

## Nemdohányzó világnap

**Az ENSZ Egészségügyi Világszervezetének (WHO) kezdeményezésére 1988 óta május 31. a nemdohányzó világnap. A hazai orvostársadalom jelentős része ezt a napot Magyarországon is igyekszik arra használni, hogy felhívja a figyelmet a dohányzás veszélyeire. A MIX Online dr. Hidvégi Edit tüdőgyógyászt kérdezte.**



**A figyelemfelkeltésen túl milyen hozadéka lehet még a nemdohányzó világnapnak?**

Egyre inkább tudatosul az emberekben, milyen káros hatásai lehetnek a dohányzásnak. Korábban lehetett reklámozni a dohánytermékeket, a filmekben sokan cigarettáztak. Ez jelentette a felnőttiséget, az eleganciát, a rágyújtás kifejezett egy stílust. Most már fokozottan koncentrálnak az élettani, egészségügyi hatások bemutatására, ami nagyon lényeges, és egyre több emberhez eljut az információ a káros hatásokról.

**Magyarországon hány közvetlenül érintett aktív dohányos van?**

A felnőtt, tehát 18 éves kor fölötti lakosság 35-38 százaléka dohányzik - mind a férfiak, mind a nők köréből -, s ez azt jelenti, hogy az európai középmezőnyben helyezkedünk el. Érdekes módon a déli államokban kicsit többen dohányoznak; van, ahol vallási okokból inkább csak a férfiak - az iszlám országokban ezért jelentős különbség mutatkozik a férfiak és a nők dohányzási mutatói között. Ugyanakkor a nyugati és északi államokban jóval kevesebben dohányoznak, mint Magyarországon.

**Mi a helyzet a 18 év alattiakkal?**

Náluk inkább emelkedőben van a kipróbálók, rászokók aránya, vagyis elsősorban a felnőtt populáció kezd rájönni, hogy a dohányzás ártalmas az egészségére. A nyugati országokban, ahol már bevezették azt a korlátozást, hogy az éttermekben nem szabad rágyújtani, néhány év alatt is jelentősen csökkent a dohányosok száma. Ezért szükség lenne szigorításokra nálunk is, ráadásul a nyugati példák épp azt bizonyítják, hogy ezzel a fiatalok dohányzási szokásaira lehet hatni. Náluk ugyanis a rágyújtás - különösen szórakozóhelyen - még mindig a felnőtté válás egyik jele, sikkes dolog. Ha nem gyújthatnak rá a diszkóban vagy vendéglőben, jóval kisebb az esélye, hogy rászoknak a dohányzásra.

**Tehát nem érvényesül a tiltott gyümölcs effektus? A drogok esetében például törvény tiltja a**

fogyasztást, mégis sok fiatal szív marihuánát.

A dohányzás még elterjedtebb, és nagyon jó lenne megállítani az emelkedést, mert a rászokás a legrosszabb, utána már nagyon nehéz leszokni.

Pozitív változást jelenthet, hogy - ötpárti megegyezéssel - 2010. január 1-étől jelentősen szigorítanak a dohányzást a közintézményekben, köztereken?

Természetesen mi tüdőgyógyászok, kardiológusok szakmailag maximálisan emellett vagyunk, de a házi orvosok jelentős része is annyira fontosnak tartja a leszoktatást, hogy részt vett olyan tanfolyamon, ahol ezt tanítják. A leszokás haszna egyébként nemcsak az egyén, hanem a társadalom szintjén is jelentős. A dohányosokat gyakorlatilag betegeknek tekinthetjük akkor is, ha még semmilyen klinikai tünetük nincs. Tudjuk, hogy jóval nagyobb a veszélye náluk kétféle tüdőbetegségnek is. Az egyik a hörghurut, régebbi nevén tüdőtágulás, emellett a dohányzás szív és érrendszeri betegségeket is okoz.

Nem az önök asztala, de dohányos és/vagy jogvédő emberektől gyakran hallani, hogy a kipufogógázt, pontosabban a gépjárművek zömét is be kellene tiltani. Az alkoholtartalmú italok betiltásának a harcosai, az addiktológusok pedig az alkoholt irtanák tüzzel-vassal.

Mondjuk az alkohol az egyetlen olyan tudatmódosító, amelynek kis mennyiségben van pozitív hatása, és a kis mennyiséget erősen alá kell húzni, mert van egy bizonyos alkoholszázalék és alkoholmennyiség, mondjuk napi egy deciliter bor, amelynek még pozitív hatása is lehet. De sem a dohányzásnak, sem a drogoknak, sem a kipufogógázoknak nincs pozitív hatásuk, még kis mennyiségben sem. Egyébként maximálisan egyetértek a kipufogógázos véleménnyel, viszont egy nagy különbség van a kipufogógáz és a dohányfüst között. Az előbbi nagy légtérben oszlik el, amely bizonyos időjárási feltételek mellett persze halmozottan tud szmogot okozni. Ugyanakkor, ha valaki szájába veszi a cigarettát, akkor közvetlenül, sokkal nagyobb koncentrációban lélegzi be a káros anyagokat a szervezetébe, mint a kipufogógáz esetében.

A törvénytervezetben az is szerepel, hogy a dohánytermékeken szereplő elrettentő szöveg mellett a jövőben kép is riasztja majd a dohányosokat.

A képek sokkal elrettentőbbek, mint a szövegek. Én már tartottam gyerekeknek előadást a dohányzással kapcsolatban, és az a tapasztalatom, hogy néhány diakép egy kátrányos tüdőről hatásabb sok-sok szónál.

Fotó: Máté Krisztián