

# FÜST NÉLKÜL JOBB!

Dohányzásról leszokást segítő kiadvány



SZÉCHENYI TERV



Egészségfejlesztési  
Iroda

# 1. Az egészségfejlesztési irodák tevékenysége, célja

Az életmódproblémák következtében beálló egészségveszteség az egyénen és a családon túl a gazdaság számára is veszteség, mert a munkaerőpiacon termelés kiesést, a közfinanszírozott egészségügyi ellátórendszerben pedig kiadásnövekedést okoz. Mind a kieső termelés, mind a növekvő közkiadások a megtermelt GDP, összességében pedig az ország versenyképességének csökkenéséhez vezetnek.

Ezekből következnek elérendő céljaink:

1. a lakosság életminőségének javítása, az egészségben eltöltött életevek növelése
2. a kistérség versenyképességének, foglalkoztatásának javítása, egészségi állapotban meglévő egyenlőtlenségek csökkentése
3. az egyének egészségük iránti felelősségének-, az öngondoskodás képességének-, a helyi közösségek és a társas támogatások erősítése

## 2. Dohányzással kapcsolatos alapfogalmak

- Dohány: A dohány (régies nevén tabak vagy tubák) a növények egy nemzetsége, a burgonyafélékhez tartozik. Szárított leveléből készülnek a dohánytermékek.
- Dohánytermékek: bagó, cigaretta, szivar, szivarka, pipadohány, burnót.
- Cigaretta: A cigaretta a dohánytermékek közé tartozó élvezeti cikk, fogyasztása elterjedt szokás világszerte, megítélése változó. A cigaretta vékony papírhengerrel burkolt, kis tekericsnyi finom szálakra vágott dohány. Legtöbbször szűrőt (filtert) is tartalmaz, mely a belélegzett cigarettafüst káros anyagait hivatott kiszűrni. Használata során a cigaretta egyik

végét meggyújtják, a másikon keresztül beszívják, majd a levegőbe fújják a 800–1200 °C hőmérsékletű, parázsló dohány füstjét. Kultúrája igen népszerű, annak ellenére, hogy bizonyítottan ártalmas az egészségre. Elsődleges pszichoaktív kémiai alkotója a nikotin, amely függőséget okoz.

- Főfüst: A cigaretta szívásakor beszívott füst
- Mellékfüst: A cigaretta szívási szünetében képződő és közvetlenül a levegőbe kerülő füst (A mellékfüst a főfűsthöz képest nagyobb mennyiségben tartalmaz inger- és mérgező anyagokat, valamint rákkeltőket.)
- Környezeti dohányfüst: A környezeti dohányfüst a mellékfűstből és a dohányzó által kilélegzett, kifújt fűstből tevődik össze.
- Nikotin: A nikotin az alkaloidok közé tartozó szerves vegyület. Nevét Jean Nicot francia diplomatáról kapta, aki a XVI. század második felében elterjesztette a tubákolás szokását a francia királyi udvarban. A burgonyafélék termelik: nagy mennyiségben található a dohányban.
- Kátrány: A kátrány az égés során keletkező anyagok sokaságát jelenti. Ez a füst alkotóeleme, tehát a dohányzás során a tüdőbe jut és ott lerakódik. Ezért ez felelős a rákkeltő hatásért, de emellett a lerakódott kátrány számos más elváltozást is okoz a tüdőben. Egyes számítások szerint egy, napi 20 szálát elszívó dohányos ember tüdejében 10 év alatt 2 kg kátrány rakódik le.
- Passzív dohányzás: A más dohányosok cigarettafüstjének belélegzése értelemszerűen a passzív dohányzás fogalmát jelenti.
- Másodlagos dohányzás: A másodlagos dohányzás lényege, hogy a cigarettából beszívott füst mellett a dohányos a cigaretta égő végéből származó füstöt is belélegzi.
- Függőség: Hétköznapi szóhasználatban a függőség szót a ragaszkodás, hozzászokás, szükséglet értelemben használjuk.



