

Elfüstölt életek

Kiszámolta már, mennyit dohányzik naponta? És hogy hány forintot költ cigarettára egy évben? Tudja, hogy mennyibe kerül az államnak (azaz minden adófizetőnek) a dohányzás miatt megbetegedettek gyógyítása? Elárulom. Egy doboz cigaretta ára átlagosan 800 forint, ez napi egy dobozzal számolva évente 292.000 forint. Ezzel szemben egy komplex vérvizsgálat „piaci” ára, tehát ha nem TB alapon végzik el, 16.000.- forint, egyetlen kemoterápia akár 2-300.000 forint is lehet, egy tüdőfunkciós vizsgálat pedig 3.000 forint. Elgondolkodtató, nem?

A dohányzás káros hatásairól több kötetnyi cikk, több napnyi tévé- és rádióriport született már, mégis, a magyar lakosság harmada dohányzik. Minden harmadik ember. Rágyújt a reggeli kávé mellé, rágyújt, ha valaki megbántotta, amint leszáll a buszról, lefekvés előtt, szeretkezés után, és még elalvás előtt is elszív egy cigarettát. A cigaretta uralja a dohányosok életét, nem látnak más célt maguk előtt, csak hogy rágyújthassanak végre. Nem használ sem a dobozra nyomtatott elrettentő fénykép, a feketére kormozott tüdő látványa, a vészjósló feliratok, és az sem, hogy egy doboz cigaretta árából ma már meg lehet ebédelni.

Szemléletformáló cikksorozatunk negyedik részében a dohányzás hatásával foglalkozunk.

Kezdjük egy kis történelemmel! Az izzó levelek füstjének belélegzése ősidők óta az emberi kultúra része. Először a dél-amerikai indiánok kezdték termesztetni, a sámánok használták a növények füstjének bódító vagy élénkítő hatását, így kerültek transzba, kapcsolatba a túlvilággal, az istenekkel. Később kereskedtek vele, alku megpecsételéseként pipában szívták el, azt gondolták, a kifújt dohányfüst az egekbe emeli az ember gondolatait, imáit. Emellett használták fog- és fülfájás csillapítására, borogatásként.

A pipázás szokása Kolumbusszal és társaival érkezett Európába, és a XVI. század végére tömegesen elterjedt a világon. Természetesen, mint minden élvezeti szert, ezt is először gyógyszerként, dísznövényként használták, *szentfű, isteni fű* és *szent kereszt füve* néven ismerték. A török hódoltság idején Magyarországon is elterjedt a dohánytermesztés, s bár a dohányrágást, a dohányzást kezdetől fogva káros szenvedélynek tartották, hamar népszerűvé vált az emberek körében. Nem csoda, hiszen a füst hatóanyagaitól összeszűkülnek az erek, megnő a pulzusszám, javul a memória, az éberség, csökken a reakcióidő – azaz a testünk úgy reagál, mintha veszélyben lennénk. Később pedig boldogsághormon szabadul fel a szervezetben – ezt az örömeztet keresik sokan ma is a dohányzásban.

Az első európai dohányzásellenes rendelkezések a XVII. századi Erdélyben fogantatosították, pénzbüntetéssel sújtották a dohányosokat. Az oszmán szultán a XV. században dohányzási tilalmat rendelt el, mondván, hogy veszélyezteti a közerkölcsöt és az egészségügyet. Kínában Chongzhen császár rendeletben tiltotta be a dohányzást. 1634-ben a moszkvai pátriárka, 1642-ben VII. Orbán pápa ítélte el a dohányzást, de hiába. I. Jakab angol király 1604-ben 4000%-os adóemelést vetett ki a dohánytermékekre, ám ez is hatástalan volt, akkoriban Londonban több mint hétezer dohánykereskedő működött.

Miután megtiltani nem tudták, az uralkodók később állami monopóliummá tették a dohánytermesztést és –kereskedelmet. A XIX. század második felében, a cigarettagyártó gép feltalálása után pedig megkezdődött az iparosítás.

