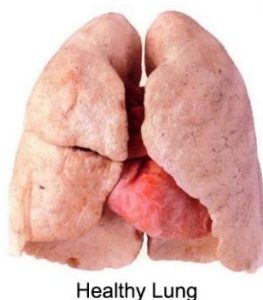
### A dohányosok 46%-a szív-érrendszeri betegségben hal meg

- ❖ a **nikotin** okozta idegrendszeri izgalom emeli a pulzusszámot és a vérnyomást, *megterheli a szívet*
- ❖ a dohányfüst anyagai gyorsítják az *érlelmeszesedést*, fokozzák a trombózishajlamot, rontják a koleszterin-szinteket
- ❖ a **szénmonoxid** lezorítja az oxigént a hemoglobintról (a vér oxigénszállító fehérjéjéről), mert 300-szor erősebben kötődik hozzá, így *oxigénhiányt okoz* (szív, agy igen érzékeny rá!)
- ❖ 2-4-szer gyakoribb a **szívkoszorúér-megbetegedés** (szívinfarktus) és a **stroke** (szélütés)
- ❖ gyakoribb az **agyérlelmeszesedés** okozta szellemi leépülés
- ❖ 7,5-szer nagyobb az **alsó végtagi érszűkület** kockázata (amputáció!)
- ❖ a kis erek károsodása **merevedési zavarban** is megnyilvánulhat



### Légúti és tüdőkárosodások

- ❖ a **kátrány** rongálja a tüdő szerkezetét, **tüdőtágulatot** okoz, csökkenti a légzőfelületet
- ❖ az **apró koromszemcsék** a légutakban lerakódva károsítják azokat, gátolják az öntisztulásukat, felszaporodik a váladék és **krónikus légúti gyulladás (COPD)** alakul ki
- ❖ **rákkeltő összetevői** miatt napi 1 doboz cigaretta rendszeres elszívása 15-szörösére növeli a **tüdőrák** kockázatát



Healthy Lung



Smoker's Lung





#### További hatások

- ❖ egyéb *daganatok* kockázatát is fokozza – pl. szájüregi, gége-, nyelőcső-, húgyhólyag-, méhnyakrák
- ❖ *csontritkulás*
- ❖ *szemészeti megbetegedések* – pl. szürkehályog, makuladegeneráció
- ❖ *fogak* elszíneződése fogínysorvadás
- ❖ *bőr* korai öregedése, pikkelysömört súlyosbítja

#### A passzív dohányzás éppolyan káros, mint az aktív!

- ❖ a dohányos környezete is beszívja a dohányfüstöt – ha akarja, ha nem
- ❖ ezt a „*mellékfüstöt*” még filter sem szűri meg, így még több káros égéstermék van benne
- ❖ aki napi 1 doboz cigarettát elszívó dohányossal él egy fedél alatt, az *3 szál cigarettának megfelelő* dohányfüstöt lélegez be naponta
- ❖ a tartós passzív dohányzás 25-30%-kal növeli a szívinfarktus és a stroke kockázatát
- ❖ kétszeresére növeli a tüdőrák kockázatát
- ❖ ezért tiltották be a dohányzást a közösségi zárt helyeken



#### A marketinggel ellentétben az e-cigaretta sem kevésbé ártalmas

- ❖ *nem ég*, így a füstje nem tartalmaz kátrányt és szén-monoxidot
- ❖ egy fűtőspirál *elpárologtatja* a benne levő folyadékot, és gőzként juttatja be a szervezetbe a nikotint és a dohány egyéb mérgeanyagait
- ❖ *fenntartja a nikotinfüggőséget*, ezért nem alkalmas arra, hogy támogassa a dohányzásról való leszokást
- ❖ a folyadékban levő *propilén-glikol* és *glicerín* száraz köhögést okozhat és irritálhatja a torkot.
- ❖ az *aromák* anyagai szív-érrendszeri betegségeket és COPD-t okozhatnak
- ❖ a fűtőelemből felszabaduló *nikkel* és *króm* gyulladáskeltők, előbbi rákkeltő is

**Az e-cigaretta nem létezik elég régóta ahhoz, hogy meg lehessen állapítani a hosszú távú hatásokat, de a használatához kapcsolódó bejelentett mellékhatások listája egyre bővül.**



## SOSEM KÉSŐ LESZOKNI!

### A dohányosok

- ❖ kétharmada foglalkozott már a leszokás kérdésével
- ❖ fele meg is próbálta
- ❖ de saját erőből csak 3-5%-nak sikerül hosszú távon teljesen letenni a cigarettát
- ❖ a függőség leküzdéséhez segítségre lehet szükség (pszichológus, gyógyszer)

### Gondolatok a leszokáshoz – az első lépés a valóban komoly elhatározás

- ❖ stresszmentes időszakban kezdjen hozzá
- ❖ pótolja a dohányzást új rituálékkal, pl. reggeli cigaretta helyett gyümölcs
- ❖ jutalmazza meg magát abból a pénzből, amit megspórol a cigarettán
- ❖ 1 év alatt 2-3 kg-ot hízhat, mert a nikotinelvonás miatt lassul az anyagcsere
- ❖ ne kezdjen nassolni helyette, mert azzal 5-10 kg-ot is felszedhet, inkább sportoljon
- ❖ nikotinos rágó, tapasz segíthet az elvonási tünetek (idegesség, álmatlanság) leküzdésében
- ❖ mindenkinek mondja, hogy nem dohányzik – ne kínálják cigarettával, ne gyújtsanak rá
- ❖ a leszokás időigényes, mert az új életmód 3–6 hónap alatt válik napi rutinná

**Ne csábuljon el! Egyetlen szál cigaretta is elég lehet a visszaeséshez...**



### Mit nyer azzal, ha leszokik a dohányzásról?

- ❖ 2-12 héten belül javul a keringése és a légzésfunkciója
- ❖ 1 év elteltével a koszorúér-betegség kockázata már csak fele a dohányosokénak
- ❖ 10 év után a tüdőrák rizikója a dohányosokéhoz képest a felére esik vissza
- ❖ 10-15 év után a stroke a szívinfarktus kockázata megegyezik a nem dohányzókéval