Dohánylevél és dohány

# 3. A dohányzás – mint probléma -, társadalmi megítélése, elfogadása, következményei

## 3.1 Történeti adatok a dohányzásról

A dohányzás őshazájának a kedvező éghajlatú, jó klímaadottságú, sok dohányt termő Közép-Amerika tekinthető. Az őslakó indiánok, a mayák, aztékok templomainak dombormű-maradványain láthatók a pipázás szertartásának egyes mozzanatai. Más kultúrtörténeti adatokból tudjuk, hogy a kínai ásatásoknál, a történelem előtti időszakból származó pipafejek kerültek napvilágra. Így már Kínában is rég ismert volt a dohányzás, pipázás. A dohányhoz feltehetően a világjáró, tengereket járó hajósaik révén, az amerikai földrészen jutottak, melyet az ázsiai partokra is magukkal vittek. Kolumbusz Kristóf Újvilágot felfedező útja során (1492. augusztus 3.) találkozott először a dohánylevéllel és látott először dohányzó indiánokat. Az "őslakók" az összesodort "száraz dohányleveleket" izzó parázson gyűjtötták meg s hogy a levelek égését biztosítsák: szájukhoz emelték, megszívták s füstjét orrukon, szájukon kieregették. A dohány az ismételt hajóutak kapcsán a XVI. század közepén eljutott Európába (Spanyolország, Portugália, Franciaország) is. Jean Nicot francia orvost nagyon érdekelte az új növény. Megszerezte, magját elültette, termesztette.

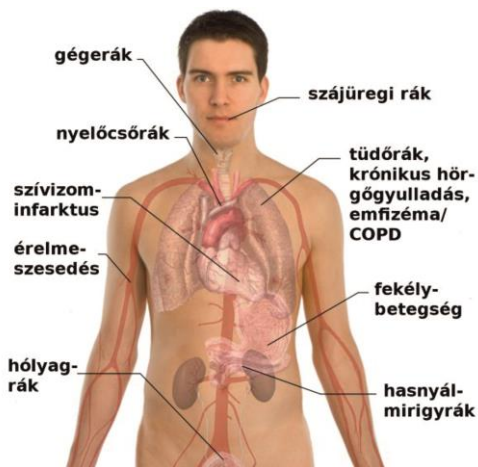
## 3.2 Miért dohányoznak az emberek?

A kérdésre nem könnyű válaszolni. Nem könnyű azért, mert még napjainkban, a tudomány mai fejlettségi szintjén sem tisztázott teljes mértékben, hogy ki, miért, mikor, hogyan, milyen indíttatásból, milyen pszichés és szociális viszonyok hatására, milyen körülmények következményeként nyúl végül is az első cigarettához.

Ugyanakkor kiderítésre vár az is, hogy a szervezet a kezdeti kellemetlen epizódok után milyen működésbeli változások kialakítása révén tudja elviselni az ártalmas dohányfüst anyagait, mi biztosítja az egészségkárosító füstalkotóelemekkel szembeni belső toleranciát, majd a későbbi időben, évek múltán, mi idézi elő a cigarettához való kötődést, a függőséget.

### 3.3 Helyzetkép, a dohányzás károsító hatásai a szervezetre, halálozási arányok

A megfigyelések, a tudományos kísérletek sora, s a mindezeket összegző világirodalmi adatok alapján biztonsággal állítható, hogy a dohányzás káros az egészségre. Nem kétséges, hogy egyes légzőszervi, szív- és érrendszeri betegségek előidézésében és fenntartásában a dohányzásnak döntő szerepe van. Nem vitatható a dohányzás rákkeltő és emésztőrendszeri káros hatása, valamint a várandóság alatti cigarettázás veszélyessége. A megfigyelések, a különböző felmérések a passzív dohányzás egészségkárosító hatását is igazolták. Bizonyított, hogy a dohányzás a szervezet anyagcsere-folyamatait, a vitamin és ásványi-anyag háztartást, a hormonok és enzimek működését, valamint a gyógyszerek hatékonyságát is befolyásolja.



A dohányzás alapvető veszélyei

### 3.4 A fiatalkori dohányzás légzőszervi következményei

A fiatal korban elkezdett dohányzás legkorábbi következményei légzőszervi vonatkozásúak.

