

DOHÁNYZÁS, VAGY EGÉSZSÉG?

A DOHÁNYZÁS KÖVETKEZMÉNYEKÉNT 19 PERCENKÉNT MEGHAL EGY EMBER MAGYARORSZÁGON

Az OLEF 2000 kutatási jelentése szerint a 18 év feletti magyar férfiak 40,7%-a, a nők 26,3%-a dohányzik (rendszeresen vagy alkalmasszerűen). Az egy lakosra eső cigarettafogyasztás 1999-ben 2400 szál/fő volt, míg az Európai Unió országaiban átlagosan 1600 szál/fő.

Magyarországon ma évente **28 ezer ember halála** írható egyedül a dohányzás rovására. Ez körülbelül kétszer több mint ahányan alkoholizmus, kábítószer-fogyasztás, baleset, erőszakos halál, öngyilkosság és AIDS miatt összesen meghalnak.

TÖRTÉNETI ÁTTEKINTÉS A DOHÁNYZÁS ELLENI KÜZDELEMRŐL:

„ ...az évekig tartó dohányzás megperzseli a tüdőt...” (Fang Yizhi filozófus, Kína, 1600-as évek)

N. A. Boiseregard arra figyelmeztet, hogy ha a fiatalok túl sokat dohányoznak, akkor reszkető, bizonytalan lesz a kezük, tántorgó a járásuk és "elhamvadnak nemes testrészeik". (1761)

Sammuel Thomas von Soemmering arról számol be, hogy a pipázás elősegíti az ajakrákot.

1938-ban, a Science-ben jelent meg Professor Raymond Pearl cikke, aki elsőként bizonyította, hogy a kemény dohányosok (több mint 10 szál naponta) sokkal rövidebb ideig élnek, mint a kevesebbet dohányzók. A nemdohányzók viszont túlélnek a dohányosokat.

1950-ben az amerikai Morton Levin szoros összefüggést mutatott ki a dohányzás és a tüdőrák között. Ernst L. Wynder és Evarts A. Graham a "Dohányzás mint egy lehetséges oka a bronchuscarcinomának..." című tanulmányukban 684 daganatos beteg kikérdezése után arra a következtetésre jutottak, hogy 96 százalékuk közepes vagy súlyos (lánc)dohányos volt.

~~Richard Doll és Bradford Hill eredményei szerint az erős dohányosok esélye arra, hogy tüdőrákot kapjanak, ötvenszerese a nemdohányzókénak.~~

A dohányzás okozta megbetegedésekért felelős anyagok

elváltozás	hatóanyag
cigaretta-függőség	elsődleges: nikotin másodlagos: egyéb Nicotiana alkaloidák, ízesítő adalékok
kardiovaszkuláris elváltozások	elsődleges: szénmonoxid, nitrogénoxidok, hidrogén cianid, "kátrány" másodlagos: kadmium, cink, széndiszulfid
krónikus obstruktív tüdőbetegségek	hidrogéncianid, aldehidek, nitrogén oxidok, szénmonoxid, "kátrány"
tüdő és gégerák	elsődleges: PAH, NNK másodlagos: ²¹⁰ polonium, formaldehid, acetaldehid, butadin, króm, kadmium, nikkel
szájüregi rákok	elsődleges: NNN, NNK másodlagos: PAH
nyelőcsőrák	NNN
hólyagrák	4-aminobifenil, 2-naftilamin, egyéb aromás aminok
hasnyálmirigy-rák	NNK, NNAL

forrás: Dietrich Hoffman, Ilse Hoffman: THE CHANGING CIGARETTE, 1950-1995, Journal of Toxicology and Environmental Health, 50:307-364, 1997

PAH = policiklikus aromás amiok

NNK = 4-(metilnitrosamin)-1-(3-piridil)-1-butanon

NNN = N-nitronornikotin

NNAL = 4-(metilnitrosamino)-1-(3-piridil)-1-butanol

A DOHÁNYZÁS ÁLTAL OKOZOTT MEGBETEGETÉSEK I.

- A dohányzás a szív és érrendszeri betegségek kockázati tényezője
- A tüdő, gége, a szájüreg, a nyelőcső és a hólyagrák egyik rizikófaktora a dohányzás
- A dohányzók között gyakoriak az idült légúti betegségek
- A dohányzók között gyakori a fekélybetegség
- A dohányos cukorbetegnél gyakoribbak a szövődmények
- A dohányzásnak szerepe van a szemtünetekkel járó pajzsmirigybetegség kialakulásában és a kórfolyamat súlyosbításában.
- A dohányzás gyengíti az immunrendszert
- A dohányzás kedvezőtlen hatással van a gondolkodásra
- A dohányzók több gyógyszert fogyasztanak, mint a nemdohányzók, mert a dohányzó betegeknél az egyes gyógyszerek anyagcseréje a szervezetben gyorsabb és a fokozott átalakulás következményeként hatékonyságuk mérsékeltebb, mint a nemdohányzók esetében.

A DOHÁNYZÁS ÁLTAL OKOZOTT MEGBETEGEDÉSEK II.

