

# A dohányzás



A cigaretta nagyon sokféle anyagot tartalmaz, ezáltal a szervezet minden részére kihatása van. Ennek következtében a dohányosok várható átlagos élettartama átlagosan nyolc esztendővel rövidebb a nemdohányzókéénál.

Sajnos a dohányzás kockázatait illető tájékozottság ellenére sem csökken a dohányzás az országban. Egy felmérés szerint a magyar népesség körülbelül egyharmadát kitevő dohányzók társadalma nem szűkölt az elmúlt öt év során és közöttük egyre több a nő és a fiatal.

## Azonnali hatás

Az első cigaretta elszívása általában nem okoz különösebb jó érzést: köhögés, szédülés, enyhe hányinger jelentkezik, általában ilyenkor még le sem tüdőzik a füstöt. A rendszeres dohányosoknál a nikotinhány miatt fellépő tüneteket enyhíti a cigaretta, ezért érzik úgy, hogy nyugtató hatású. A cigaretta igazi veszélye abban rejlik, hogy közvetlenül a használatkor nem érezni a konkrét károsító hatásokat, nem érzik úgy a dohányos, hogy a szervezetét ez befolyásolja, hanem alattomosan, évek/évtizedek alatt fejti ki igazán károsító hatásait.

Bácsalmási Egészségfejlesztési Iroda  
6430 Bácsalmás Hősök tere 14.  
tel: +36706766430  
e-mail: [beszkft@beszkft.hu](mailto:beszkft@beszkft.hu)  
honlap: [www.besz-jaro.hu](http://www.besz-jaro.hu)

SZÉCHENYI 2020

MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYAEurópai Unió  
Európai Szociális  
Alap

BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

## A rendszeres dohányzás hatásai

A rendszeresen dohányzóknál a dohányzás szervezetre gyakorolt hatásai nem kizárólag a nikotin számlájára írhatók, sőt a hosszú távú hatásoknál nagyobb egészségkárosító szerepe van a belélegzett füst irritáló kátránytartalmának és a CO kötődésnek mint a nikotin függőséget okozó hatásának.

### - A dohányzás, mint drog

A dohányzás során a nikotin alakítja ki a függőséget. A nikotin az egyik legártalmasabb, nagy addiktív potenciállal rendelkező drog, nagyon könnyen erős függőséget alakít ki. Egyes vizsgálatok szerint, azok a dohányosok, akik legalább napi négy szál cigarettát elszívnak 85-90 %-ban válnak rendszeres dohányossá, lesznek nikotinfüggők. A dohányzás esetében nincs olyan dózis, amely még ne lenne egészségkárosító. Mind testi, mind lelki függőséget kialakít.

A lelki függőség kialakulásáért a dohányzással összefüggő szertartások is felelősek. A napi szokásokba beépül az ébredés utáni, a kávé melletti, étkezés utáni stb. cigaretta, és az ehhez kapcsolódó mozdulatok és szokások valamint a dohányosok társas érintkezése a cigarettaszünet során.

Elvonási tünetei: az utolsó cigaretta elszívása után pár órával erős hiányérzet jelentkezik, majd 24 óra múlva a nikotin elvonási tünetek is megjelennek: éhség, ingerlékenység, indulatosság, szorongás, koncentráció-gyengeség, nyugtalanság, csökkent szív működés, növekvő étvágy, székrekedés képében. A függőség kialakításáért a szociális megerősítők mellett a nikotinfüggőség kialakulása tehető felelőssé.

### - Légutak, tüdő

A füst, ahogyan bejut a tüdőbe, útközben irritálja a légutakat, így mindenhol növeli a rák kialakulásának valószínűségét. Szájüregi és ajakrákot leginkább a szivar és a bagó okozhat. Dohányosoknál gyakrabban alakul ki gégerák, légcsőrák, és tüdőrák. A légcső- és tüdőrák kialakulásának valószínűsége 11-szeres, a gégeráké 5-szörös a nemdohányzókéhoz képest, de gyakrabban fordul elő nyelőcső, gyomor, hasnyálmirigy, húgyhólyag, prosztatata, vese daganat is.