1. Több tízezer fiatalkorú, serdülőkorú vizsgálati adatai bizonyították, hogy kifejezett az összefüggés az e korban jelentkező "köhögéses, köpetürítéses, nehézlégzéses" panaszok és a dohányzási magatartás között.
2. A fiatalkorú "egészséges" dohányzók esetében a szokásos, rutin légzésfunkciós vizsgálatokkal eltérés nem észlelhető! "Finomabb" módszerek azonban már "rendellenes" viszonyokra utalnak.
3. A légzésfunkciós eltérések alapja kóros szöveti elváltozás! Ezt igazolták a szövettani vizsgálatok. Számos szerző egybehangzó véleménye: A dohányzás elhagyása a tünetek, a funkcionális eltérések, a kóros elváltozások csökkenését, megszűnését eredményezi! Ez a tény teszi szükségessé, indokolttá a fiatalok körében végzendő dohányzás elleni egészségnevelő munkát.

Azon országokban, ahol évtizedek óta általánosan elterjedt a dohányzás: a tüdőrák halálozás 90-95%-áért, az összes rákhalálozás 30-35 %-áért, kiemelten: a férfiak esetében 40-45 %-áért, az idült légúti betegségekben bekövetkező halálozás 80-85 %-áért, a szív és érrendszeri halálozás 20-25 %-áért a dohányzás okolható. A statisztikai adatok s a számítások figyelembevételével kijelenthető, hogy 6 másodpercenként 1, naponta 13 500, évente pedig 4,9 millió világpolgár hal meg a dohányzás következményeként. Hazai vonatkozásban az elemzések azt mutatják, hogy 19 percenként 1, naponta 77, évente pedig 28 000 honfitársunk halála hozható összefüggésbe a dohányzással.

### 3.5 Mit okoz a szervezetben?

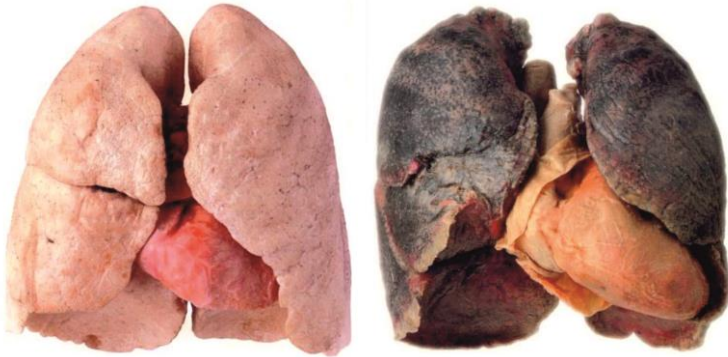
- A tüdő-, gége, a szájüreg, a nyelőcső és a hólyagrák egyik rizikófaktora a dohányzás.
- A dohányzók között gyakoriak az idült légúti betegségek.
- A dohányzás a szív és érrendszeri betegségek kockázati tényezője.

- A dohányzók között gyakori a fekélybetegség.
- A dohányfüstös környezet a nemdohányzók egészségét is veszélyezteti.
- A dohányzó férjek nemdohányzó feleségei között gyakoribb a tüdőrákos megbetegedés, mint a nemdohányzó férjek nemdohányzó feleségei körében.
- A környezeti dohányfüst súlyosbítja a szívbetegek panaszait, növeli a szívinfarktus-halálozás kockázatát.
- A dohányzó várandós veszélyezteti saját és a születendő gyermeke egészségét.
- A várandós időszak alatti dohányzás következményeként gyakoribb a magzati halálozás, vetélés, koraszülés, és a szülés körüli halálozás.
- A kisbaba-várás időszakában az anya dohányzása a magzati fejlődés visszamaradását idézi elő. E káros hatás miatt kisebb lesz az újszülöttek testsúlya, testhossza, fej- és mellkörfogata.
- A szoptatás alatti dohányzás károsítja a csecsemő egészségét! - Az anyatej közvetíti a dohányfüst mérgeanyagait.
- A várandós állapot vagy szoptatás alatti dohányzás, valamint a dohányfüstös környezet hatása növeli a csecsemőkori hirtelen halál gyakoriságát.
- A várandós időszak alatti dohányzás a születendő gyermek értelmi fogyatékoságának lehet az okozója.
- A kisbabát váró dohányzó anyák újszülöttei körében gyakran észlelhető légúti megbetegedés.
- Az apa dohányzása növeli az utódok rákos megbetegedésének a kockázatát. (A dohányzás miatt károsodott ondósejt átörökítheti a rákos megbetegedési hajlamot!)
- A dohányzó várandósok újszülöttei között gyakoribb a megnagyobbodott pajzsmirigy.
- A dohányzásnak szerepe van a szemtünetekkel járó pajzsmirigybetegség kialakulásában, a kórfolyamat súlyosbításában.
- A dohányzás impotenciát okozhat.
- A dohányzás hátrányos a fogamzásra.
- A dohányzó betegeknél az egyes gyógyszerek anyagcseréje a szervezetben gyorsabb s a fokozott átalakulás következményeként hatékonyságuk mérsékeltebb, mint ez a nemdohányzók esetében észlelhető. Általános az a megállapítás,