- A mozgásszervi betegségek közül a combfej-elhalás kialakulásában, valamint más több ízületet érintő idült folyamat fellobbantásában, ezen állapotok súlyosbításában a dohányzás szerepet játszik.
- A dohányzás oki tényezőként szerepel az ínygyulladás és a fogágybetegség létrejöttében
- Az erős dohányzás az időskori vakság egyik okozója
- A dohányzás a csontritkulás egyik rizikófaktorának tekinthető
- A dohányzás csökkenti a szervezet C, B-1 és B-6 vitamin tartalmát
- A dohányfüstös környezet a nemdohányzók egészségét is veszélyezteti
- A dohányzó férjek nemdohányzó feleségei között gyakoribb a tüdőrákos megbetegedés, mint a nemdohányzó férjek nemdohányzó feleségei körében
- A környezeti dohányfüst súlyosbítja a szívbetegek panaszait, növeli a szívinfarktus-halálozás kockázatát

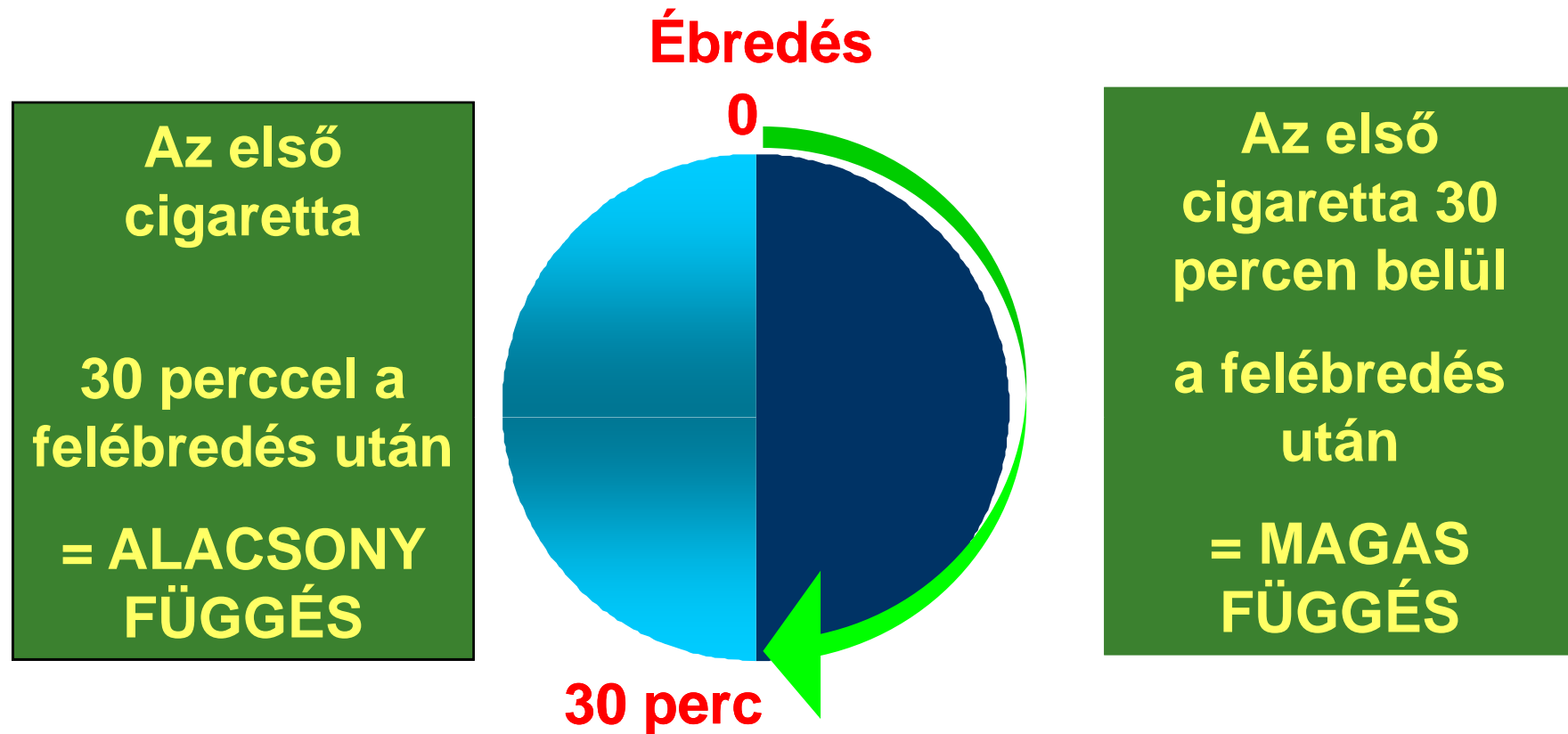
A DOHÁNYZÁS ÁLTAL OKOZOTT MEGBETEGETÉSEK III.

- A dohányzás impotenciát okozhat
- A dohányzás hátrányos a fogamzásra
- A terhesség alatti dohányzás következményeként gyakoribb a magzati halálozás, vetélés, koraszülés, és a szülés körüli halálozás
- A terhesség alatti dohányzás a magzati fejlődés visszamaradását idézi elő, kisebb lesz az újszülöttek testsúlya, testhossza, fej- és mellkőrfogata
- A szoptatás alatti dohányzás károsítja a csecsemő egészségét! Az anyatej közvetíti a dohányfüst méreganyagait
- A terhesség alatti dohányzás a születendő gyermek értelmi fogyatékoságának lehet az okozója
- A terhesség alatt dohányzók újszülöttei körében gyakran észlelhető légúti megbetegedés
- Az apa dohányzása a károsodott ondósejtek miatt növeli az utódok rákos megbetegedésének a kockázatát