A tüdőrákosoknak mindösszesen csak fél százaléka nem dohányzott soha korábban. Szoros kapcsolat van a tüdőrák kockázata és az elszívott dohány dózisa között. Minél több napi cigaretta, és dohányos év, annál nagyobb a tüdőrák kockázata. 10 cigaretta a tüdőrák kockázatát tízszeresre, 20 cigaretta húszszorosára növeli, azaz az összefüggés egyenesen arányos. Hasonlóképpen a kockázat fokozódik a füst "letüdözésével", illetve a dohányzás minél korábbi elkezdésével. A tüdőrákos betegek kb. 90%-a dohányos. Ugyanakkor az erős dohányosok mindössze 10 százalékánál fejlődik ki a betegség, ami egyéb tényezők (pl: genetikai háttér) szerepére is utal. Ez a dohányosok által leginkább emlegetett példa, miszerint nagyon sokan dohányoznak, de mégsem lettek tüdőrákosok. Ugyanaz a mechanizmus érvényes itt is, mint minden más daganatos betegség esetében: nem lesz minden nő emlőrákos, nem lesz minden dohányos tüdőrákos, sok múlik az egyéb tényezőkön is, de a dohányzás egy olyan elem az életünkben, amit teljes mértékben mi magunk tudunk befolyásolni, csak rajtunk múlik.

Nem csak a daganatos betegségek jöhetnek szóba, hanem a légutakba bejutó füst folyamatos irritáló hatása miatt egyéb krónikus légzőrendszeri betegség is kialakulhat. Ez szintén hozzájárul a dohányosok korai halálához.

Bácsalmási Egészségfejlesztési Iroda  
6430 Bácsalmás Hősök tere 14.  
tel: +36706766430  
e-mail: [beszkft@beszkft.hu](mailto:beszkft@beszkft.hu)  
honlap: [www.besz-jaro.hu](http://www.besz-jaro.hu)

**SZÉCHENYI** 2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**

Az egyik leggyakoribb a dohányosok esetében az ún. **COPD** egy krónikus, légúti szűkülettel járó betegség. A COPD négy betűje egy, az egész világon használt rövidítése az angol Chronic Obstructive Pulmonary Disease kifejezésnek, amely szó szerinti fordításban krónikus obstruktív tüdőbetegséget jelent. A COPD egyszerre jelenti a légutak, azaz a hörgők gyulladásával és beszűkülésével (ostrukciójával) járó kórfolyamatot, illetve a légútyagocskáknak és a tüdő szövetének a károsodását (tüdőtágulat vagy emphysema).

#### - **COPD (krónikus obstruktív tüdőbetegség) tünetei:**

- Köhögés, sípoló légzés,
- Bő köpetürítés, főleg a reggeli órákban
- A fizikai terhelésre jelentkező nehézlégzés
- Súlyos emphysemában hordó alakú mellkas, alsó bordaközök behúzódnak belégzéskor, kilégzéskor az ajkak csücsörítése
- Súlyos stádiumban kellemetlen mellkasi érzések, feszülés a légzőizmok túlterhelése miatt

A COPD elsődleges, de nem egyedüli kiváltó oka az aktív ill. passzív dohányzás. A COPD tünetei csak lassan alakulnak ki, ezért a magas kockázatú (40 évesnél idősebb dohányos) személyek 3-5 évente végzett légzésfunkciós szűrővizsgálatával már korán, a normális életvitelt megakadályozó tünetek megjelenése előtt felismerhető a betegség.

A dohányzás továbbá rontja az asztmát, előhozhatja az asztmás rohamokat. Szülők dohányzása esetén a gyerekeknél nagyobb valószínűséggel fejlődik ki asztma. Gátolja a csillószőrök mozgását a légúti hámsejtek felszínén. Mivel ezek a sejtek felelősek a légutak portól, baktériumoktól való megtisztításáért, működési zavaruk esetén gyakrabban alakulnak ki légúti betegségek, gyulladások, pl. tüdőgyulladás.

#### - **Szív, erek**

A dohányzás hatására az ereken fokozódik az érlemezés. Vagyis az erek fala merevvé, sérülékennyé válik. Az ereken belül mézyszerű anyag rakódik le, beszűkítve ezzel az ér keresztmetszetét, rontva a szervek vérellátását. Az erek keresztmetszetét nem csak a lerakódott anyag szűkíti, hanem ilyen esetben az ér belső felszíne megváltozik. A korábbi sima hámborítás helyett durva mézszemcsék borítják, amelyeken a vérlemezkék megtapadnak és elindítják a vérrögképződés. Ez a mechanizmus áll a szívinfarktus hátterében is, hisz így az elzáródott érszakasz mögött lévő izom nem kap tápanyagot, oxigént és elhal.

#### - **Gyomor, bélrendszer**

A nikotin növeli a gyomorsav szekréciót, serkenti a bél mozgását. főleg alkohollal és kávéval együtt gyomorfekély kialakulásához vezethet.

#### - **Nemi szervek**

A nikotin direkt érosszehúzó hatása miatt gátolja a merevedést. Hosszú távon pedig az érlemezés érszűkítő hatása miatt impotencia alakulhat ki. Csökkenti a spermiumok számát és a kevés spermium között is több a rendellenes alakú, méretű és genetikailag károsodott spermium, hátráltatva ezzel a fogamzást.

