



A dohányzás egészségügyi hatásai

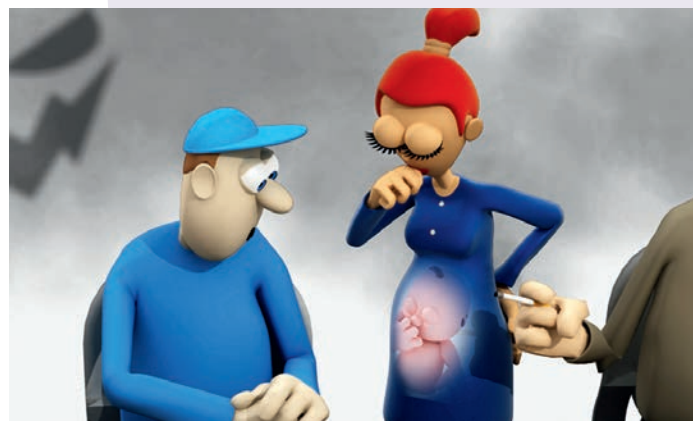
A dohányzás a dohányzóra és a cigarettafüstnek kitett személyekre gyakorolt káros hatásai ma már jól dokumentáltak.

Az Európai Unióban becslések szerint évi több mint fél millió haláleset kapcsolódik a dohányzáshoz. A nemdohányzók munkahelyi védelme és a dohányzók leszokásra való bátorítása érdekében a közelmúltban füstmentes munkahelyek létrejöttét elősegítő európai ajánlások születtek. Számos EU-országban megtiltották a munkahelyi dohányzást. Már most bebizonyosodott, hogy ez a megközelítés működik: a beltéri dohányzási tilalom bevezetése óta csökkent a szívinfarktust elszenvedők száma.

Vegye figyelembe:

- A cigaretta több mint 4000 vegyi anyagot tartalmaz, amelyből 70 rákot okozhat. Ezenkívül növeli a szívinfarktust, az érrendszeri és a légzőszervi megbetegedések veszélyét.
- A dohányzás csökkenti a női termékenységet, a dohányfüst mérgező anyagai pedig ártalmasak lehetnek a még meg nem született gyermekre. A terhesség alatti dohányzás által okozott leggyakoribb problémák a vetélés, a növekedésbeli visszamaradás és az embrió tápláló placentában kialakuló rendellenességek.

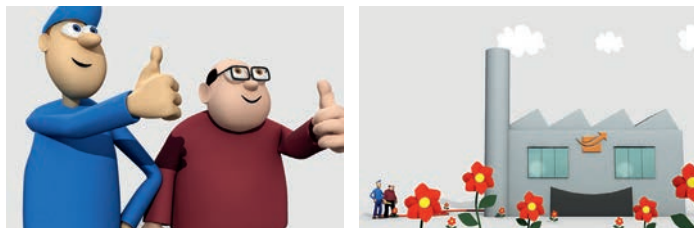
- A dohányzás növeli az erekciós zavarok kialakulásának az esélyét, és káros hatással lehet a férfi termékenységre.
- A dohányzás megváltoztatja az ízlést és a szaglást, rossz lehelettel jár, és erős dohányosoknál akár háromszorosára növeli a fogvesztés kockázatát. Ez a kockázat a dohányzásról való leszokást követően elkerülhető.
- A dohányzás hatásai nem csupán a dohányzóra korlátozódnak, ugyanis a környezeti dohányfüst (másodlagos dohányfüst) is veszélyes anyagokat tartalmaz. A dohányzók tehát az őket körülvevő munkatársak, ügyfelek, barátok és családtagok egészségét is veszélyeztetik.



Miért érdemes megfontolnia a dohányzásról való leszokást?

