

DOHÁNYMENTES VILÁGNAP (World No Tobacco Day) 2019. május 31.

A DOHÁNY ÉS A TÜDŐBETEGSÉGEK

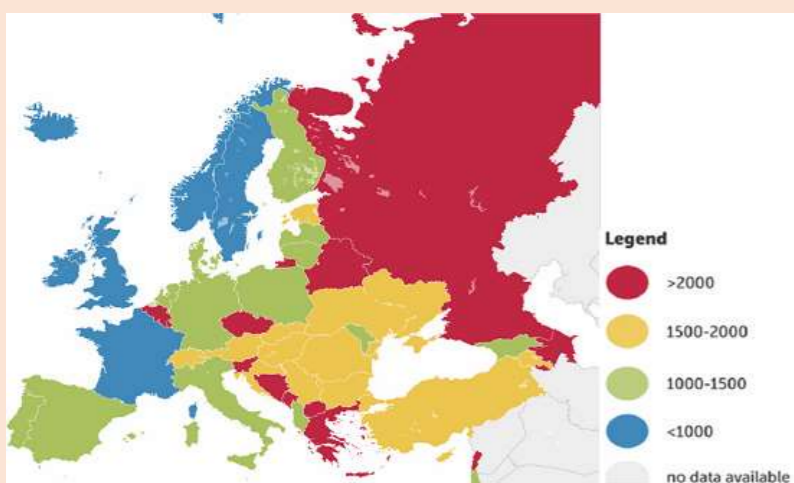
EURÓPÁBAN¹:

650 000 személy hal meg évente a dohányhoz társuló megbetegedések miatt, melyek közül

79 000 fumat passzív dohányzás által

ROMÁNIA 2016-ban

az éves átlagfogyasztás 1500 – 2000 db. cigaretta/dohányzó értéket jegyzett



27,2% volt a folyamatosan dohányzók előfordulási gyakoriság Romániában, 2014-ben a 15 év felett lakosság körében²

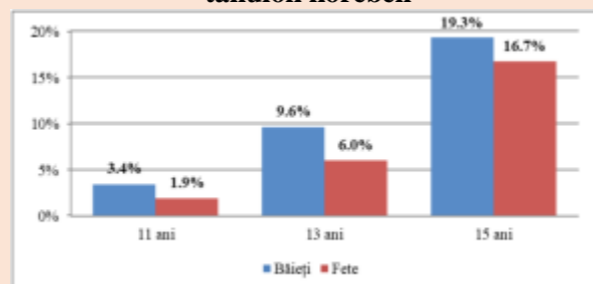
A dohányzásról való teljes lemondás és nem a cigaretták számának csökkentése az egyetlen út a tüdőfunkció állandó romlásának lassítása érdekében.

KAMASZOKNÁL³:

ROMÁNIÁBAN 2014-ben:

a 15 éves fiúk **19,3%-a** és a lányok **16,7%** fogyasztott folyamatosan dohányt*

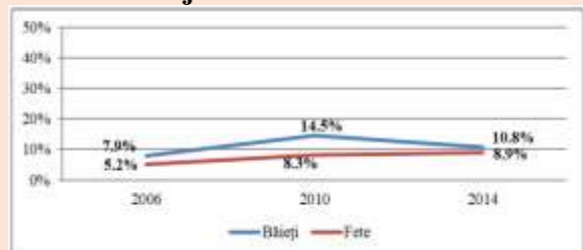
Románia 2014: a folyamatos dohányzás előfordulási gyakorisága a 11-15 év közötti tanulók körében



A 13-15 év közötti (6-8 osztály), 4 395 tanulóból álló jellemző mintán végzett, *folyamatos dohányfogyasztásról* szóló 2017. évi GYTS tanulmány szerint megállapítást nyertek a következők⁴:

- a tanulók **14,6%-a** (16,4% fiú és 12,5% lány) fogyasztott **dohányterméket**;
- a tanulók **8,6%-a** (9,8% fiú és 7,3% lány) **cigaretta**t szívott;
- a tanulók **3,1%-a** (3,8% fiú és 2,3% lány) **melegített dohánytermékeket** használt (IQOS);
- a dohányzók **28,0%-a** **10 éves kora előtt** próbálta ki az első cigarettát.
- a tanulók **8,2%-a** (10,1% fiú és 5,9% lány) **elektromos cigarettákat** használt.