A NIKOTIN ÉS MÁR SZEREK ÖSSZEHASONLÍTÁSA

A használók függősége	nikotin>heroin>kokain>alkohol>koffein
Az absztinencia fenntartásának nehézsége	(alkohol=kokain=heroin=nikotin)>koffein
Tolerancia	(alkohol=heroin=nikotin)>kokain>koffein
A megvonási tünetek súlyossága	alkohol>heroin>nikotin>kokain>koffein
Halálozás	nikotin>alkohol>(kokain=heroin)>koffein
Mennyire fontos az egyén hétköznapjaiban	(alkohol=kokain=heroin=nikotin)>koffein
Gyakoriság	koffein>nikotin>alkohol>(kokain=heroin)

A FIZIKAI FÜGGÉS JELE AZ ELSŐ CIGARETTA IDEJE



A dohányzás súlyosságának mutatója:

A reggeli felébredést követően mikor szívja el az első cigarettáját?

0. 30 perc után;

1. 30 percen belül

Hány szál cigarettát szív el egy nap?:

0. 1-15;

1. 16-25;

2. Több mint 26 szál

A dohánytól való függés szindrómája (WHO, 1992, BNO-10)

Legalább három jellemzőnek jelen kell lenni:

- ❑ Erős vágy vagy erős kényszer a dohánytermék fogyasztására.
- ❑ Nehézségek a dohánytermék fogyasztásának kontrollálásában.
- ❑ A fiziológiás megvonási tünetek, a dohánytermék használatának csökkentésekor, vagy abbahagyásakor, vagy hasonló szerek alkalmazása a tünetek megszüntetése, ill. csökkentése érdekében.
- ❑ A toleranciára utaló jelek: növekvő mennyiségű fogyasztás szükséges a korábban kisebb dózissal is elérhető kívánatos hatás érdekében.
- ❑ Más örömforrások fokozatos elhanyagolása a dohányzásnak köszönhetően, illetve a dohánytermékek beszerzése érdekében.
- ❑ A dohánytermékek kitartó folyamatos fogyasztása annak ellenére, hogy vannak nyilvánvalóan negatív következményei.
- Alapvető jellemző a dohánytermékek fogyasztása, vagy a fogyasztásra vonatkozó vágy. A kényszer szubjektív élménye különösen a fogyasztás abbahagyása vagy kontrollálása esetén szembetűnő.

A NIKOTIN MEGVONÁSI TÜNETEI

Diszfória vagy depresszió

Inszomnia

Irritabilitás, frusztráció vagy düh

Szorongás

Koncentrációs zavar

Nyugtalanság

Csökkent szívfrekvencia

Étvágyfokozódás vagy testsúly növekedés

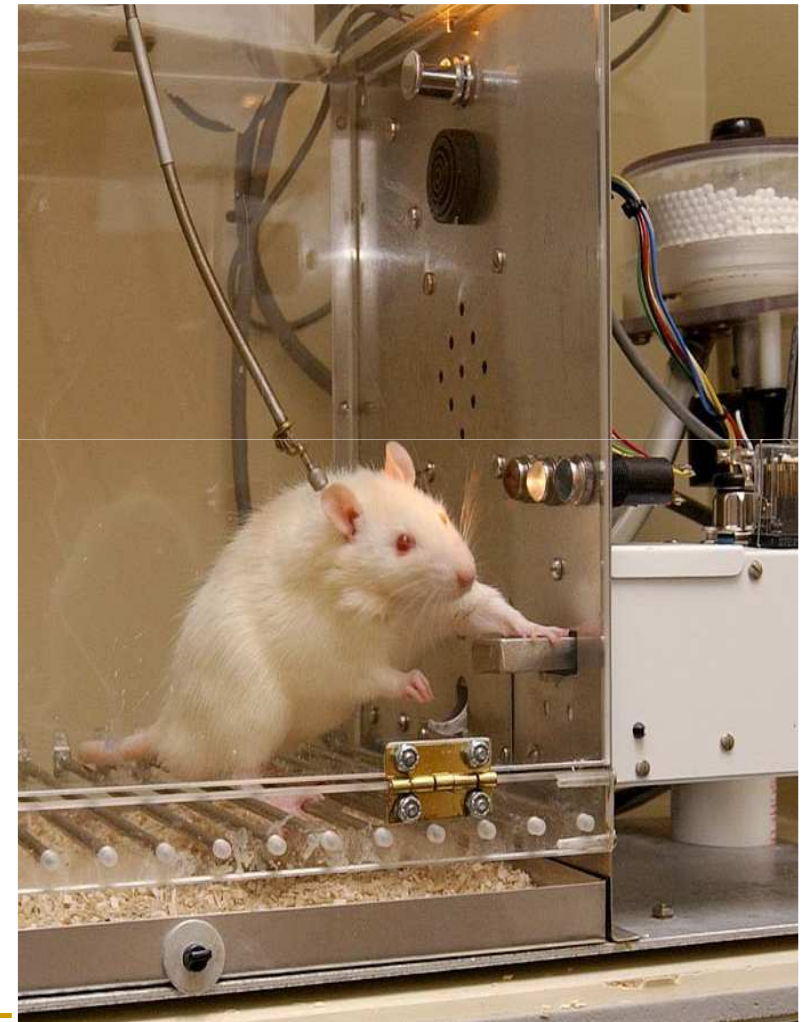
A DOHÁNYZÁS (TÚL)TANULT VISELKEDÉS

Tanulási folyamatok a rendszeres dohányzás kialakulása és a fenntartás során:

