

Füstmentes levegőt!



Az ENSZ Egészségügyi Világszervezetének (WHO) kezdeményezésére 1988 óta május 31. a Nemdohányzó Világnap. Az évről-évre megrendezésre kerülő programsorozat célja, hogy felhívja a figyelmet a dohányzás veszélyeire, és felhívja a figyelmet arra, mit nyerhet az, aki felhagy a füstöléssel. Az elhatározás legnagyobb jutalma az egészségben eltöltött évek számának várható növekedése.

Tények a dohányzásról

Becslések alapján hazánkban ma minden harmadik 14 év feletti személy dohányzik. A daganatos, szív- és érrendszeri betegségek miatt bekövetkezett halálozások és a légúti betegek magas aránya is egyértelműen mutatja, hogy a dohányosok száma az elmúlt időszakban sem csökkent. A törvényi szabályozás ellenére ez a szám a 18 év alattiak körében is tartja magát, ezen kívül továbbra is megoldatlan probléma a gyermekek és a nemdohányzók védelme. A passzív dohányzás során a levegőbe kerülő több mint négyezer különböző, a szervezet számára káros vegyi anyag az ő egészségüket sem kíméli.

Nemdohányzó Világnap

A dohányzás elleni küzdelem a WHO egyik legfontosabb feladata lett az utóbbi évtizedben. A világnap programjának központjában idén a dohányzás káros hatásainak bemutatása áll. Az elmúlt évek során a dohánytermékek csomagolásán különböző feliratok jelentek meg, melyek a dohányzás káros hatásaira hívják fel a figyelmet. Az idei Nemdohányzó Világnap célja, hogy a figyelemfelkeltés új és várhatóan eredményesebb eszköze kerüljön világszerte bevezetésre. Céljük, hogy a továbbiakban a cigarettás dobozokon a dohányzás egészség károsító hatásait bemutató képeket helyezzenek el.

Elrettentő képek

Az eddig elért eredmények valóban azt igazolják, hogy azokban az országokban, ahol bevezetésre került az új módszer, az elrettentő képek valóban nagy hatást gyakoroltak a dohányzó személyekre. Kanadában a megkérdezettek 58, Brazíliában pedig 54 százalékának véleményét változtatták meg a dohányzás káros hatásairól készült képek. Szingapúrban 28 százalékuk nyilatkozott úgy, hogy a képek hatására kevesebbet dohányzik. Thaiföldön 44 százalékuk döntött úgy, hogy a következő hónaptól nem dohányzik. A dohányzás által okozott ínybetegségeket, vagy a tüdő elváltozásait bemutató képsorok az adatok alapján, hosszútávon valóban eredményesek lehetnek, hogy a leszokás mellett döntsünk.

Az elhatározás csak az első lépés

Kevesen tudják, hogy a nikotin, függőséget kiváltó hatása erősebb, mint a kokainé, vagy a heroiné, így a leszokás kérdését valóban komolyan kell vennünk.-hívja fel a figyelmet dr. Hidvégi Edit, tüdőgyógyász. A dohánytermékeken elhelyezett képek valóban nagy segítséget nyújthatnak abban, hogy a dohányzó személy végre elhatározza magát és a leszokás mellett döntsön. A dohányzás hatásai ugyanis sokszor csak évekkel később jelentkeznek, így addig jellemző, hogy maguk a dohányosok sem veszik komolyan a veszélyeket. A dohányzásról leszokni valóban nem könnyű. Idézhetném itt Mark Twain jól ismert mondását: „A dohányzásról pofonegyszerű leszokni. Én magam is legalább százszor megtettem.” Való igaz, ha elhatároztuk magunkat, döntésünk legyen végleges. Ne essünk áldozatul „csak még egy szál” csábításának sem. A leszokás eredményesebb lehet, ha szakorvosi felügyelet mellett, nem egyedül, hanem csoportban kezdünk hozzá, így a felmerülő nehézségeket is könnyebben kezelhetjük.

Nemdohányzó Világnap: jó alkalom, hogy egy napra letegye a cigarettát!

A füstmentes élet előnyeit már 5 perccel az utolsó elszívott szál után érezhetjük.

5 perc múlva: a szív oxigénnel való ellátottsága nő,

20 perc múlva: a pulzusszám és a vérnyomás csökken, a végtagok hőmérséklete emelkedik,

24 óra múlva: a szívinfarktus veszélye csökken, a szervezet fizikai terhelhetősége nő,

48 óra múlva: az íz és a szagérzékelés jelentősen javul, a lehelet dohányfüst szaga megszűnik,

3 hónap múlva: az agyvérzés veszélye csökken, a köhögés csökken,

9 hónap múlva: egykori dohányzása már nem veszélyezteti születendő gyermekét,

1 év múlva: a szívinfarktus és a gyomorfekély veszélye a dohányosokéhoz képest a felére csökken,

5 év múlva: a műtéttel nem gyógyítható tüdőrák valószínűsége a felére csökken,

10 év múlva: a műtéttel nem gyógyítható tüdőrák és más daganatok valószínűsége ugyanakkora, mint a nemdohányzók esetén,

15 év múlva: a szívinfarktus kockázata megegyezik a nemdohányzókéval.

Budai Tüdőközpont

<http://www.tudokozpont.hu>