



HAJDÚ-BIHAR MEGYEI KORMÁNYHIVATAL

Népegészségügyi Szakigazgatási Szerv
Balmazújvárosi, Derecske-Létavérsesi, Hajdúhadházi
Kistérségi Népegészségügyi Intézete

SAJTÓKÖZLEMÉNY

Nemdohányzó Világnap Május 31.

A WHO kezdeményezésére 1988 óta tartják minden év **május 31-én** a **Nemdohányzó Világnapot**, melynek célja, hogy felhívja a figyelmet a dohányzás és dohányfüst káros hatásaira valamint az, hogy nemdohányzók védelmében a dohányzást visszaszorítsa.

Jelenleg körülbelül 1,3 milliárd ember dohányzik a Földön, ám az előrejelzések szerint 2020-ra ez a szám megduplázódhat. Naponta több mint 13 ezer ember veszti életét a dohányzással összefüggésbe hozható betegségekben, évente mintegy ötmillió ember halála vezethető vissza a dohányzás ártalmaira. A cigaretta több mint négyezer különböző, a szervezet számára káros vegyi anyagot tartalmaz. Napi öt szál cigaretta elszívása akár háromszorosára is növelheti a szívroham és a tüdőrák kialakulásának veszélyét.

Hazánk a dohányfogyasztó országok "élbolyában" található, minden harmadik felnőtt füstöl, s minden ötödik - évente 26-28 ezer - ember a dohányzás következtében hal meg. A tüdőrák okozta mortalitás tekintetében világelsőek vagyunk, a naponta cigarettázók felét végül e szenvedélye viszi sírba.

Az elhatározás csak az első lépés

Kevesen tudják, hogy a nikotin, függőséget kiváltó hatása erősebb, mint a kokainé, vagy a heroiné, így a leszokás kérdését valóban komolyan kell vennünk. A dohányzás hatásai ugyanis sokszor csak évekkel később jelentkeznek, így addig jellemző, hogy maguk a dohányosok sem veszik komolyan a veszélyeket. A dohányzásról leszokni valóban nem könnyű. Ha elhatároztuk magunkat, döntésünk legyen végleges, ne essünk áldozatul „csak még egy szál” csábításának sem! A leszokás eredményesebb lehet, ha szakorvosi felügyelet mellett és nem egyedül, hanem csoportban kezdünk hozzá, mert így a felmerülő nehézségeket is könnyebben kezelhetjük.

A Nemdohányzó Világnap egy jó alkalom arra, hogy letegye a cigarettát, a füstmentes élet előnyeit már 5 perccel az utolsó elszívott szál után érezheti!

Dr. Galgóczi Ágnes
kistérségi tisztii főorvos