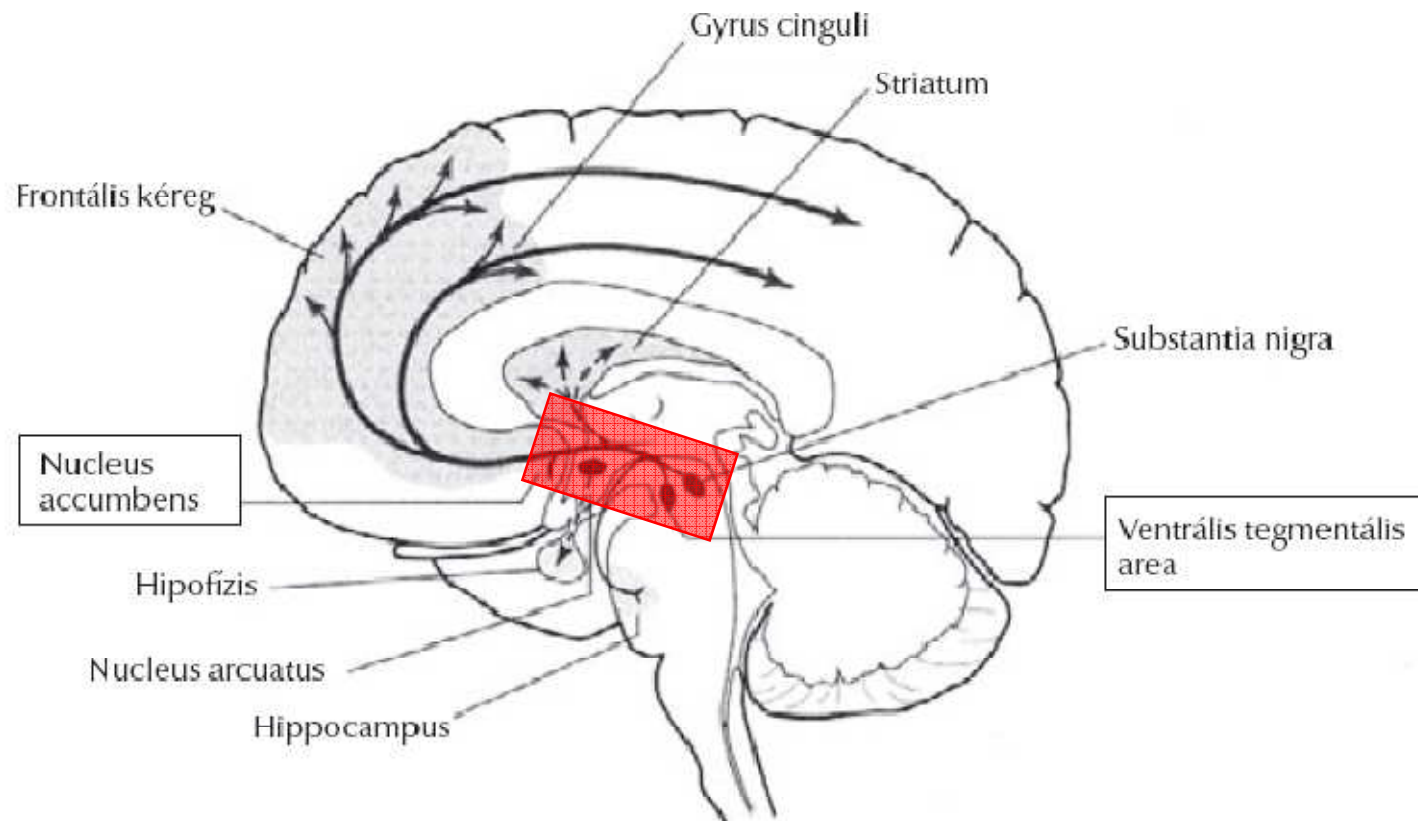
- **Pozitív megerősítés – a dopamin termelés jutalmazó hatása - örömszerzés**
 - **Nagyon gyors és nagyon gyakori megerősítés**
- Negatív megerősítés - öngyógyítás:
 - A részleges nikotinmegvonás tüneteinek enyhülése
 - A negatív érzelmi állapot például levertség megszűnése
- Környezeti és szituációs ösztönzők
 - Klasszikus kondicionálás
 - Kulcsingerek által kiváltott sóvárgás
- Társas megerősítés



MIÉRT DOHÁNYOZNAK AZ EMBEREK?



A DOPAMINRENDSZER ELHELYEZKEDÉSE AZ AGYBAN



A nikotin megerősítő hatásának élettani helyszíne

ORORSZÁG MEGÚJUL



A DOHÁNYZÁSRÓL LESZOKÁS LÉTRÁJA

10.	Leszoktam a dohányzásról, és soha nem fogok újból dohányozni.
9.	Leszoktam a dohányzásról, de még mindig aggódom, hogy visszaesem, még dolgoznom kell azon, hogy cigaretta mentes maradjak.
8.	Még mindig dohányzom, de már elkezdtem változtatni ezen a szokásomon azzal, hogy csökkentem az elszívott cigaretták számát. Kész vagyok egy napot megjelölni, amikor leteszem a cigarettát.
7.	Határozottan azt tervezem, hogy az elkövetkező 30 napban leszokom a cigarettáról.
6.	Határozottan azt tervezem, hogy az elkövetkező 6 hónapban leszokom a cigarettáról.
5.	Gyakran gondolkodom arra, hogy leszokom a dohányzásról, de még nem készítettem tervet erre vonatkozóan.
4.	Néha gondolkodom arra, hogy leszokom a dohányzásról, de még nem készítettem tervet erre vonatkozóan.
3.	Ritkán gondolkodom arra, hogy leszokom a dohányzásról, de még nem készítettem tervet erre vonatkozóan.
2.	Soha sem gondolkodom arra, hogy leszokom a dohányzásról, és még terveket sem készítettem erre vonatkozóan.
1.	Szeretek dohányozni, és nincs szándékomban leszokni a dohányzásról a hátralevő életemben. Nem érdekel a leszokás.