hogy a dohányzók több gyógyszert fogyasztanak, mint a nemdohányzók.

- A mozgásszervi betegségek közül a combfej-pusztulás kialakulásában, valamint más több ízületet érintő idült folyamat "fellobbantásában", ezen állapotok súlyosbitásában a dohányzás szerepet játszik.
- A dohányzás oki tényezőként szerepel az íngyulladás, s a fogágy betegség létrejöttében.
- Az erős dohányzás az időskorú vakság egyik okozója.
- A dohányzás a csontritkulás, az osteoporosis egyik rizikófaktorának tekinthető.
- A dohányzás csökkenti a szervezet C, B-12 és B-6 vitamin tartalmát.



Egészséges - és dohányos ember tüdeje

### 3.6 A dohányzás, mint drog

A dohányzás során a nikotin alakítja ki a függőséget. A nikotin az egyik legártalmasabb, nagy addiktív potenciállal rendelkező drog. (Ez azt jelenti, hogy nagyon könnyen erős függőséget alakít ki.) Egyes vizsgálatok szerint, azok a dohányosok, akik legalább négy szál cigarettát elszívnek 85-90 %-ban válnak rendszeres dohányossá, lesznek nikotinfüggők. A dohányzás esetében nincs olyan dózis, amely még ne lenne egészségkárosító. Mind testi, mind lelki függőséget kialakít. Elvonási tünetei az utolsó cigaretta elszívása után 24 órával jelentkeznek. Éhség, ingerlékenység, indulatosság, szorongás,

koncentráció-gyengeség, nyugtalanság, csökkent szív működés, növekvő étvágy és testsúly képében.

A függőség kialakításáért a szociális megerősítők mellett a nikotinfüggőség kialakulása tehető felelőssé.

## 4. Megelőzés

### 4.1 A fiatalkori dohányzás megelőzése

Nagyon fontos megelőzni, hogy a gyerekek függőséget vagy betegséget okozó terméket szívjanak.

A szülőknek és tanároknak együtt kell dolgozniuk azért, hogy felvilágosítsák a gyerekeket a dohányzás káros egészségügyi hatásairól és arról, hogy milyen fontos az, hogy ne szokjanak rá a dohányzásra. A felnőtt dohányosoknak a gyerekek elől elzárva kellene tartaniuk a cigarettát, és nem lenne szabad dohányozniuk, ha gyerekek is jelen vannak.

Emellett sok közegészségügyi csoport is keményen dolgozik azon, hogy a kifejezetten gyerekek számára kifejlesztett oktatási programok segítségével megelőzze a fiatalkori dohányzást.

A kormányok szerepe olyan törvények elfogadtatása és szigorú betartatása, amelyek bűncselekménnyé nyilvánítják a dohányárak gyermekek vagy olyan személyek számára történő értékesítését, akik a cigarettát gyerekeknek adják. Meglepőnek tűnhet, de még ma is vannak olyan országok, ahol nincs bevezetve korhatár dohánytermékek vásárlására, és ha van is erről szóló törvény, a kormányok nem tartatják azt be.

Azt reméljük, hogy általuk a gyermekek többek között:

1. Megértik, hogy a dohányzás függőséget és súlyos, életet veszélyeztető betegségeket okoz.
2. Megtanulnak önállóan gondolkodni és ellenállni a csoportnyomásnak.
3. Megtanulnak a dohányzás ellen dönteni.