Soha nem késő leszokni a dohányzásról, de jobb még azelőtt leszokni, hogy egészségügyi problémák alakulnának ki. A dohányzás abbahagyásával Ön:

- Tovább élhet – minden második dohányzó korán hal meg, és ezáltal kb. 16 évet veszít életéből.
- Ha 5 éven belül leszokik, megkezezi annak a kockázatát, hogy szívinfarktust kap.
- Ha 10 éven belül leszokik, megkezezi annak a kockázatát, hogy tüdőrákot kap.
- Növeli a termékenységet, és csökkenti az erekciós zavarok kockázatát.
- Csökkenti a családja és barátai passzív dohányzásból eredő tüdőrák-, és szívbetegség-kockázatát.
- Jó példát állít gyermekeinek.
- Elősegíti, hogy gyermekei ne kapjanak asztmás rohamokat és mellkasi fertőzéseket.
- Pénzt takarít meg, amit másra költhet.
- Kevesebb ránc, fehérebb fogai lesznek, és jobban élvezheti az ételek ízét.



Mik a leszokás akadályai?

A cigaretta nikotint tartalmaz, ami erős függőséget okoz, ezért mihelyt csökken a vér nikotinszintje, már kívánja is a következő cigarettát. Ez már a cigaretta elszívását követő egy órán belül is bekövetkezhet. A dohányzás tanult szokás, ami kellemes élményekhez kapcsolódik, mint az étkezés után elszívott cigaretta. Annak ellenére, hogy a dohányzás veszélyei közismertek, továbbra is sok a tévhit ezzel kapcsolatban.

Néhány általános tévhit

- „Nem vagyok erős dohányos, és alacsony kátránytartalmú cigarettát szívok, ezért nem fog károsodni az egészségem.”
- „Soha nem tüdőzőm le a füstöt, ezért nem lesznek légzésproblémáim és tüdőrákom.”
- „Csak társaságban dohányzom, tehát nem vagyok függő.”
- „A nagyapám egész életében dohányzott, és semmi baja nem lett tőle, ezért biztosan szerencsés génjeim vannak.”
- „Csak a dohányzás tud ellazítani.”
- „Mindig is dohányoztam, ezért számomra már túl késő abbahagyni.”
- „Ha abbahagyom a dohányzást, meg fogok hízni.”

Ezen állítások egyike sem alapszik világos tudományos bizonyítékokon.

Nem létezik biztonságos szintű dohányzás. Bármilyen életkorban megváltoztathatja a szokásait, amiben támogathatják a barátai, a családja, a munkaadója és munkatársai.

Ha úgy döntött, hogy leszokik a dohányzásról, tájékoztassa erről munkaadóját, és kérje a támogatását. Ösztönözze munkaadóját a munkahelyi dohányzási tilalom megvalósítására (amennyiben még nem áll fenn). Arra is megkérheti, hogy támogassa az Ön részvételét egy dohányzásleszoktatási programban. Javasolja, hogy olvassák el *Az egészséges munkakörnyezet kialakítására vonatkozó tanácsok munkaadók számára* c. tájékoztató füzetet.

További információ:

Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség,
A dohányfüst munkahelyi káros hatásainak megelőzése:

http://osha.europa.eu/hu/topics/whp/index_html

Napo film a dohányfüstről:

<http://osha.europa.eu/en/topics/whp/smoke-at-work>

Olvassa el a *Tanácsok nemdohányzók számára* és a *Tanácsok munkaadók számára* című tájékoztató füzeteket is.



Érdeemes tudni: Az Európai Bizottság Egészségügyi és Fogasztóvédelmi Főigazgatósága 2011-ben „A leszokott dohányosok megállíthatatlanok” címmel új, dohányzásellenes kampányt indított. A három éves kampány egy rendkívül hatékony eszközzel járul hozzá a sikeres dohányzásról való leszokáshoz. Ez az eszköz az iCoach, egy ingyenesen használható digitális egészségügyi tanácsadó platform, amely az EU 23 hivatalos nyelvén elérhető. Eltérően a legtöbb digitális egészségügyi eszköztől, az iCoach azokra a felhasználókra is összpontosít, akik nem akarnak leszokni, és akiknél nagy a visszaesés veszélye. Az eddigi eredmények lenyűgözőek: a programot elkezdők több mint 30%-a leszokott a dohányzásról. További információ: www.exsmokers.eu