A dohányzás tehát a tömegkultúra része, és bármilyen tiltó intézkedést léptetnek életbe a korlátozására, a dohányosok száma nem csökken számottevően. Pedig 1920 óta folyamatosan jelennek meg cikkek, tanulmányok a káros hatásairól, hogy milyen konkrét betegségek okozója lehet ez a káros szenvedély.

Elgondolkodtatásképpen következzenek egy felsorolás:

A dohányzástól

- a bőr idő előtt ráncosodik,
- elsárgulnak tőle a fogak,
- bűdös lesz a lehelet,
- növeli a tüdőrák,
 - o a gégerák,
 - o a COPD (krónikus, elzáródásos tüdőbetegség)
 - o a szívinfarktus,
 - o az agylágyulás,
 - o az érszűkület,
 - o a szájüregi rák,
 - o a húgyhólyagrák,
 - o a gyomor- és nyombélfekély,
 - o a méhnyak-rák kialakulásának esélyét.
- a szürkehályog kockázata két-háromszorosára nő,
- romlik a szaglás, szagérzékelés, okozhat orrüregi és orrmelléküregi daganatokat,
- sárgásan elszíneződik az ujj, a bajusz és a haj,
- merevedési zavarokat okozhat, csökkentheti a spermaszámot,
- terhesség alatt megnő a vetélés, a terhességi szövődmények, a koraszülés esélye, növeli az újszülött kori, csecsemőkori váratlan halálozás kockázatát is.

S mindamelllett, hogy a dohányzásnak ilyen sok káros, veszélyes, sőt, életveszélyes kockázata van, még drága is. Ma már egy átlagos minőségű cigaretta ára 7-900 forint. Ha csak naponta egy dobozzal szív el az ember, az 24.000 forint havonta, 288.000 forint évente. Nem csoda, hogy ilyen árak mellett megugrott a csempész cigaretták kereskedelme. A nepperektől 400-550 forintért vásárolt cigaretta viszont nem csak az egészséget károsítja, hanem az államot is, a cigarettacsempészet ugyanis bűncselekmény. Ráadásul az így vásárolt cigaretta lehet hamisítvány is, a feketén működő dohánygyárakban előállított cigaretta ugyanis kizárólag a feketepiacra készül, s mivel semmilyen ellenőrzésen nem esik át, nem tudni, pontosan mi van benne.

Mi a teendő, ha mindezek után valaki úgy dönt, hogy le akar szokni a dohányzástól? Mert összeszámolta, mennyit költ rá, és rájött, hogy évi közel 300.000 forintból inkább elviszi a családját nyaralni, vagy inkább vesz havonta ennyi pénzből egy csinos ruhát vagy egy sportcipőt, és elmegy futni.

A cigarettáról egyetlen módon lehet leszokni: nem kell rágyújtani.

De ha valaki próbált már leszokni, az tudja, hogy ez milyen embert próbáló feladat. Egyrészt a szervezet rászakott a nikotinra, másrészt hiányzik a mozdulat, a sejtelmes füst, a reggeli rutin. Tehát nem a cigarettáról kell leszokni, hanem azokat a szokásokat kell elhagyni, ami a dohányzást kíséri. És ez sokkal nehezebb, mint nem rágyújtani. A fejben, a gondolkodásban ugyanis sokkal lassabban lehet rendet rakni, mint elnyomni a cigit.

