



## Nemdohányzók világnapja (World No Tobacco Day)

2021. május 31.

Az ENSZ Egészségügyi Világszervezetének (WHO) kezdeményezésére 1988 óta május 31. a Dohányzásmentes Világnap.

A dohányzás elleni küzdelem a WHO egyik legfontosabb feladata lett az utóbbi években.

A dohányzás világszerte évente 6 millió ember halálát okozza, közülük mintegy 600 ezren a passzív dohányzás áldozatai.

A WHO becslése szerint hatékony szabályozás hiányában ez a szám tovább emelkedik majd, 2030-ra a halálesetek száma elérheti a 8 milliót.

Az égő cigarettában közel 4000 vegyület keletkezik. A legismertebb a szénmonoxid, ami csökkenti az egyes szövetek oxigénellátottságát, így növelve az érrelváltozások, a vérrögképződés, a szívinfarktus és stroke kockázatát.

A dohány 43 rákkeltő anyagot tartalmaz, vagyis minden elszívott szállal nagymértékben növeljük a rákos sejtek megjelenésének veszélyét.

A daganatos megbetegedések mellett a dohányzás a COPD, az asztma, az érlemeszesedés, a cukorbetegség, az immungyengeség és látászavarok kialakulásának kockázatát is növeli. A betegségek elkerülésén kívül esztétikai okokból is érdemesebb a füstmentes élet mellett dönteni, így elkerülhető a korai ráncosodás, a fogak besárgulása és a rossz lehelet.

A nikotin függőséget kiváltó hatása erősebb, mint a kokainé vagy a heroiné, így a leszokás eredményesebb lehet, ha szakorvosi felügyelet mellett, nem egyedül, hanem csoportban kezdünk hozzá, így a felmerülő nehézségeket is könnyebben kezelhetjük.



A felvilágosító kampányoknak köszönhetően hazánkban is lényegesen csökkent a dohányosok száma az elmúlt évtizedekhez képest. Természetessé vált, hogy nem gyújtunk rá a munkahelyen, éttermekben, stb.