

„EGÉSZSÉGES FALUNKÉRT” TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-0963

A településre vonatkozó egészségügyi állapotfelmérés megvalósításával indult el Bodroghalomban a községi önkormányzat azon projektje, amely a településen lakók jobb egészségügyi állapotának elérését célozza.

Az Új Széchenyi Terv, Társadalmi Megújulás Operatív Program - TÁMOP-6.1.2-11/1/A jelű, „Egészségre nevelő és szemléletformáló életmód programok – lokális szinterek” címet viselő pályázati kiírásán sikeresen támogatást nyert, települési szintű „Egészséges falunkért” című projektje keretében Bodroghalom Község Önkormányzata számos elemből álló egészségjavító, az egészséges életvitelre, szemlélet- és életmód kialakítására irányuló programokat valósít meg. Mostantól havonta jelentkezünk a projekt programjaihoz kapcsolódó témakörökkel, az egészséges életmód elérését, az egészségi állapot javítását, illetve a káros szenvedélyek megelőzését elősegítő tájékoztató írásainkkal, cikksorozatunk részeként célunk, hogy hozzásegítsük a településen élő fiatalokat, a középkorosztályhoz tartozókat és időseket az ezekkel kapcsolatos ismereteik bővítéséhez.

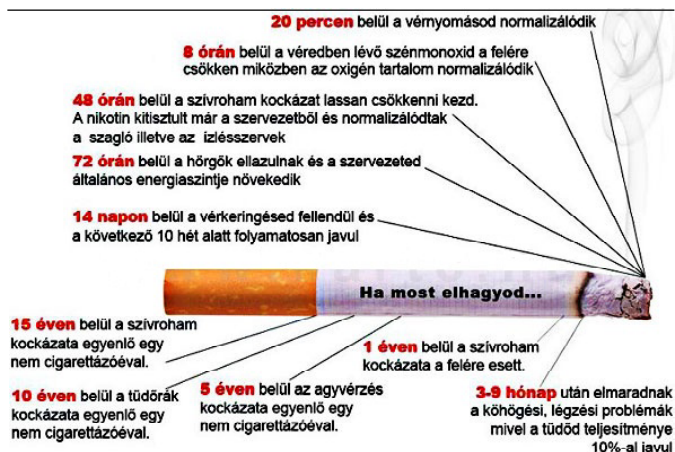
DOHÁNYZÁS: DROG, MÉREG, BETEGSÉG, HALÁL

A dohányzás talán a leggyakoribb egészségkárosító szenvedély és majdnem minden korosztály érintett benne a világon. Hiszen van, aki már születése előtt, magzatként kapcsolatba kerül a cigarettából származó nikotinnal, kátránnyal és egyéb mérgező anyaggal, ha például az édesanyja a terhesség alatt dohányzik, van, aki gyerekként - ha otthon apa, vagy anya fújja a füstöt a szobában, konyhában -, legjobb esetben passzív dohányosként. A felnőttek közül pedig bárki, aki tinédzserként, vagy élete későbbi időszakában valamilyen oknál fogva rászokott.

Fontos tudni: aki dohányzik, számos káros tényezőnek és következményes negatív hatásnak, betegségnek teszi ki magát és a környezetében élőket is. De valójában minden dohányos tisztában van az összes következménnyel?

Az érszűkület, a szívinfarktus kialakulása és lábakat érintő vérellátási zavarok gyakorisága nő a nemdohányzó személyekhez képest. Sokan észlelik is, hogy hidegebbek ujjai, miközben cigarettát szív, mely a rosszabb vérellátás következménye. Dohányosok körében gyakrabban kerül sor emiatt alsó végtag amputációjára. A gyomor-, illetve nyombélfekély és a gyomor gyulladása megbetegedései is kialakulnak. Tompalátás és zöldhályog megjelenésének mechanizmusában is oki tényező a dohányzás. A rágyújtás következtében balesetek is megtörténhetnek, a kipattanó szikra megégetheti a szempillát, de a szembe is belekerülhet. A köztudottan dohányzással összefüggésbe hozható tüdőrák mellett olyan rosszindulatú daganatok, mint a húgyhólyag, vese, gége, szájüregi, nyelőcső, gyomor- és hasnyálmirigy daganatok kialakulása is kapcsolatban van a dohányzással. A tüdőrákban szenvedő páciensek 90-95 százaléka dohányos. Magyarországon pedig évente 8000 ember hal meg ebben a típusú daganatos betegségben. A tüdőbetegségek közül a krónikus bronchitis és a tüdőtágulás, asztma kialakulása is nagymértékben nő a dohányzás hatására. Ennek oka a krónikus gyulladás következtében megjelenő váladék felhalmozódása, kötőszövet megjelenése, a légútyagocskák falának szétszakadása (itt történik a légcseré, mely ezáltal romlik), a légutak csökkent védekezőképessége, ennek következtében pedig gyakoribbak a fertőzések is.

