



Világszerte több mint egy milliárd ember fújja nap mint nap a füstöt. E káros szenvedély jelenleg több, mint 3 millió ember halálát okozza évente. Csütörtökön, azaz ma van a Füstmentes Világnap.

Minden év novemberének harmadik csütörtökjén világszerte arra szólítják fel a dohányzás rabjait, hogy egy nap erejéig függesszék fel káros szenvedélyüket. A Magyar Kardiológusok Társasága (MKT) azt szeretné elérni, ha ez a füstmentes időszak egy életen át tartana.

A statisztikai adatok szerint a világon a Föld 15 évesnél idősebb lakóinak egyharmada, vagyis közel 1,3 milliárd ember fújja nap mint nap a füstöt. A felmérések szerint a dohányzás a tüdőrák okozta halálozások 90-95 százalékáért, az összes rákhalálozás 30-35 százalékáért, az idült gyulladós légúti betegségek 80-85 százalékáért, míg a koszorúér-betegségek 25-30%-ért felelős.

A dohányosok nagy többsége 18 éves kora előtt már kipróbált valamilyen dohány-terméket. A 13 évesek között már 50 százalékos az arány, 10 kezdő középiskolásból pedig már 7

cigarettázott. A 12-14 éves lányok 7, míg a fiúk 12 százaléka dohányzik, a szülő korban lévő, 18-30 éves nőknek pedig a 42 százaléka. Minden ötödik gyermek egy doboz cigarettát szív el passzív dohányosként egyetlen hétvége alatt.

Hazánk a dohányzást tekintve a világranglista dobogós helyére került. A személyenkénti cigarettafogyasztás duplája a világtágnak, vagyis fejenként több mint háromezer szál. Ezeket, ha egymás mellé helyezünk, mintegy 250 métert tesz ki, ami annyit jelent, hogy a magyarok közel 2 millió kilométernyi "rudat" – az egyenlítő hosszának mintegy negyvennyolcszorosát – füstölik el évente.

Prof. Dr. Merkely Béla, az MKT elnöke, mint hangsúlyozta, Magyarországon a felnőtt férfiak több mint 40%-a, a nők közel 30%-a cigarettázik rendszeresen, és évente mintegy 30 ezer ember veszíti életét a dohányzással összefüggő betegségek következtében. Tíz évvel tovább élhetnének a 40-50 éves dohányosok, ha nem hódolnának káros szenvedélyüknek.

Az MKT elnöke kiemelte, abbahagyni a dohányzást csak kevesen tudják, pedig a felmérések szerint 10-ből 4-en szeretnének leszokni. Mindenképpen érdemes letenni a cigarettát – fűzte hozzá, hiszen, ha időben abbahagyjuk az általa okozott károsodások visszafordíthatóak. Ha valaki a dohányzást abbahagyja, a kedvező hatások szinte már azonnal jelentkeznek, és ez a folyamat a későbbiekben is folytatódik. A tapasztalatok szerint, aki 35 éves kora előtt leszokik a dohányzásról, annál a szív- és érrendszeri megbetegedés kialakulásának az esélye olyan, mintha soha nem dohányzott

volna. 20 perc múlva vérnyomása és pulzusa visszatér a normális szintre, ugyanakkor egy nap elteltével a hirtelen szívhalál kockázata jelentősen csökken, míg 3 hónap után a tüdő teljesítménye 30 százalékkal javul, 9 hónapot követően a krónikus köhögés megszűnik, 1 év múlva 25%-kal csökken a heveny szívizom elhalás kialakulási lehetősége, és 10 év múlva a tüdőrák kockázata fele akkora, mint dohányzó embertársaink esetén.

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) becslései szerint a világon jelenleg évente, több mint 3 millió ember halála vezethető vissza e káros szenvedély ártalmaira. Ha nem hoznak komoly intézkedéseket, akkor ez a szám 2025-re 10 millióra emelkedhet, ami azt jelenti, hogy a dohányzás okozta következményektől a Földön 3 másodpercenként meghalhat valaki.

Az Európai Unióban jelenleg 12 tagállamban vannak érvényben átfogó dohányzásellenes törvények, a legszigorúbbak az Egyesült Királyságban és Írországban: itt tilos dohányozni a zárt légtérű nyilvános helyeken, így a bárókban, éttermekben, a tömegközlekedési eszközökön és a munkahelyeken is. Felmérések szerint a szigorú füstmentes törvényeket bevezető országokban néhány év alatt jelentősen csökkent a szívroham miatti kórházi kezelések száma: Skóciában például egy év alatt 17, Franciaországban pedig 15 százalékkal.

Nem szabad elfelejteni, hogy mind az orvosoknak, mind az egészségügyi dolgozóknak, mind maguknak a dohányosoknak mindent meg kell tenni annak érdekében, hogy az egész

társadalmat sújtó egészségünket károsító szenvedélybetegség elterjedésének megálljt intsünk. Érdemes fontolóra venni, hogy nem csak ezen a napon, hanem egész évben tudjunk megálljt parancsolni káros szenvedélyünknek, hiszen minden slukknak egészségkárosító hatása van.

A Füstmentes Világnap ötlete Massachusetts állam kormányzójának, nevéhez fűződik. Arthur P. Mullaney 1971-ben arra kérte a polgárokat, hogy egy napig ne gyújtsanak rá, és azt a pénzt, amit aznap a cigarettára költenének fordítsák a helyi középiskola támogatására. A kezdeményezés elérte a célját, hiszen 1976. november 18-án már az Amerikai Rákellenes Társaság /ACS/ is csatlakozott e nemes célhoz. Mintegy egymillió embert sikerült rávenniük arra, hogy csak egyetlen napra hagyjanak fel káros szenvedélyüknek. 1977-ben elérték, hogy minden állam csatlakozzon a mozgalomhoz, Az Egészségügyi Világszervezet kezdeményezésére november harmadik csütörtökét nemzetközi szinten is füstmentes nappá nyilvánították.