

Dohányzás és leszokás

Dr. Kádár Gabriella

2014.február 10.

- kóroki tényezője számos halálos megbetegedésnek
- kb. 5 millió ember hal meg évente
- 10 évvel kevesebbet él
- krónikus betegségekre fogékonyabb
- a felnőtt lakosságból 1,3 milliárd ember dohányzik
- Magyarországon a dohányzó férfiak száma csökken ugyanakkor emelkedik a dohányzó nők száma, és a legtöbb dohányzó nő a 18-28 éves korosztályban van

Történelmi visszatekintés

- több ezer éves kínai leletekben találtak pipázásra utaló tárgyakat
- Európában Kolumbus 1492-es felfedező útja után terjedt el:
 - 1700-ig ismerkedés, áttérjedés
 - 1700-1800 Európában is beindult a termesztés
 - 1800-tól a fogyasztás is
 - por → tubákolás
 - levélrágás → bagózás
 - pipázás
 - szivar
 - cigaretta

A dohányzásra való rászokás jellemzői

- a 13-14 éves korosztályban kezdődik
- a felnőtttség szimbóluma
- a serdülők dohányzása mindenhol meghaladja a felnőtt lakosságét
- a serdülőkor sajátosságai: kockázatkeresés, sérthetlenség illúziója, dohányzást használják önbizalmuk erősítéséhez,
- dohányzás háttérében megtalálhatók a konfliktusmegoldó képesség zavarai, a depressziós tünet együttes vagy szorongás, stressz hatások

Dohányzás és kockázatészlelés 1.

- a dohányzás életmódbeli tényező, amely az egyén magatartási döntései formájában jut kifejezésre
- az egyén nem passzív elszennvedője, hanem aktív résztvevője betegségének kifejlődésének
- az ismeretek nem akadályozzák meg az emberek egy jelentős részét a dohányzásra való rászokásban
- elsősorban a kockázatészlelés, azaz a rizikópercepció torzulásaira vezethető vissza

Dohányzás és kockázatészlelés 2.

- a dohányzók kóros kockázatviselésének tipikus jelensége a Weinstein által leírt irreális optimizmus.
- kognitív disszonancia - bagatellizálják a kockázatok bekövetkezésének lehetőségét
- tudattalan önigazolási technikákról van szó, amelynek segítségével a dohányzók elhitetik magukkal, hogy valójában nem is olyan káros a dohányzás, mint amit a közvélemény sugall.

A dohányzás egészségkárosító hatásai 1.

- A WHO kiemelt feladatoként tekinti a dohányzás világméretű visszaszorítását.
- Az ENSZ szinte valamennyi tagállama aláírta a „Dohányzás Kontroll Keretegyezményt”, amely az elkövetkező években, évtizedekben meghatározza az államok viszonyulását a dohányzáshoz és dohánytermékek forgalmazásához.
- A dohányfüstben található több mint 400 féle „káros” kémiai anyag megnöveli a malignus daganatok kialakulásának kockázatát (tüdőrák, szájüregi daganatok, gége-, nyelőcső-, hasnyálmirigy-, hólyagrák).

A dohányzás egészségkárosító hatásai 2.

- Kóroki tényező a szív- és érrendszeri betegségekben, szerepe van a korai érrelmeszesedés kialakulásában, emeli a vérnyomást, magas vérnyomás betegséghez vezethet. Következmenyesen emeli a halálos szívinfarktust, a tartós bénulást eredményező agyvérzés és a végtagvesztéshez vezető verőérszűkület kockázatát, a COPD, a krónikus légúti szűkülettel járó légzőszervi megbetegedések kialakulását.

A dohányzás egészségkárosító hatásai 3.