A dohányosok körében ötször nagyobb a fogíny és az foggyulladásának esélye, így a fogait is nagyobb eséllyel veszítik el. Legyen az cigarettá, pipa vagy akár szivar, a füst a fogakat is támadja - nem közvetlenül. A rákkeltő füst bejárja a szájüreget, káros anyagai meg-



ÚJ SZÉCHENYI TERV

tapadnak a fogakon, a nyelven és a szájnálkahártyán. A nikotin a tüdő és a nyálkahártya véráramába kerülve az erek összehúzódását eredményezi.

A dohányfüstben jelen levő nikotin csökkenti az étvágyat, azok esetében is, akik a közös helyiségek miatt akaratlanul elszennvedői mások káros szokásának.

A PASSZÍV DOHÁNYZÁS IS KÁROS

A cigaretta vége kb. 700-1050 fokkal izzik, minél hosszabb és minél vastagabb a szál, annál több nikotint, kátrányt, szén-monoxidot, széndioxidot, cianhidrogént, radioaktív poloniumot, arzént és egyéb káros anyagokat tartalmaz. Cigarettként kb. 2 liter füst keletkezik.

A dohányos által „letűdött” és szájba kerülő, szakszóval főfüstből mindezek a mérgek bejutnak az emberi szervezetbe. A nem dohányzó (passzív dohányosok) pedig a kifújt és az égő cigaretta mellékfüstje miatt talán még nagyobb veszélynek vannak kitéve. A passzív módon szívott dohányfüst kétszer olyan veszélyes, mint magára a dohányos emberre. Mivel a mellékfüst még nagyobb arányban tartalmaz káros anyagokat, mint az úgynevezett főfüst, melyet a dohányos maga lélegez be. Az ilyen füst már rövidtávon is irritációs panaszokat okozhat, leggyakrabban köhögést, rekedtséget, szemviszketést, könnyezést, fejfájást, hányingert.

A főfüsthez hasonlóan ebben is nagy mennyiségben találhatóak olyan rákkeltő és mérgező anyagok, melyek a tüdődaganat (26 százalékkal), a légúti allergiás megbetegedések és a szívbetegségek (23 százalékkal) kockázatát növelik.

Kimutatták, hogy már nagyon kis mennyiségű füst belélegzése is fokozhatja a keringő vér alvadékonyságát, az így kialakult vérrög pedig nagyon könnyen elzáródásokat okozhat.

A passzív dohányzás a várandós nőknél fokozza a vetélés, a koraszülés, és a kis születési súly kockázatát, és tanulmányok bizonyítják, hogy a gyermek mentális fejlődése is zavart szenvedhet, ha a dohányfüstös környezetben nevelkedik. A szervezetbe bejutó mérgezőanyagok gyengítik a kicsik immunrendszerét, ezáltal gyakoribbá válnak a légúti fertőzések, és a dohányos szülők gyermekeinél a fogszuvasodás is gyakrabban alakul ki.

A GYENGÉBBIK NEMRE MÉG KÁROSABB

Egy norvég kutatócsoport vizsgálatai során azt állapította meg, hogy a nők általában később lesznek szívbeteg, mint a férfiak, kivéve, ha dohányoznak. Azok a nők, akik dohányoznak, átlagosan 14 évvel korábban kapnak szívinfarktust, mint nemdohányzó társaik.

A dohányzás a koszorúér betegségek rizikótényezője [nők esetében ez magasabb, mint férfiaknál], a leszokás csökkenti az infarktus kockázatát. Nőkben emellett nagyobb eséllyel jelenik meg az agyi ereket érintő, és ezáltal megjelenő stroke eseménye. Nagyobb a valószínűség a cukorbetegség kialakulására. A dohányzás következtében több ránc jelenik meg az arcbőrön, így a cigarettázó nők idősebbnek tűnnek saját korosztályuknál, emellett még nagyobb a bőrrák kialakulásának kockázata is.

Aki terhessége során sem tud lemondani ezen rossz szokásáról, veszélynek teszi ki magát és születendő gyermekét. Nagyobb valószínűséggel jelenik meg méhen kívüli terhesség, vetélés, kis súlyú és koraszülött csecsemő születése, csökkent intellektuális képességek, légzési problémák, illetve hirtelen bölcsőhalál, pajzsmirigyproblémák a babánál. Dohányzó szülők gyermekei későbbiekben passzív dohányosokká válnak, közöttük gyakoribb az asztma megjelenése, melyek kezelésére nagyobb gyógyszeradagokra van szükség, hörgőik hosszán tartó gyulladás képét mutatják. A szoptatás során is kerülendő a dohányzás, mert az anyatejvel is veszélyeztetni az anyát az újszülöttet. Dohányos nőknél mérsékelten emelkedett rizikót mutatnak ki izületi gyulladásos betegségekre, illetve bizonyos pszichiátriai kórképek megjelenésére (szorongás, evészavar, tudathasadás, figyelemzavar, alkoholbetegség). A férfiakat is érintő tüdőrák és szájüregi rák is gyakrabban érinti a dohányos nőket, mint férfiakat. Emellett megnő az emlő- és méhrák kialakulásának kockázata is.

(Folytatjuk)

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.