#### - **Magzat**

Dohányzó nőknél gyakoribb a korai vetélés, amire esetleg csak egy megkésett, szokásosnál nagyobb mennyiségű, fájdalmasabb vérzés hívja fel a figyelmet. Ha a terhesség megmarad, akkor a dohányzás

Bácsalmási Egészségfejlesztési Iroda  
6430 Bácsalmás Hősök tere 14.  
tel: +36706766430  
e-mail: [beszkft@beszkft.hu](mailto:beszkft@beszkft.hu)  
honlap: [www.besz-jaro.hu](http://www.besz-jaro.hu)

**SZÉCHENYI** 2020



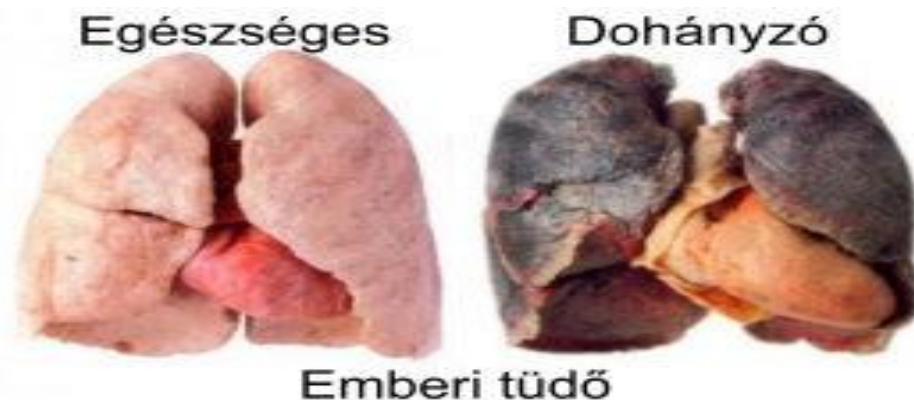
MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**

magzatkárosodásokhoz vezethet. Ennek oka, hogy a dohányzás miatt ugyanúgy, mint a szervezet összes többi ere, a méhlepény erei is károsodnak, rontva ezzel a magzat vérellátását. Dohányzó anyák gyermekei kisebb súlyúak kevésbé intelligensek az átlagosnál és magasabb a születés körüli halálozás mértéke is. Gyakoribb a koraszülés.



### Passzív dohányzás

Passzív dohányzás esetében is ugyanúgy jelentkeznek a fenti károsító hatások. Sőt a mellékfüst több rákkeltő anyagot tartalmaz, mint a főfüst. Tehát soha ne felejtsük el, hogy ha valaki, pl. terhes nő közelében vagy gyermekekkel egy légtérben dohányzik, kockáztatja ezzel a kicsik egészségét. Kisgyermek körüli dohányzás növeli a hirtelen csecsemőhalál valószínűségét is. A nemdohányosok jelentős hányadánál rövidtávon szem-irritációt, fejfájást, köhögést, orrtüneteket vált ki a dohányfüst és súlyos rohamokat okozhat a légúti allergiában szenvedő egyéneknél. De a bronchitis, a tüdőgyulladás, az asztma és más légúti megbetegedések is egyértelműen gyakoribbak azon csecsemőknél és gyerekeknél, ahol legalább egy vagy mindkét szülő dohányzik.

A közvetlen egészségkárosító tényezőkön felül a passzív dohányzás másik súlyos következménye lehet, hogy gyerekek háromszor nagyobb valószínűséggel kezdenek dohányozni, ha mindkét szülő is ezt teszi. Hiszen a gyerekek általában nem azt követik, amit mondunk, hanem elsősorban azt, amit látnak tőlünk, azt viszik majd tovább felnőttként a saját gyerekeiknek is.

### Esztétikai hatások

A dohányosok bőrén tízszer annyi ránc keletkezik mint a nemdohányzóknak. A hosszabb ideje erős dohányosok akár húsz évvel öregebbnek látszanak. A dohányzás és a rendszeres napozás együtt még ráncosabbá teszi a bőrt. Az ilyen nőknek több mint tízszeres a ráncképződési kockázata. A dohányosoknak kétszeres a bőrrák kialakulásának kockázata a nem dohányzókkal összehasonlítva.

A fogunk dohányzás miatti elszíneződése kedvezőtlenül érintheti megítélésünket. A felszíni elváltozásokat eltávolíthatja a fogász, azonban az erős dohányosoknál az elszíneződés mélyebb rétegeket érinthet.