Érdeemes először is végiggondolni, hogy ki miért dohányzik? Nem akar elhízni? Dohányozni lehet a munkahelyén, enni viszont nem? Jól mutat a kezében? Szereti a füst illatát a reggeli kávé mellé? Ha meg van a válasz, akkor ki kell találni valamit az adott problémára. Például ha evés helyett dohányzik valaki, akkor egy kis tálkába készítsen maga mellé kis kockákra vágott gyümölcsöt és olajos magokat (alma, körte, szőlő, dió, mogyoró), és amikor éhes, és rágyújtana, akkor kezdjen el falatozni ebből a tálkából. (Személyes tapasztalat, nálam ez vált be.) Ettől még elhízni sem fog. Rengeteget kell inni, hogy a nikotin kiürüljön a szervezetből, mert az első néhány napon a függőség valóban elvonási tüneteket okoz. Az első hét a kritikus, utána „csupán” csak a szokásrendszeren kell változtatni. Ha például valaki a reggeli kávéhoz szív el egy cigarettát, hogy beinduljon a bélműködése, és még otthon sikerüljön elvégezni a „nagy dolgot”, az jó, ha tudja, hogy a kávénak ugyanilyen bélmozgató hatása van, de a zöld vagy a gyömbértea is meghajt, a szilvalekvárról, az aszalt szilváról vagy az olívaolajról nem is beszélve.

Azoknak a legnehezebb a dolga, akik azért dohányoznak, mert úgy gondolják, jól mutat a kezükben a cigi. Nekik ugyanis a saját önértékelésüket kell megvizsgálni, nem a „csordaszellem” miatt teszik-e tönkre a saját egészségüket. Nem könnyű ez az önvizsgálat, de ha rádöbbenek, milyen kárt okoznak saját maguknak a dohányzással, talán belátják, ilyen áron egyetlen csoporthoz sem érdemes tartozni.

Végezetül következék még egy lista arról, milyen jótékony hatása van a cigarettázás abbahagyásának. Ezek pedig már néhány perc múlva mutatkoznak:

- **5 perc múlva** – nő a szív oxigénellátottsága,
- **20 perc múlva** – a vérnyomás és a pulzusszám normalizálódik, melegszik a keze és a lába, mert javul a vérkeringés a végtagokban,
- **8 óra múlva** - a vér nikotin és szénmonoxid szintje a felére csökken, az oxigén szint normalizálódik, a szívinfarktus kockázata csökkenni kezd,
- **24 óra múlva** - a tüdő kezd tisztulni, az ízlelés és a szaglás jelentősen javul,
- **48 óra múlva** – javul az íz- és szagérzékelés,
- **72 óra múlva** - a légzés könnyebb lesz, megkezdődik a légutak feltisztulása, nő a szervezet energiaszintje,
- **3 hónap múlva** - a köhögés, a zihálás és a légzési nehézségek csökkennek, vagy teljesen megszűnnek, a tüdőkapacitás lényegesen javul, az íny megbetegedései jelentősen csökkennek,
- **1 év múlva** - a szívroham kockázata a dohányosokkal összehasonlítva, mintegy felére csökken,
- **10 év múlva** - a tüdőrák kockázata azonos lesz azokéval, akik soha nem dohányoztak, a csontritkulás veszélye is csökken,
- **15 év múlva** - már nincs különbség a leszokott dohányos és a nemdohányzó között az egészségi veszélyek és a korai halálozás tekintetében.

A szemmel nem látható eredménye mellett látványos változások is elindulnak: fehérebbek lesznek a fogai, frissebb lesz a lehelete, nem fog reggelente köhögni, nem érzi magát fáradtnak egész nap, éjszaka tud majd aludni. A ruhái és a haja nem lesz cigarettaszagú. Fiatalabban, jobban és egészségesebben fog kinézni, még az arcszíne is javul, és újra lesz két szabad keze!

Ha úgy döntött, ön is szeretné abbahagyni a dohányzást, forduljon az Egészségfejlesztési Iroda munkatársaihoz, keresse fel háziorvosát, a tüdőgondozót, vagy látogasson el az alábbi weboldalak egyikére:

<http://www.cikiacigi.hu> , <http://www.egeszseg.hu/cikk/te-meddig-akarsz-elni> ,

<http://www.leteszemacigit.hu> , <http://www.egeszseg.hu/tag/dohanyzas-stop/>