## 4.2 Miért is szoknak vissza a dohányosok?

Bár évről évre a dohányosok jelentős része megpróbál leszokni a dohányzásról - különösen újkor -, a legtöbbjük sajnos kudarcot vall. Ezt bizonyítja, hogy a dohányosok száma lényegében állandó Magyarországon: a leszokási kísérletek ellenére is a teljes lakosság egyharmada dohányzik!

Van, akinek sikerül néhány napra letenni a cigarettát, ám tényleg csak néhány napig bírja, és visszaszokik. Náluk jóval kevesebben vannak azok, akik néhány hétre, vagy akár néhány hónapra is abba tudják hagyni a dohányzást, de valami miatt mégis visszaszoknak. Kevesen tudják, hogy a dohányosok függőségét okozó nikotin az utolsó cigaretta elszívása után három héttel teljesen kiürül a szervezetből. Körülbelül három hét után tehát a nikotinfüggőség teljesen megszűnik.

Akkor mégis miért szoknak vissza azok az egykori dohányosok, akik már hetek vagy hónapok óta nem gyújtottak rá?

## 4.3 A "csak egy szál cigaretta" veszélye

A még dohányzó barátok és ismerősök előszeretettel biztatják a már leszokott ismerősüket, hogy gyújtsanak rá. Ez legtöbbször bulizás, iszogatás során, fordul elő, de munkahelyen is éppoly gyakori. Valójában azonban egyetlen szál cigaretta is elég ahhoz, hogy egy volt dohányos visszaszokjon a dohányzásra. Ebből a szempontból a nikotinfüggőség nagyon hasonlít az alkoholizmusra: ahogy egy kigyógyult alkoholistánál is elég egyetlen pohár ital, hogy újra visszacsússzon, úgy a dohányosoknál is elég egyetlen szál cigaretta, hogy újra rászokjanak. Nincs tehát olyan, hogy "csak egy szál cigaretta", mert pontosan ez az egyik fő oka, amiért a dohányosok visszaszoknak. A szórakozásnál a másik probléma, hogy ha egy akaraterővel leszokó volt dohányos megiszik egy-két pohár italt, az alkohol hatására nemcsak a gátlások, hanem az önkontroll is oldódik. Csökken az akaraterő, csökken az ellenállás, így sok volt dohányos éppen az alkohol hatása alatt gyújt rá ismét.

# 5. Leszokás

## 5.1 Leszokni, de hogyan?

A dohányzás egy olyan magatartásforma, melynek kezdetén külső motivációk hangsúlyozódnak, majd később felerősödnek a belső tényezők is. A dohányzás sokféle hatást eredményezve az egyén életéhez kötődik, szenvedéllyé válik! Mindez a történéseknek csupán az egyik oldala. A mások oldali kép ennél sokkal kedvezőtlenebb, tragikusabb. Megállapítható, hogy a jó érzést jelentő, átmeneti hatások mellett vagy azokkal szemben: a pillanatnyi örömkért drága árat kell fizetnie minden dohányzónak!

A leírtak és saját tapasztalatai alapján bizonyára már kialakította véleményét a dohányzásról. A továbbiakban már csak arról kell döntenie, hogy életvitelében az egészséget őrző vagy a betegséget kereső úton kíván-e haladni?! Bízunk abban, hogy elhatározásában a jó megoldást fogja választani! Ha dohányzik és meg akar szabadulni ezen káros szenvedélyétől, a siker reményében, keresse fel kezelőorvosát és kérje támogatását!

## 5.2 A dohányzásról való leszokás szakaszai

1. Még nem. A "szeretek dohányozni érzés" még erősebb minden hírnél és évrnél, ami a dohányzás egészségkárosító hatására hívja fel a figyelmet.
2. Talán. Már panaszokat észlel, esetleg elveszített valakit a környezetében, aki fontos és közelálló volt Önhöz. Eszébe jut, mennyit költ cigarettára, szorongani kezd a betegségekértől.
3. Elhatároztam, de még nem most. Le szeretne szokni a dohányzásról, kezdi keresni az ezzel kapcsolatos információkat, a környezetében érdeklődik, kinek hogyan sikerült. Bújja az internetet, lehetőségeket keres.

4. Döntöttem. Segítséget keres és talál. Eldöntötte, hogy dohányzás nélkül szeretne tovább élni. Kitűzi a napot. Orvoshoz fordul.