Bácsalmási Egészségfejlesztési Iroda  
6430 Bácsalmás Hősök tere 14.  
tel: +36706766430  
e-mail: [beszkft@beszkft.hu](mailto:beszkft@beszkft.hu)  
honlap: [www.besz-jaro.hu](http://www.besz-jaro.hu)

**SZÉCHENYI** 2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

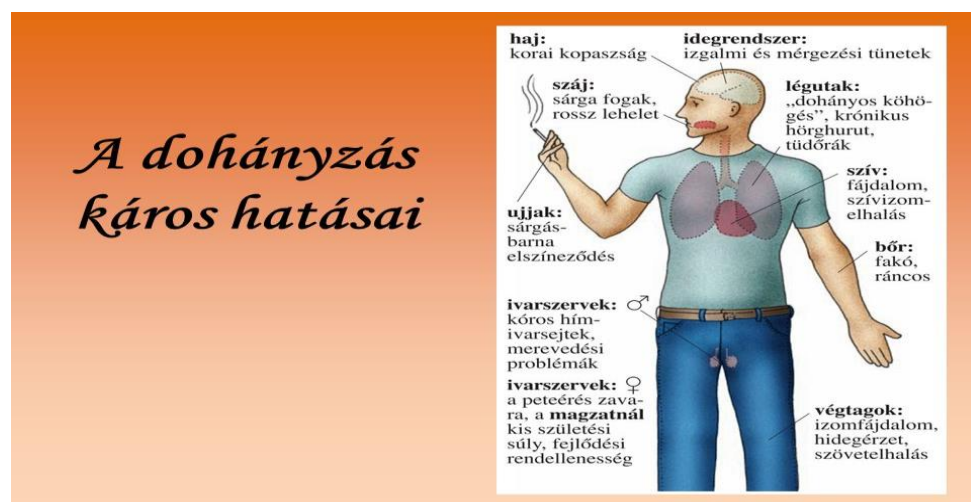
Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**



A dohányosok már észre sem veszik magukon és környezetükön a cigarettafüst szagát, hiszen a folyamatos nyálkahártya irritáció miatt a szaglásuk csökkentebb, mint a nemdohányzóké, és hozzá is szoknak az állandó „illathoz”. Viszont a cigaretta füstje mindenhová eljut, átveszi a haj, a bőr a ruhák, de zárt helyiségben még a falak és a bútorok is és a nemdohányzók ezt azonnal megérik.



Néhány javaslat a dohányzás csökkentésére illetve abbahagyására:

- ❑ Próbálja meg szándékosan otthon hagyni a cigarettát és az öngyújtót és ne vásároljon újat!
- ❑ Soha ne vásároljon tartalék cigarettát!
- ❑ A nemdohányzók és a gyerekek jelenlétében ne gyújtson rá!
- ❑ Se otthon, se a munkahelyén ne készítsen elő hamutálcát!
- ❑ Ha bizonyos cigaretta termék nikotin illetve kátránytartalma növekszik, térjen át másik márkára!
- ❑ Ha valaki megkínálja cigarettával, ne fogadja el!
- ❑ Ne dohányozzon soha éhgyomorral!
- ❑ Próbálja meg a füstöt nem "letüdőzni"!
- ❑ Fokozatosan csökkentse a dohányzást először otthon, a kocsiban, az utcán, a munkahelyén és végül sehol se gyújtson rá!
- ❑ Menjen olyan étterembe, ahol tilos a dohányzás!
- ❑ Ha az ember unatkozik, hamarabb nyúl cigarettához. Éljen tevékeny életet!
- ❑ Sporttevékenység után az embereknek általában nincs "nikotínéhségük". Sportoljon rendszeresen!

Bácsalmási Egészségfejlesztési Iroda  
6430 Bácsalmás Hősök tere 14.  
tel: +36706766430  
e-mail: [beszkft@beszkft.hu](mailto:beszkft@beszkft.hu)  
honlap: [www.besz-jaro.hu](http://www.besz-jaro.hu)

**SZÉCHENYI 2020**



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**

**Ingyenes segítséget kaphat bárki. Forduljon bizalommal:**

- **Háziorvosához**
- **Körzetében lévő tüdőgondozóhoz**  
**Bácsalmási Egészségügyi Szolgáltató Kft.**
- **Helyi Egészségfejlesztési Irodához:**
- **Korányi Intézetben működő telefonos leszokás támogató program**  
**tel.: 06-80-44-20-44.**

Bácsalmási Egészségfejlesztési Iroda  
6430 Bácsalmás Hősök tere 14.  
tel: +36706766430  
e-mail: [beszkft@beszkft.hu](mailto:beszkft@beszkft.hu)  
honlap: [www.besz-jaro.hu](http://www.besz-jaro.hu)

**SZÉCHENYI** 



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

**Európai Unió**  
Európai Szociális  
Alap



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**