Románia 2006 - 2014: a folyamatos dohányzás dinamikája a 15 éves tanulók körében



*Folyamatos dohányfogyasztás: legalább egyszer az elmúlt héten

A VILÁGON:



Minden 2 gyermek a passzív dohányzásnak van kitéve⁵



Az alsó légúti megbetegedések több mint 50%-át a gyengén és közepesen fejlett országokban élő, 5 év alatti gyermekeknél a környezeti és főleg a lakás levegőjének szennyezése okozza⁶.

MI A DOHÁNYZÁSRÓL VALÓ LESZOKÁS LEGHATÁKONYABB MÓDJA?⁷

Gyógyszerezés: A dohányfüggőség kezelését szolgáló nikotin-helyettesítő kezelés és nikotinmentes kezelés tapaszok, rágó, szájspray által valósul meg.

Tanácsadás: Pszichológiai tanácsadásban részesülhet egy dohányzásról való leszokást célzó magán- vagy csoportos beszélgetés keretében.

Leszokási időszak	Előnyök az egészség számára ⁸
Első 20 perc	Csökkent a szívfrekvencia és az artériás vérnyomás.
12 óra	Csökken a szénmonoxid a vérben, normálissá válik.
2-12 hét	Javul a vérkeringés és a légzés.
1-9 hónap	Csökken a köhögés és a légszomj érzete.
1 év	Felére csökken a koszorúér-betegségek kockázata egy dohányzóhoz képest.
5-15 év	Az agyi érkatasztrófa kockázata megegyezik egy nem dohányzóéval.
10 év	Felére csökken a tüdőrák kockázata egy dohányzóhoz képest. Csökken a száj-, nyak-, nyelöcső-, húgyhólyag-, méhnyak- és pajzsmirigy-rák kockázata.
15 év	A koszorúér-betegségek kockázata megegyezik egy nem dohányzóéval.

NE HAGYJA, HOGY A DOHÁNYZÁS VISSZAFOJTSA LÉLEGZETÉT!

Szokjon le a dohányzásról MOST az egészséges tüdő érdekében!



Egészségügyi Minisztérium



Országos Közegészségügyi Intézet
Bukarest



Egészségfejlesztési és -értékelési Országos Központ
Bukarest



Közegészségügyi Területi Központ
Bukarest



Közegészségügyi Igazgatóság
Kovácsna megye

Az Egészségügyi Minisztérium egészségértékelési és népszerűsítési és egészségnevelési Alprogramja keretében megvalósított anyag. Ingyenes szétosztásra



Források:

1. Honlap, European Network for Smoking Prevention: <http://ensp.org/wp-content/uploads/2016/09/Maps-of-smokefree-policy-in-Europe.pdf>
2. Cucu A, Cristea C, Calomfirescu C et al. Raportul Național al Stării de Sănătate al Populației, 2016 (A Néesség Egészségügyi Állapotának Országos Jelentése 2016): <http://insp.gov.ro/sites/cnepss/wp-content/uploads/2014/11/SSPR-2016-3.pdf>
3. Cucu A, Cristea C, Calomfirescu C et al. Raportul Național al Stării de Sănătate al Populației, 2017 (A Néesség Egészségügyi Állapotának Országos Jelentése 2017): <http://insp.gov.ro/sites/cnepss/wp-content/uploads/2018/11/SSPR-2017.pdf>
4. *** Global Youth Tobacco Survey - GYTS. Fact Sheet Romania 2017: <http://stopfumat.eu/wp-content/uploads/2018/11/Romania-GYTS-2017.pdf>
5. <https://twitter.com/search?q=%23NoTobacco%20from%3Awho>
6. <https://www.who.int/phe/infographics/infographics-airpollution-childhealth-3-1200px-EN.jpg?ua=1>
7. <https://www.europeanlung.org/assets/files/ro/smoking-when-you-have-a-romanian.pdf>
8. <http://insp.gov.ro/sites/1/wp-content/uploads/2014/11/Ghid-Volumul-2-web.pdf>