Az első három szakasz sokszor évtizedekig is elnyúlhat, de a jó hír az, hogy sohasem késő. Minden életkorban megéri leszokni a dohányzásról. Vannak olyan betegségek (szív- és érrendszeri, agyi keringési betegségek), aminek a kockázata rövid időn belül csökken. A legfontosabb azonban az, hogy a közérzet szinte napok alatt javulhat, a szén-monoxid (a cigarettában lévő füst egyik mellékterméke, mely oxigén helyett kötődik a hemoglobin molekulához, ezzel kiszorítva onnan az előbbi) terhelés csökkenése miatt több oxigénhez jutnak a szervek, javul a közérzet, a teljesítőképesség.



## 6. Megoldások, gyakorlati tennivalók

### 6.1 Életmódváltást segítő tanácsok

Néhány gondolat a döntéshez:

Azt biztosan tudta, hogy a dohányzás következtében alakul ki a legtöbb torok-, gége- és tüdőrák. De talán azt nem tudta, hogy szerepet játszik az emlő, a gyomor a húgyhólyag, és a prosztatarak kialakulásában is.

Azt biztosan tudta, hogy a cigarettafüst károsítja a légutakat, köhögéssel, fulladással járó betegséget okozva, de azt lehet, hogy nem tudta, hogy ebben a betegségben évente 35 000 ember hal meg Magyarországon.

Azt biztosan tudta, hogy a dohányzás káros az Ön egészségére is, de azt lehet hogy nem tudta, hogy átlagosan 8 évvel rövidíti meg az életét. Azt is valószínűleg tudta, hogy gyakrabban alakul ki szívinfarktus a dohányzás következményeként, de azt talán nem tudta, hogy ha egy 40 év körüli férfi szívinfarktusban meghal, azt 90%-ban a dohányzás okozhatta. Az is új adat, hogy a dohányzás nyilvános helyekről történt kiszorításával egyes országokban már első évben 15%-kal csökkent a szív és érrendszeri betegségek száma.

Azt is tudhatta, hogy a light cigaretta kevesebb nikotint és kátrányt tartalmaz, de azt talán nem tudta, hogy ezek a típusú cigaretták károsabbak. Többet és mélyebben szívják le a füstjét az emberek, illetve a ízfokozó aromás anyagai rákkeltőbbek.

Az is köztudott, hogy a cigarettafüstben nagy mennyiségben van szénmonoxid, de az talán kevésbé ismert, hogy a szénmonoxid a vér oxigénszállító sejtjeihez kötődve elfoglalja az oxigén helyét, csökkentve a szervek oxigén-ellátottságát, ami többek között krónikus fáradtságot okoz.

Azt is valószínűleg tudta, hogy dohányzás mellett magasabb az agyvérzés, a stroke kockázata, de azt talán nem tudta, hogy jóval hamarabb elkezdődik az időskori elbutulás kialakulása.

Arról is biztosan hallott már, hogy a dohányzás káros a magzatra, de azt talán nem tudta, hogy a teherbeesés (illetve a nemzés) esélye is sokkal kisebb. A dohányzó terhes nők gyermekeinél még évekkal később is kimutatható káros következménye a terhesség alatti dohányzásnak.

Az is közzismert, hogy a fiatalok is egyre nagyobb számban dohányoznak, de az talán kevésbé ismert, hogy a dohányzó fiatalok nagyobb arányban próbálják ki a drogokat is, és válnak drogfüggővé a nem dohányzó társaiknál.

"A legtöbb ember több időt és energiát fordít arra, hogy kerülgesse a problémákat, mint arra, hogy megragadja és megoldja őket." (Henry Ford)

## 6.2 Ha most abba hagyod ...

- 20 perc múlva visszatér a normális vérnyomás és pulzus értéked.
- 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 elköltheted az első 15000Ft-os megtakarításodat 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

## 6.3 Elérhető támogató szolgáltatások, önségítő csoportok, kezelési helyszínek és lehetőségek

[www.letamedefi.hu](http://www.letamedefi.hu)



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség  
[www.ujszecsenyiterv.gov.hu](http://www.ujszecsenyiterv.gov.hu)  
**06 40 638 638**



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.