A visszaesés megelőzése

Leszokásra motivált dohányosok

Nem vagy kevésbé motivált dohányosok

Ingerek



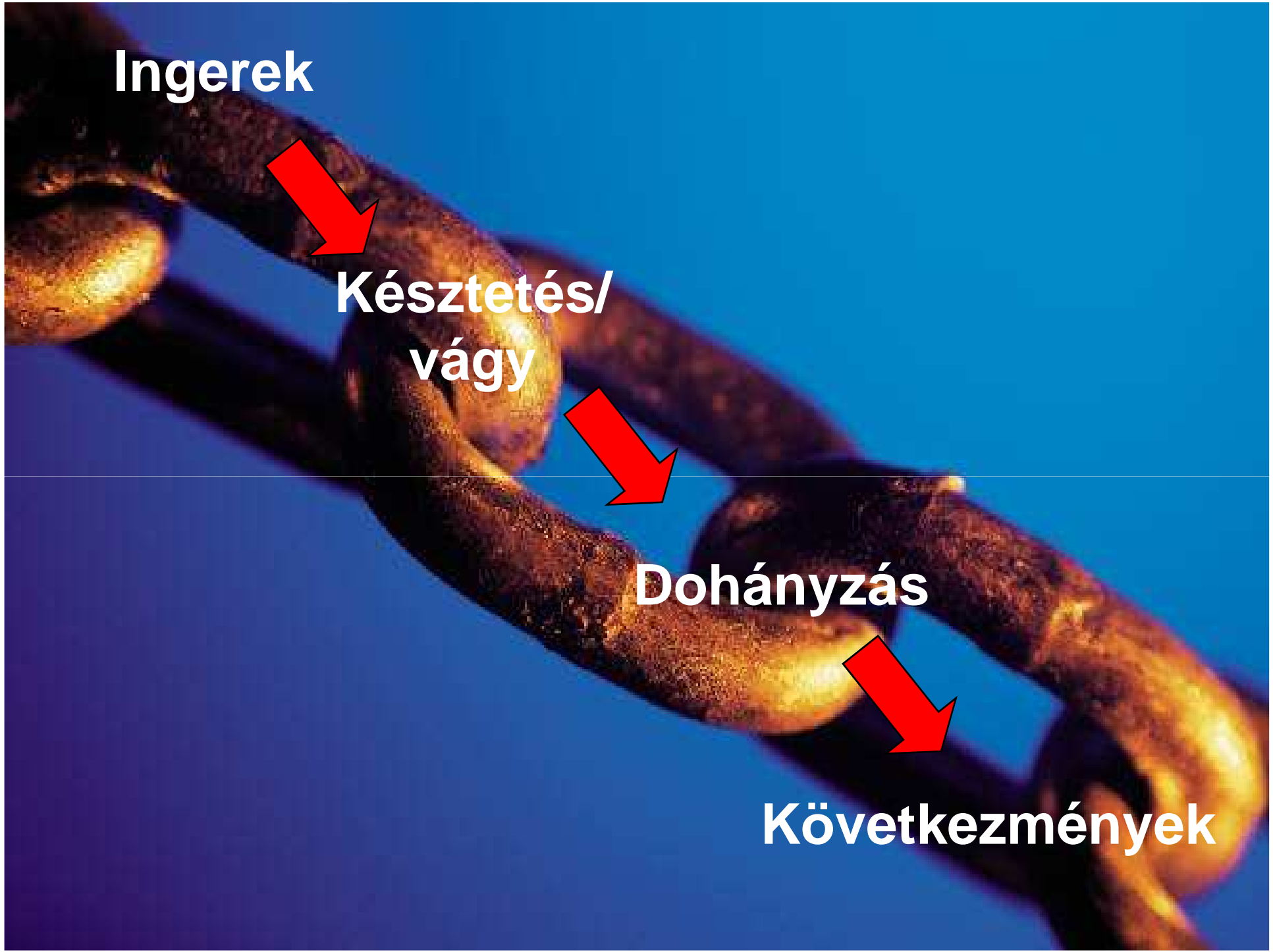
**Készítés/
vágy**



Dohányzás



Következmények



A DOHÁNYZÁST KIVÁLTÓ INGEREK

Fiziológiai ingerek

- Megvonási tünetek
- Az utolsó cigaretta óta eltelt idő

Helyzeti ingerek

- TV
- Kávé
- Alkohol
- Telefon
- Munka pl. számítógép mellett
- Étkezés
- Vezetés
- Más dohányosok

Érzelmi ingerek

- Stressz
- Düh, frusztráció
- Unalom
- Idegesség
- Szomorúság
- Ünneplés
- Ellazulás



