

Dohányzásmentes Világnap – A leszokás támogatás jelentősége

A dohányzás szinte minden szervrendszert károsít, és a nemfertőző betegségek kialakulása és az ezekből következő halálozás legfontosabb kockázati tényezője. **Évente több mint 25 ezer ember haláláért felelős Magyarországon, és a dohányzásnak tulajdoníthatóan 650 milliárd forintos veszteség** keletkezik, melybe beletartoznak az egészségügyi kiadások és a korai halálozás miatti munkaerő és jövedelem veszteség is. A másodlagos dohányzás bizonyítottan ugyanolyan mértékben képes egészségkárosodást okozni, mint a dohányzás. **A 45-64 éves munkaképes lakosság körében a rokkantság és korai halálozás miatt elvesztett évek 20-35%-a a dohányzás okozta betegségekből adódik.** A 40 éves kor előtti leszokás tizedére csökkenti a dohányzással összefüggő halálozás kockázatát a tovább dohányzókhöz képest.

A dohányzó felnőttek, de még a dohányzással kísérletező 13-15 éves fiatalok többsége is tisztában van azzal, hogy a dohányzás ártalmas. Kedvező tendencia, hogy 2008 óta körülbelül feleannyi fiatal (13-15 éves) kezd el vagy próbálja ki a dohányzást hagyományos cigarettával, aggasztó viszont, hogy a változó trendek és közösségi hatások révén emelkedik körükben az e-cigaretta használat, 7 év alatt közel 9%-kal növekedett ez az arány. További aggasztó jelenség, hogy mind a valaha, mind a jelenleg cigarettázó 15-16 éves magyar serdülők aránya magasabb az európai átlagnál. A 15-16 éves magyar serdülők több mint fele próbálta ki a cigarettázást, közel egyharmaduk jelenleg is cigarettázik. A fiatalok aggasztó egészségkárosító tevékenységén túl ez azért is problémás, mert **a 15-16 éveseknél mért magas dohányzói arányok felnőttkorra megmaradnak: a 18-34 év közötti magyar felnőttek 31%-a dohányzik (30% cigarettázik, 4% e-cigaretta használ).** A teljes felnőtt lakosság **dohányzási aránya 29% (férfiak 34%, nők 25%).**

Óvakodni kell az e-cigaretta használatától amiatt is, mert az e-cigaretta használók nagyobb valószínűséggel kezdenek el hagyományos cigarettát fogyasztani, mint azok, akik még soha nem próbálták ki a dohányzást. Leszokott dohányzók esetében a visszaesés több, mint négyszeres volt e-cigaretta használatát, és több, mint háromszoros hevített dohányterméket használók esetében.

A legtöbb dohányzó húszéves kora előtt kezd dohányozni, amikor még valószínűleg nem ismeri fel tevékenysége rövid és hosszú távú hatásait. **A dohányzók 90%-a megbánja, hogy elkezdett dohányozni és legalább ekkora arányban szeretnének leszokni.** A leszokási próbálkozások gyakoriak: Magyarországon a 18 év feletti dohányzók több mint fele már megpróbált leszokni. **Sajnos azonban az önállóan leszokni próbálkozó dohányzók csak 4-8%-nak sikerül hosszú távon (legalább egy évig) letenni a cigarettát.** Az egészségügyi szakember leszokási tanácsa és különösen a viselkedés változásra alapozó tanácsadási programok nagyobb segítséget jelenthetnek a leszokás folyamatában.

A dohányzás visszaszorítást célzó szabályozások bevezetése, az egészségesebb életmód igénye és a leszokást segítő lehetőségek gyarapodása következtében a dohányzók egyre inkább érdeklődnek is a leszokás iránt. **Hátráltatják azonban a lakosság körében a dohányzás elutasítását az új típusú nikotintartalmú és dohánytermékek megjelenése, a dohányzással és a dohánytermékekkel kapcsolatos hiányos szakemberi és lakossági ismeretek és megküzdési készségek, valamint a dohányzó környezet.**

Az új típusú nikotintartalmú és dohánytermékek okozta egészségkárosodásának kockázata termékenként eltérő és a pontos becsléséhez további vizsgálatok szükségesek, azonban bizonyos kockázatok – pl. a nikotinfüggőség kialakítása és fenntartása – már ismertek, ezért a leghatározottabb fellépés szükséges ezek visszaszorítása érdekében. Egyúttal fel kell hívni a figyelmet arra, hogy **a dohányipar szponzorálásában megjelent „társadalmi felvilágosítás” címkével ellátott cikkek a dohányfogyasztás népszerűsítését célzó marketing stratégia része, amely a WHO Dohányzás Ellenőrzési Keretegyezmény – melynek Magyarország Részes Fele, a Keretegyezményt a 2005. évi III. törvény hirdette ki – reklámozásról, promócióról és szponzorálásról szóló meghatározásának hatálya alá esik, és amely tevékenység a 2008. évi XLVIII. törvény értelmében tilos.**

A dohányzás visszaszorítását célzó intézkedések között tehát az eddiginél sokkal nagyobb hangsúlyt kell kapjon a leszokás támogatása, bizonyítottan hatékony módszerekkel és kiemelten az egészségügyi ellátás kereteiben. A szakemberekben és a dohányzóknak is tudatosítani kell, hogy a dohányfüggőség krónikus betegség, melynek kezelésében kiemelkedő jelentőségű az egészségügyi/tanácsadó szakember szerepe. A speciális szakemberi kapacitást bővíteni kell. A jelenleg rendelkezésre álló támogató lehetőségek megtalálhatók az Országos Dohányzás Leszokást Támogató Módszertani Központ honlapján (<https://www.leszokastamogatas.hu/>). A leszokást támogató csoportos vagy egyéni foglalkozások országszerte elérhetők az egészségfejlesztési irodákban, de létezik ingyenes, országosan elérhető telefonos leszokást támogató program is (06-80-44-20-44). Az önálló leszokáshoz pedig segítséget nyújt a Gond? Egy szál se! mobiltelefonos applikáció 21 napos kihívás programja.