- Napjainkban a dohány füstben több mint 4700 különböző kémiai alkotórészt sikerült kimutatni, és ez a szám az analitikai technika fejlődésével még nőhet.
- A natúr dohányban eddig 1172 olyan vegyületet találtak, ami a dohányfüstben is jelen van.
- Egy cigaretta füstjében a nikotin, a víz, a szén-monoxid, szén-dioxid mg-os nagyságrendben van jelen, míg pl. a nehézfémek 10^{-10} g körüli mennyiségben találhatóak.

A dohányfüst

- **Főfüst:** a cigarettázás kapcsán a dohányzó által beszívott füst
- **Mellékfüst:** a szippantások szünetében a cigaretta parázsló végéről felszálló füst
- **Környezeti dohányfüst:** a dohányzás légterében a dohányzó által kifújt füst és a mellékfüst együttese

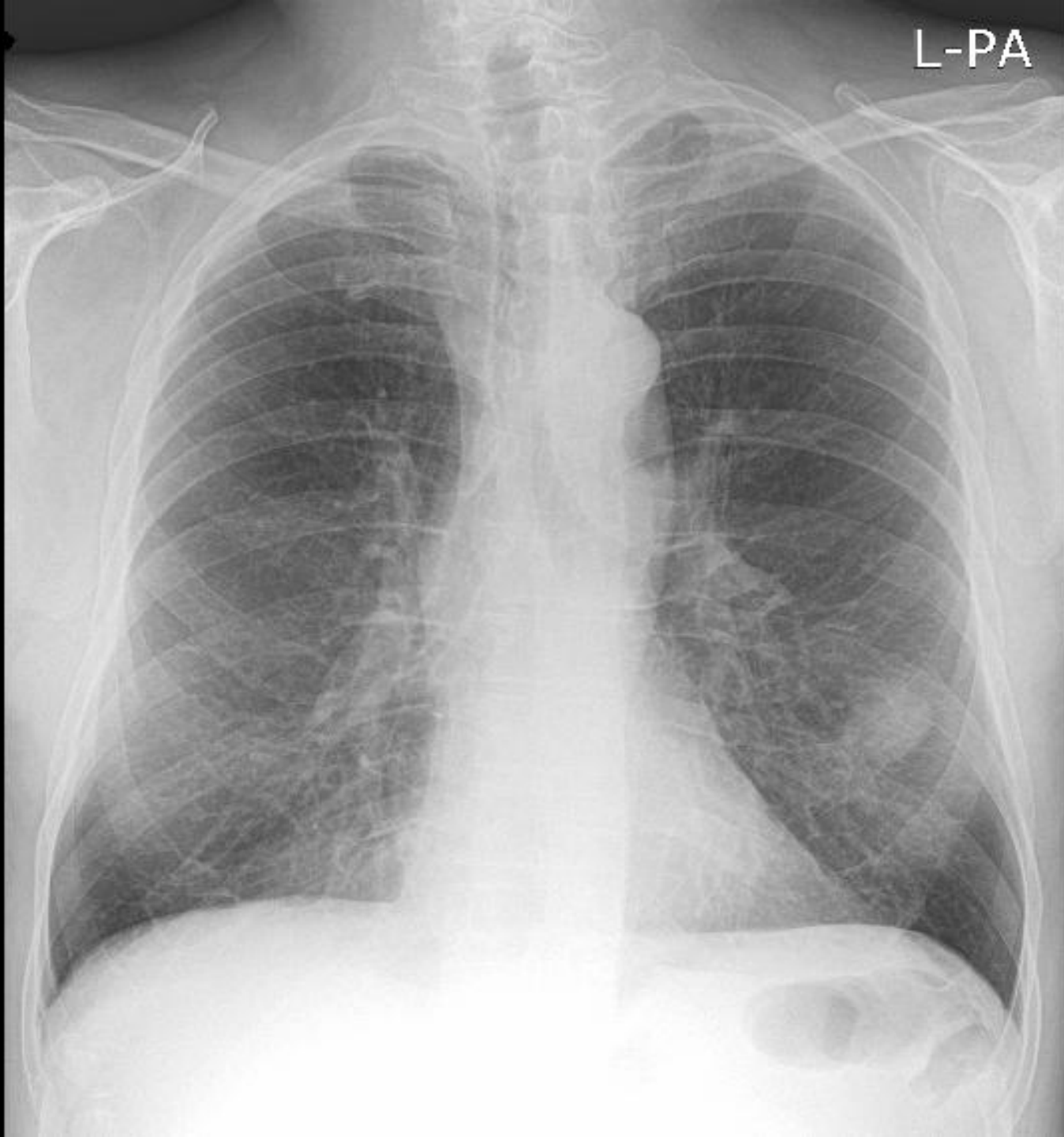
Tüdőrák Magyarországon

- 2012-ben 5757 új tüdőrákos megbetegedést regisztráltak
- ebből 3677 férfi, 2080 nő
- korcsoport alapján az 50-70 éves korosztályban a legmagasabb a tüdőrákosok száma
- a mortalitás az incidencia 85%-a körül van
- a prevalencia adatok folyamatos növekedése viszont biztató, a betegek hosszabb életkilátásait igazolja



