

A dohányzás egészségügyi hatásai

A dohányzás súlyos betegségeket és függőséget okozhat

A cigaretta meggyújtásakor a dohány elég és füst keletkezik. A cigarettafüstben több mint 8000 vegyi anyagot, illetve füstösszetevőt azonosítottak. A közegészségügyi hatóságok a dohányfüst közel 100 összetevőjét jelölték meg a dohányzással összefüggő betegségek (pl. tüdőrák, szív- és érrendszeri betegségek és tüdőtágulás) okozóiként vagy lehetséges okozóiként. Ezen összetevők közé tartozik az arzén, a benzol, a benzo[a]pirén, a szén-monoxid, a nehézfémek (pl. ólom, kadmium), a hidrogén-cianid és a dohányspecifikus nitrózaminok.

Minden cigaretta káros és függőséget okoz?

Igen, minden cigaretta káros és függőséget okoz. Bár a piacon számos különböző tulajdonságokkal rendelkező cigaretta márká érhető el (pl. különböző dohánykeverékek, eltérő átmérő vagy hossz, változó kátrány, nikotin és szén-monoxid tartalom), a dohányosok tévednek, ha azt gondolják, hogy az egyik típus kevésbé káros vagy kevésbé okoz függőséget, mint a másik.

Bár a dohányzásról leszokni nagyon nehéz, de dohányosok millióinak sikerült.

Kátrány-, nikotin- és szénmonoxid-tartalom

Kátrány

A kátrány a cigarettafüstben található részecskék maradványa. Ez nem egyetlen vegyi anyag, hanem a füst több ezer összetevőjének keveréke. A kátrány mértékét laboratóriumban mérik úgy, hogy a részecskéket szűrő segítségével felfogják, majd kivonják belőle a vizet és a nikotint.

Nikotin

A nikotin a dohánynövényben természetesen előforduló vegyi anyag. Amikor a dohány elég, akkor a nikotin füstté alakul. Bár a nikotin függőséget okoz, mégsem a dohányzással összefüggő betegségek fő okozója.

Szén-monoxid

A szén-monoxid a cigaretta füstjében kialakuló gáz. A szén-monoxidot a dohányosoknál kialakuló szív- és érrendszeri betegségek fő okozójaként jelölték meg.

Passzív dohányzás

A passzív dohányzás, más néven a környezeti dohányfüst (ETS), a cigaretta meggyújtott végéből származó és a dohányzók által kilélegzett füst keveréke.

A közegészségügyi hatóságok, a WHO-val egyetemben azt állapították meg, hogy a passzív dohányzás betegségeket okoz (tüdőrák, szívbetegségek) a nem dohányzó felnőttek esetében, valamint gyerekeknél asztma, légzőszervi fertőzések, köhögés, lihegés, középfülgyulladás és hirtelen csecsemőhalál szindróma kialakulásához vezethet. Emellett a közegészségügyi hivatalok véleménye alapján a passzív dohányzás a felnőtteknél ronthatja az

asztmatikus tüneteket, illetve irritálja a szemet, a torkot és az orrot.

Az embereket tájékoztatni kell ezen megállapításokról, hogy ezen információk alapján eldönthessék, hogy olyan helyen tartózkodjanak-e, ahol passzív dohányzásra vannak kényszerítve, ha pedig dohányoznak, akkor figyeljenek arra, hogy mikor és hol teszik.

A dohányosok ne dohányozzanak gyermekek és terhes nők társaságában.

Némely, a piacon kapható cigaretta különleges füsttel rendelkezik, mint például csökkentett szag vagy kevesebb látható füst. Ezek a tulajdonságok nem jelentik azt, hogy a termék kevésbé káros a dohányosokra vagy a nemdohányzókra nézve, mint más cigaretták.

Dohányzás és a terhesség

A terhes nőknek tilos dohányozni és bármilyen nikotin tartalmú terméket használni.

A közegészségügyi hatóságok megállapítása szerint azon nőknél, akik terhességük előtt vagy közben dohányoznak, fokozottabban jelentkeznek:

- koraszülések, terhességi szövődmények és halvaszületések;
- hirtelen csecsemőhalál szindrómában elhunyt gyermekek;
- csökkent tüdőfunkcióval világra jövő babák;
- gyermekük alacsonyabb testsúllyal jön világra. Az alacsony testsúllyal születő gyermekek nagyobb eséllyel betegszenek vagy akár halnak meg gyermekkorukban vagy felnőttkorukban.

Ezért ha terhes, vagy lehet, hogy terhes, akkor ne dohányozzon.