Viselkedési stratégiák a lánc megszakítására

Inger

Elkerülés, menekülés

Változtatás

Készlet/vágy

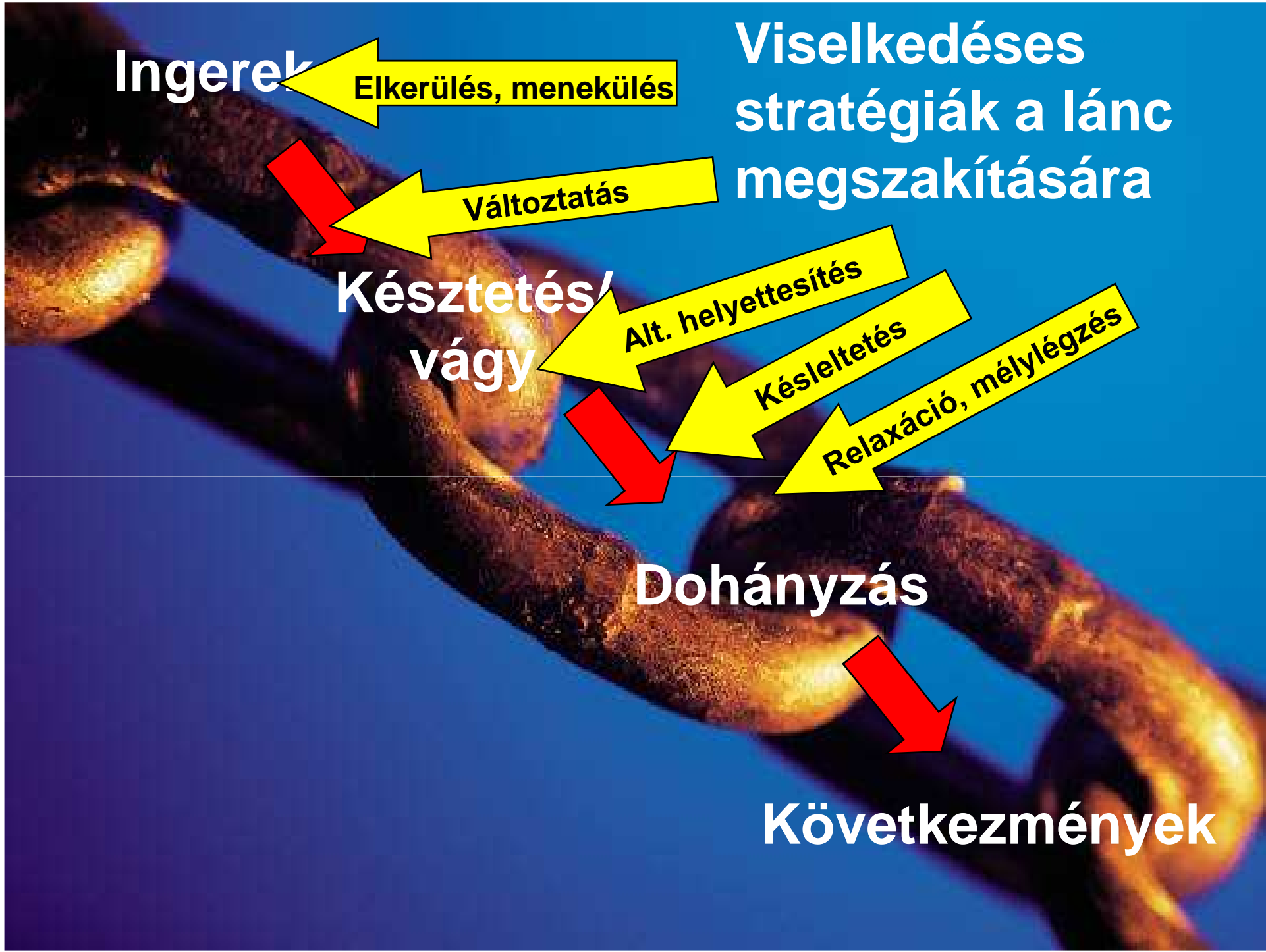
Alt. helyettesítés

Késleltetés

Relaxáció, mélylégzés

Dohányzás

Következmények



ÖNKONTROLL STRATÉGIÁK

A tervezés fontossága

Önkontroll versus akaraterő

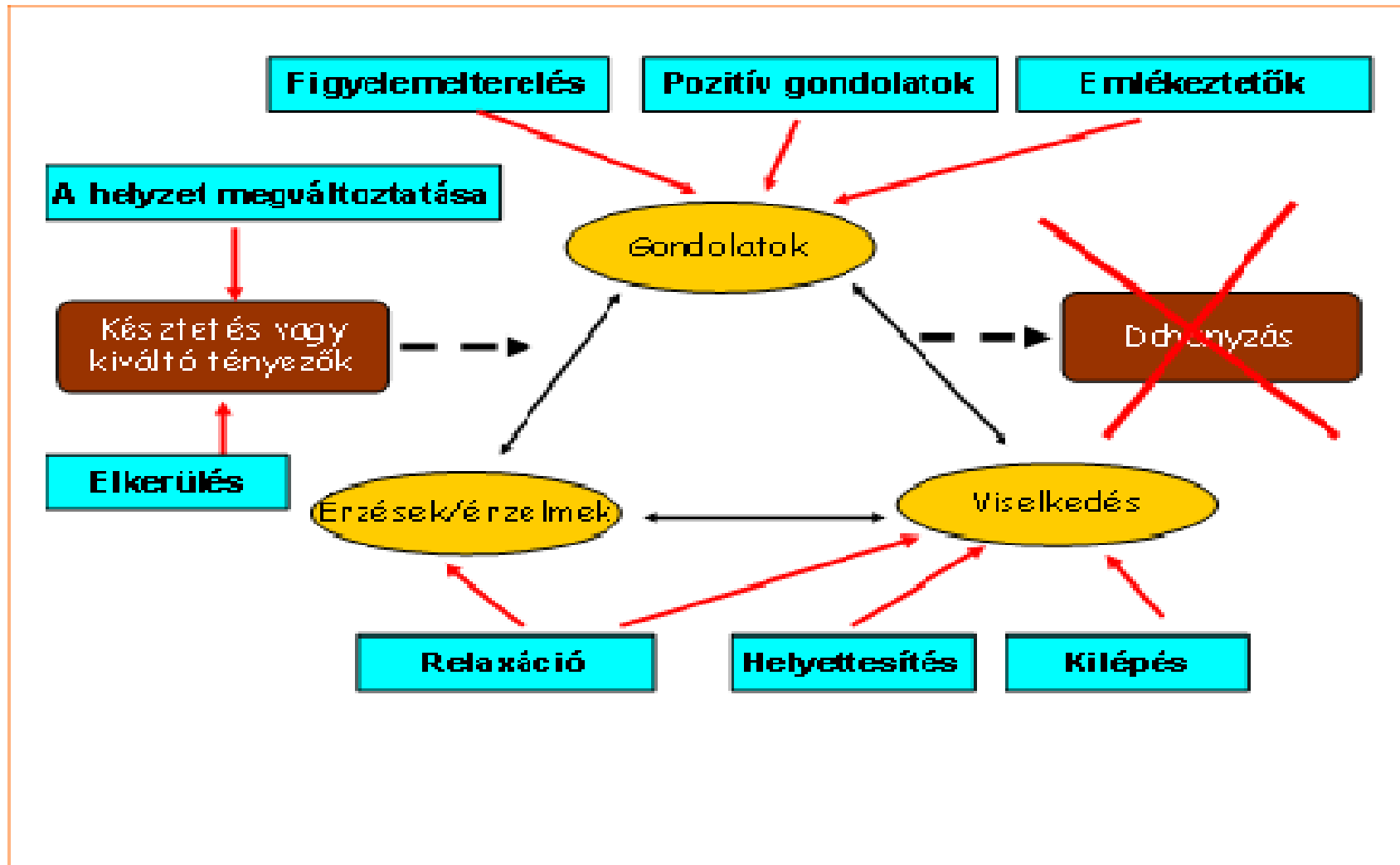
Önkontroll stratégiák:

- Elkerülés
- Változtatás
- Alternatívával való helyettesítés

További stratégiák:

- Menekülés
- Késleltetés

TECHNIKÁK HATÁSA A DOHÁNYZÁST KIVÁLTÓ HELYZETEKRE ÉS A DOHÁNYZÁSRA



A megvonási tünetek

Tünetek	Időtartam	Megjelenési gyakoriság (%)
Alvászavarok	<1 hét	25
Koncentrációs nehézségek	<2 hét	60
A nikotin utáni vágy	<2 hét	70
Irritabilitás vagy agresszió	<4 hét	50
Depresszió	<4 hét	60
Nyugtalanság	<4 hét	60
Megnövekedett étvágy	<10 hét	70

A LESZOKÁS KEDVEZŐ KÖVETKEZMÉNYEI I.

20 perc múlva: a vérnyomás és a pulzusszám normalizálódik, melegszik a keze és a lába, mert javul a vérkeringés a végtagjaiban.

8 óra múlva: a vér nikotin- és szénmonoxidszintje a felére csökken, az oxigénszint normalizálódik. A szívinfarktus kockázata csökken.

24 óra múlva: a tüdő kezd tisztulni, az ízlés és a szaglás jelentősen javul.

72 óra múlva: a légzés könnyebb lesz, megkezdődik a légutak tisztulása. Nő a szervezet energiaszintje.

3 hónap múlva: a köhögés, a

zihálás és a légzési nehézségek csökkennek, vagy teljesen megszűnnek, a tüdőkapacitás lényegesen javul. Az íny megbetegedései jelentősen csökkennek.

1 év múlva: a szívroham kockázata, a dohányosokkal összehasonlítva, mintegy felére csökken.

10 év múlva: a tüdőrák kockázata, a dohányosokénak a felére csökken, azonos lesz azokéval, akik soha nem dohányoztak. A csontritkulás veszélye is csökken.

15 év múlva: már nincs különbség a leszokott dohányos és a nem dohányzó között az egészségi veszélyek és a korai halálozás tekintetében.