DOB: 1949.08.0
Date: 2014.01.23.
Time: 12:03:47
No.: 1
x 0.20

L-PA

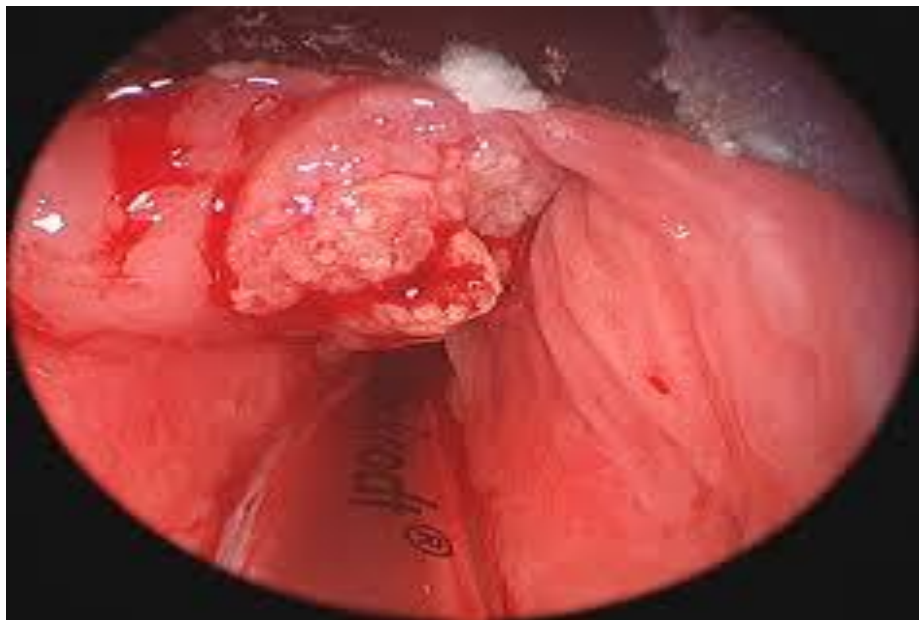


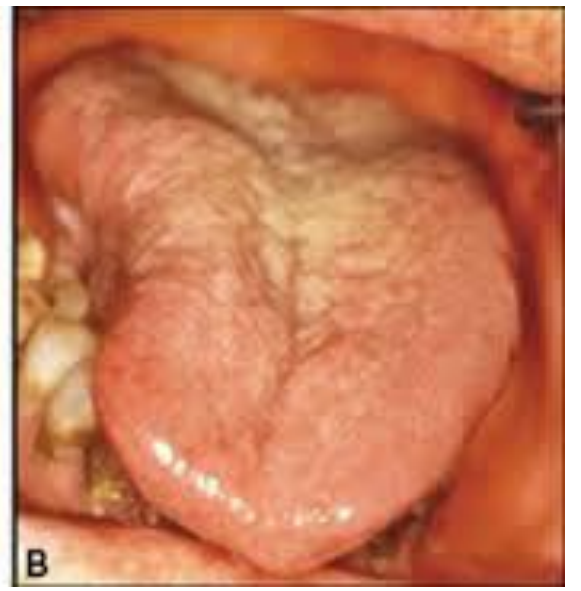
W : 04095
C : 02048

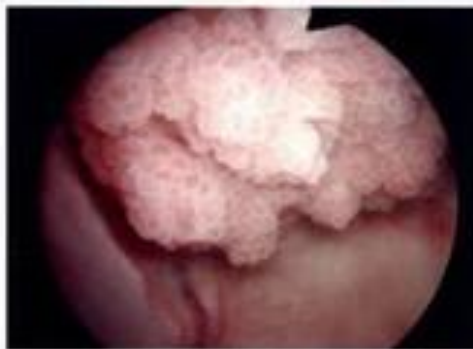
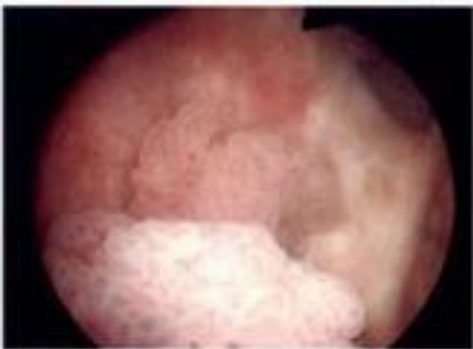
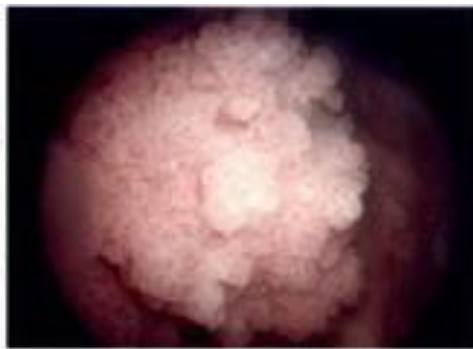




Mouth Cancer







Keresleti és kínálati tényezők 1.

- A dohánytermékek iránti kereslet csökkentésének főbb módszerei:
 - adóemelés
 - a dohánytermékek elérhetőségének korlátozása
 - a reklámtörvény szigorítása
 - a rászakás megelőzése, a leszokás elősegítése
 - nikotin helyettesítő terápiák (NRT) támogatása

Keresleti és kínálati tényezők 2.

- A dohánytermékek iránti kínálat csökkentése:
 - fiatalok védelme
 - csempészet csökkentése
 - a dohánytermesztés és -gyártás visszaszorítása
 - környezeti dohányfüst-expozíció csökkentése

A dohányzás megelőzése 1.

- A leszokás többlépcsős folyamat, aminek gyakorlati következménye, hogy más-más módszer vezethet eredményre, pl. az erős dohányos, az alkalmi kipróbáló, vagy a leszokást már többször megkísérlők esetében.

A dohányzás megelőzése 2.

primordiális megelőzés - nem egészségügyi teendők

- jogi szabályozás
- kereskedelmi szabályozás
- a nem dohányzók védelme
- társadalmi szokások

elsődleges megelőzés - nem dohányzókat érintő

- egészségnevelés
- készségfejlesztés
- önbizalom fejlesztése
- attitűdformálás

A dohányzás megelőzése 3.

másodlagos megelőzés - dohányos

- leszokás a dohányzásról
- érzelmi motiválás
- társas megelőzés
- Fenntartás

harmadlagos megelőzés - erős dohányos

- ártalomcsökkentés
- napi adag csökkentése
- nikotin csökkentése

Dohányzás helyett alternatívák