

DOHÁNYZÁS

"Kedves Polgártársak! Hagyjátok abba végre ezt az örültséget, amelyet szegyenből fakadt tévedésből fogadtatok el és korlátoltságból használtatok: örültség ez, amely az istenség haragját lángra gyújtotta, a testi egészséget legyengíti, a vagyont kikezdi, a nemzet méltóságát elhomályosítja... szaga undorító, káros az agyvelőre és a fekete füst kigőzölgése leginkább a pokol fortyogásához hasonlít."

I. Jakab angol király, 1603.

Elgondolkodtató statisztikák

A világon 6 másodpercenként 1, naponta 13 500, évente pedig közel 5 millió ember hal meg a dohányzás következményeként. Hazai vonatkozásban az adatok szerint 19 percenként 1, naponta 77, évente pedig 28 000 honfitársunk halála hozható összefüggésbe a dohányzással.

A tüdőrák halálozás 90%-áért, az összes rákhalálozás 30%-áért, az idült légúti betegségekben bekövetkező halálozás 80%-áért, a szív és érrendszeri halálozás 20%-áért a dohányzás okolható.

A dohányzás hatásai

- A tüdő-, gége, a szájüreg, a nyelőcső és a hólyagrák egyik rizikófaktora.
- Az idült légúti betegségek, szív és érrendszeri betegségek, fekélybetegségek kockázati tényezője.
- Súlyosítja a szívbeteg panaszait, növeli a szívinfarktus-halálozás és a thrombózis kockázatát.
- A dohányzó várandós veszélyezteti saját és a születendő gyermeke egészségét.
- A dohányzásnak szerepe van a szemtünetekkel járó pajzsmirigybetegség kialakulásában, a kórfolyamat súlyosbításában.
- Az apa dohányzása növeli az utódok rákos megbetegedésének a kockázatát. A dohányzás miatt károsodott ondósejt átörökítheti a rákos megbetegedési hajlamot!
- A dohányzás impotenciát okozhat.
- A dohányzás hátrányos a fogamzásra.
- A dohányzó betegeknél az egyes gyógyszerek anyagcseréje a szervezetben gyorsabb, hatékonyságuk mérsékeltebb. A dohányzók több gyógyszert fogyasztanak, mint a nemdohányzók.
- A dohányzás a csontritkulás, az osteoporosis egyik rizikófaktorának tekinthető.
- A mozgásszervi betegségek közül a combfej-pusztulás kialakulásában, valamint más több ízületet érintő idült folyamat súlyosbításában a dohányzás szerepet játszik.
- A dohányzás oki tényezőként szerepel az ínygyulladás, s a fogágybetegség létrejöttében.
- Az erős dohányzás az időskorú vakság egyik okozója.
- A dohányzás csökkenti a szervezet C, B-12 és B-6 vitamin tartalmát.
- Gyengíti az immunrendszert.
- Lassabb sebgyógyuláshoz, elszíneződött és ráncos bőr kialakulásához vezet.
- A dohányzás hajhullást okozhat.
- A dohányfüstös környezet a nemdohányzók egészségét is veszélyezteti.



A káros hatásokért felelős anyagok

Az égő cigarettában közel 4000 vegyület keletkezik. A dohányfüst anyagai a füst fő összetevői: szénmonoxid, széndioxid, ammónia, hidrogén-cianid, kénhidrogén, nikotin (ez felel tulajdonképpen a függőség kialakulásáért), kátrány, policiklikus aromás szénhidrogének, aromás aminok, fémionok, radioaktív összetevők.



A passzív dohányzás káros hatásai

A dohányfüsttel szennyezett környezeti levegő belégzésének számos kedvezőtlen következménye van, különösen csecsemő- és gyermekkorban. A dohányzó szülők gyermekei körében gyakoribb a köhögés, köpetürítés, gégegyulladás légcső- és hörghurut, tüdőgyulladás, asztmás panaszok rosszabbodása, különböző gyulladásos fülészeti elváltozások, tüszögés, orrfolyás, orrdugulás, orrviszketés, fejfájás, torokfájás, rekedtség, szédülés, hányinger, légzési nehézségek. A szívbetegségek, valamint a tüdő és orrüregi rákok okozta halálozás mértéke növekszik a passzív dohányzás következményeként. A környezeti dohányfüst fokozza a szívbeteg panaszait és növeli a szívinfarktusz veszélyét. A férfiak otthoni dohányzása növeli a nemdohányzó feleségek tüdőrák-kockázatát. A nemdohányzó terhesek passzív dohányzása a magzat növekedését mérsékli. A környezeti dohányfüst-hatás a csecsemők körében növeli a "hirtelen halál" előfordulását.

A dohányzás veszélyei terhesség és szoptatás alatt

A terhesség alatti dohányzás következményeként gyakoribb a magzati halálozás, vetélés, koraszülés és a szülés körüli halálozás. A várandós időszak alatti anyai dohányzás a magzati fejlődés visszamaradását, idézi elő. E káros hatás miatt kisebb lesz az újszülöttek súlya, testhossza, fej és mellkőfogata. A terhesség alatti dohányzás a születendő gyermek szellemi, értelmi fogyatékosának lehet az okozója. A dohányzó terhesek újszülötteinek körében gyakran észlelhető légúti megbetegedés. A szoptatási időszak alatti anyai dohányzás károsítja a csecsemő egészségét. Az anyatej közvetíti a dohányfüst mérgeanyagain! A terhesség vagy szoptatás alatti dohányzás növeli a "csecsemőkori hirtelen halál" gyakoriságát.

Ha most abbahagyja...

- **20 perc** múlva visszatér a normális vérnyomás és pulzus értéke.
- **8 óra** múlva a vér nikotin- és szénmonoxidszintje a felére csökken, az oxigénszint visszatér a normál értékre.
- **24 óra** múlva a szervezetből kiürül a szénmonoxid, a tüdő kezd megtisztulni a dohányzás okozta lerakódásoktól.
- **48 óra** múlva a szervezetből teljesen kiürül a nikotin. Jelentősen nő az íz- és szagérzékelés.
- **72 óra** múlva a légzés könnyebbé válik, a hörgők ellazulnak és megnő energiaszintjük.
- **4 hét** múlva elköltheti az első 15000Ft-os megtakarítását és innentől folyamatosan.
- **4-12 hét** múlva javul a vérkeringés.
- **3-9 hónap** múlva enyhülnek a légzési problémák, a köhögés, a fulladás. A tüdőfunkció akár 10 %-kal is javul.
- **5 év** múlva a szívinfarktus kialakulásának kockázata felére csökken, mint egy dohányosnál.
- **10 év** múlva a tüdőrák kialakulásának kockázata a dohányosokéhoz képest a felére csökken. A szívinfarktus kialakulásának kockázata visszatér a nemdohányzók szintjére.



Tegye le a cigarettát!

Ha kérdései vannak a dohányzással kapcsolatban vagy le szeretne szokni, jöjjön a Rétsági Egészségfejlesztési Irodába, ahol egyéni szaktanácsadáson és betegklub keretein belül is szakemberek lesznek a segítségére.

