

A leszokásról – tényszerűen

Dr. Mucsi János, Erzsébet Gondozóház, Gödöllő

Ha a felnőttek cigarettafogyasztása a felére csökkenne 2020-ig, akkor mintegy 180 millió ember életét lehetne ezzel megmenteni 2050-ig.

A legtöbb dohányos szeretne leszokni,

de ez nem sikerül neki. A felmérések szerint a dohányosok 80%-a szívesebben lenne nem-dohányos, minden második dohányos pedig minden évben megpróbálja letenni a cigarettáját. Ennek csak látszólag mond ellent az a tény, hogy már nagyon sok embernek sikerült leszoknia a dohányzásról. Egyre több olyan ország van, amelyben több leszokott dohányos él, mint ahányan jelenleg is aktívan szívják a cigarettájukat. Az egykori dohányosok háromnegyede segítség nélkül szokott le a dohányzásról. Magyarországon 3 millió aktív dohányos mellett 1 millióan vannak olyanok, akik már leszoktak a cigarettáról.

Éppen a nem vagy csak kis mértékben függő dohányosok „könnyű” leszokása táplálja azt a tévhitet, hogy a leszokás kizárólag akaraterő kérdése. Az erősen függő dohányosok függőségének mértéke a heroinfüggőség erősségével vetekszik, szakszerű orvosi segítség mellett is gyakran csak a sokadik próbálkozásra sikeres a leszokás, és a betegek (mert a dohányzástól függőség betegség: BNO F1720) egy része minden jóakarát és próbálkozás ellenére sem képes letenni a cigarettát.

A három legfontosabb érv, amely miatt a dohányosok le szeretnének szokni:

- a dohányzás drága: napi 1 doboz, 700 Ft-ba kerülő cigaretta elszívása havonta 21 000 forintjába kerül a dohányosnak;
- a dohányfüst bűdös;
- a dohányzás egészségtelen.

A leszokás a legjobb dolog,

amit egy dohányos a saját és a környezetében élők egészségének védelmében megtehet. A leszokni akaró dohányosnak hinnie kell abban, hogy

- a leszokás fontos neki, és nem-dohányos szeretne lenni;

- van esélye arra, hogy sikeresen letegye a cigarettát.

Azoknak, akik még nem készek arra, hogy végleg letegyék a cigarettát, tisztában kell lenniük azzal, hogy

- a dohányzás veszélyes a saját egészségükre és a másokéra egyaránt: a dohányzás az egyik legfőbb rizikófaktora számos halálos vagy rokkantsághoz vezető betegségnek;
- a leszokás fontos feltétele az egészség megőrzésének, és számos előnnyel jár – sohasem késő leszokni;
- sok dohányos nehéznek tartja a leszokást, de bizonyítékok sora támasztja alá, hogy szakember segítségével gyakrabban sikerül leszokni – különösen az erősen függő dohányosoknak;
- ne felejtjük el, hogy számos tévhit kering a leszokást támogató módszerekről: nincs vagy csak nagyon kevés bizonyíték támasztja alá a hipnózis, az akupunktúra, a lézertérápia, az alternatív gyógymódok vagy a cigarettapótlók hatékonyságát a nikotinfüggőség kezelésében;
- aki le akar szokni a dohányzásról, annak célszerű olyan orvost felkeresnie, aki járatos a leszokástámogatásban, ismeri az elérhető, bizonyítottan hatékony módszereket, és ki tudja választani azokat, amelyek segítségével a legnagyobb eséllyel vághat neki a dohányos a leszokásnak.

1. táblázat:
A dohányzás
abbahagyásának
egészségügyi előnyei

A leszokás óta eltelt idő	Egészségügyi előny
20 percen belül	a pulzusszám és a vérnyomás csökken
12 óra	a szén-monoxid szintje normalizálódik a vérben
2-12 hét	javul a keringés és a légzésfunkció
1-9 hónap	csökken a köhögés és a nehézlégzés mértéke
1 év	felére csökken a szívinfarktus kockázata
5-15 év	a stroke kockázata a nemdohányzók szintjére csökken
10 év	a tüdőrák kockázata a felére csökken; csökken a szájüregi, a nyelőcső, a hólyag, a méhnyak és a hasnyálmirigy rákjának a kockázata
15 év	a szívinfarktus kockázata a nemdohányzók szintjére csökken

A leszokás időpontja (életkor)	A dohányzást folytatókhöz képest elérhető előny
30 évesen	10 évvel nő a várható élettartam
40 évesen	9 évvel nő a várható élettartam
50 évesen	6 évvel nő a várható élettartam
60 évesen	3 évvel nő a várható élettartam
Életveszélyes betegség kialakulása után	Gyors előny: ha a dohányos egy túlélte szívinfarktust után már nem gyújt rá többet, akkor 50%-kal csökkenti egy újabb szívinfarktus kialakulásának a kockázatát

2. táblázat:
A dohányzás
abbahagyásának
egészségügyi előnyei

A nikotinfüggőség gyors megítélése

A dohányos függőségének erősségét a Fagerström-teszttel szokás mérni. Néhány kérdéssel azonban a teszt nélkül is nagy pontossággal megállapíthatjuk, erősen függő dohányossal van-e dolgunk. Az erősen függő dohányos ugyanis mindennap rágyújt, általában napon-ta több mint 10 szál cigarettát szív el, és reggel az ébredést követő 1 órán belül (általában 30 percen belül) elszívja az első cigarettáját. Az a dohányos, aki estig kibírja minden gond nélkül cigarettá nélkül, vagy akár napokig nem do-

hányzik, vagy csak napi 2-3 szál cigarettát szív el, nem valószínű, hogy erősen nikotinfüggő.

A dohányzás abbahagyásának azonnali és csak később jelentkező egészségügyi előnyei is vannak (1. táblázat). Azok a dohányosok is nyerhetnek a leszokással, akiknél a dohányzással kapcsolatos bármilyen betegség, egészségkárosodás kialakult. Az egészségnyereség mértéke akkor a legnagyobb, minél korábban teszik le a cigarettát (2. táblázat).

A leszokás csökkenti a környezetünkben élők kockázatát, a passzív dohányzás mértékét, és az ezzel kapcsolatos betegségek kialakulásának, illetve romlásának a veszélyét. A passzív dohányzás különösen veszélyes a gyermekekre, rontja az asztmájukat, és gyakoribbá válnak a fülgyulladások. A leszokás csökkenti az impotencia kialakulásának kockázatát, illetve annak mértékét, javítja a teherbeesés esélyét, és javítja a megszületendő magzat egészségi állapotát (csökkenti a koraszülés, az alacsony testsúllyal születés és a vetélés kockázatát). ■