

# Dohányzás

Világszerte mintegy 3,5 millió ember halálát okozza a dohányzás, vagy az azzal összefüggésbe hozható betegségek. Ezek a halálokok elkerülhetők lennének. Magyarországon évente kb. 30 000 ember halálát hozzák összefüggésbe a dohányzással. A világ egyik legrosszabb statisztikájú területéhez tartozunk ezzel.

## A dohányzással összefüggésbe hozható betegségek

A leggyakoribb a szív-érrendszeri és a daganatos betegségek előfordulása. Ezek között is kiemelkedő a tüdőrák előfordulása és a magas halálozás. Aki 25 évig dohányzik, az egynegyedével kevesebb ideig él, mint nemdohányos társa.

- Szív-érrendszeri betegségek : infarktus, stroke, érszűkület
- Daganatok: szájüregi, gége, tüdő, nyelőcső, hólyag és hasnyálmirigy
- Szembetegségek: szürkehályog
- Szájüregi elváltozások: ínygyulladás, fogak elvesztése
- Gyomorfekély
- Csontritkulás

## Miből áll a cigaretta füst?

Gázfázis :	széndioxid, szénmonoxid, ciánhidrogén, nitritek, furátok, szabad gyökök
Szilárd fázis:	kátrány, policiklikus aromás szénhidrogének:nikotin, aromás aminok, nitrozoaminok, szerves savak, alhidridek, nehéz fémek.
Adalékanyagok:	pl. aldehyd

## Mi az a „light” cigaretta?

Azt a tévhitet kelti, hogy ez egészségesebb, sportosabb. Csökkentett a kátrány és nikotin tartalma.

**Eredmény:** még többen dohányoznak, főleg a nők körében terjedt el.

**De:** nem csökkent a nitrozamin tartalom, ami a daganatok egy fajtájáért felelős.

A füstszűrője csak a kis koromszemcséket engedi át, amik a mélyebb légutakba jutnak

**Megnőtt a tüdőrákosok száma.** (a tüdőrák kialakulásában szerep van a genetikai hajlam mellett az életmódnak és a környezeti hatásoknak is—ez utóbbi kettő a cigarettával összefüggésbe hozható)

## A dohányfüst hatása a légutakra:

Nagyobb légutak:

a nyákmirigyek megduzzadnak, több váladékot termelnek. A több váladékot a hörgő védekező rendszere nem tudja eltávolítani, ezért az pang a légutakban. A károsító anyagok így koncentrálnak a pangó váladékban.

Ebben könnyen megtelepednek a baktériumok. Gyulladás jön létre, A sérült nyálkahártyán megtapadnak a cigaretta füst carcinogén anyagai, ami a rákos elfajulást elősegíti.

Kisebb légutakban:

Itt is váladékfelszaporodás és gyulladásoz folyamatok indulnak el. A Karcinogén anyagok felszaporodása mellett a simaizom is megduzzad, gyulladt lesz, és szűkületet hoz létre.

Végül a tüdő rugalmas állománya is sérül., a kishörgők és légúterek összeszakadoznak és kialakul a → tüdőátulat (emphysema)

A légúterek szintjén:

A gyulladás pusztítja a légútereket. Csökken a számuk, csökken az őket körülvevő kis erek száma is. Ezzel a gázcsere tovább romlik.

### **Szív-érrendszeri betegségek**

Szívinfarktus, érelmeszesedés, thrombózis, agyi keringési zavarok, magas vérnyomás, értágulatok, szívritmuszavarok.

A magyar halálozási statisztikák élén állnak ezek a betegségek.

Egy szál cigaretta hatására a szív koszorús erein 7 %-kal kevesebb vér áramlik át., érsűkület miatt.

A leszokás után kb. 4-6 év kell ahhoz, hogy a kockázat csökkenjen.

### **A dohányzás hatása a szembetegségek kialakulására:**

Egy cigaretta elszívását követően is beszűkül a pupilla, tartós dohányzás pedig oxigénhiányhoz és különböző szembetegségek kialakulásához vezet. Növeli a cukorbetegséggel összefüggő ideghártya károsodás lehetőségét is.

Szürkehályog kialakulásában a cigaretta füst szilárd részecskéinek a szembe jutása szerepel, különösen a nehéz fémek, réz, kadmium.

Ideghártya elváltozások kockázata 2,5x. vaksághoz vezethet.

Gyomor-bélrendszeri elváltozások

Daganatos betegségek, gyulladások oka lehet.

Szájnyálkahártya gyulladás és fogínygyulladás. A betegségek 80 %-ának oka a dohányzás.

Súlyosbodása esetén a fogak kihullanak. Fontos: ha alkoholt is fogyaszt a beteg, a kockázat még nagyobb !

Gyomorfekély és reflux betegség. –kialakulásáért kb. ¼ részben felelős a dohányzás.

### **Csontritkulás:**

Nőknél gyakoribb. A combnyaktörések okai között szerepel.

### **Terhesség:**

A terhesség első két harmadában kifejezetten káros a dohányzás, a méhlepény kisebb lesz, oxigénhiány alakul ki.

Következmény: kisebb súlyú magzat, veleszületett rendellenességek (nyúlajak, farkastorok, szív-betegségek, agyi fejlődési zavarok), hirtelen csecsemőhalál gyakoribb.

A magzat az első harmadban a legérzékenyebb. Nem elég akkor abbahagyni, amikor az anya megtudja, hogy terhes, hiszen akkor már hetek óta mérgezi a magzatát.

Egyes tanulmányok szerint a dohányzó nők gyermekei rosszabb tanulók, mint a nem dohányzóké.