A LESZOKÁS KEDVEZŐ KÖVETKEZMÉNYEI

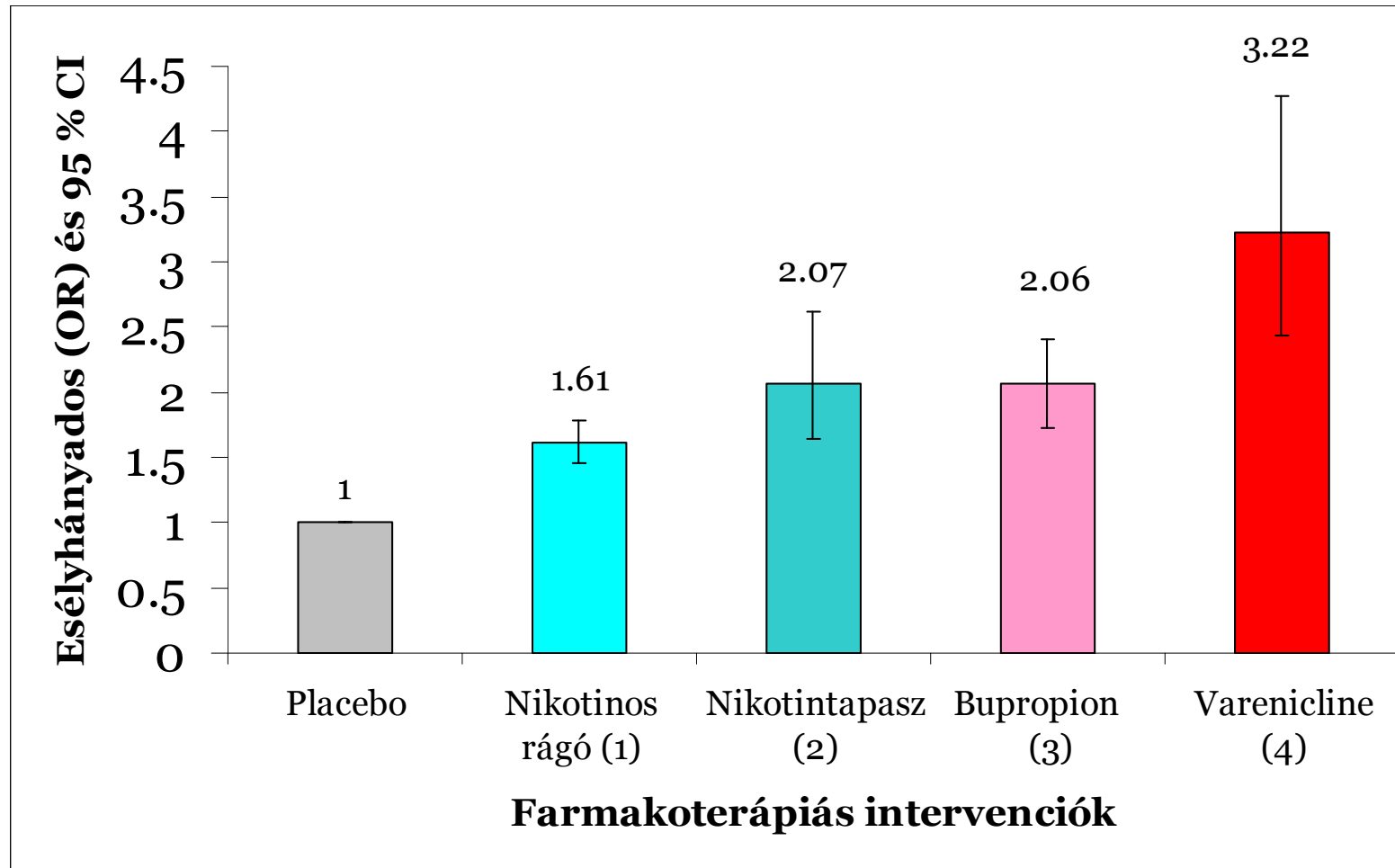
II.

- ☺ Csökken a gége krónikus irritációja, a hangja kellemesebb lesz.
- ☺ A levegő utáni kapkodás, a nehéz légzés és a köhögés csökken.
- ☺ Csökken a gyomorfekély kockázata, javulnak a gyomorral és emésztéssel kapcsolatos panaszai.
- ☺ Ritkábban lesznek felső légúti megbetegedései.
- ☺ Több energiát érez és az életkedve is jobb lesz.
- ☺ Az asztmás és allergiás tünetei enyhülnek.
- ☺ A dohányzás már nem csökkenti a fogantatás esélyét. Ne feledje, hogy a férfi és a nő dohányzása külön-külön is komolyan csökkenti annak esélyét, hogy a kisbaba megfoganjon.
- ☺ A cigaretta letétele terhesség előtt és alatt csökkenti a veszélyét annak, hogy a baba kis súllyal születik.
- ☺ Kevesebb lesz a pánikrohama, ha ilyen problémától szenved.

A LESZOKÁS KEDVEZŐ KÖVETKEZMÉNYEI III. Amit a leszokott dohányosok tapasztaltak

- ☺ Fehérebb lesz a foga és frissebb a lehelete.
- ☺ Az ízlelőbimbói újra életre kelnek, és a szaglása is javul.
- ☺ Csökken a tüzesetek kockázata.
- ☺ Nem érzi magát fáradtnak egész nap, ráadásul jól alszik éjszaka.
- ☺ Csökken a szorongásszintje.
- ☺ Több költőpénze marad.
- ☺ A ruhája és a haja nem lesz büdös cigaretta szagú.
- ☺ A sikeres leszokás után növekedni fog a tekintélye a családban, a barátai és munkatársai körében.
- ☺ A gyermekei példaképe lesz, és a leszokásával növeli annak esélyét, hogy ők soha nem fognak dohányozni.
- ☺ Fiatalabban, jobban és egészségesebben néz ki, az arcszíne is javul.
- ☺ Visszaszerzi az élete feletti kontrollt, megszabadul az életét irányító rossz szenvedélytől.
- ☺ Újra van két szabad keze.
- ☺ Büszke lehet arra, hogy elérte a célját és megszabadult egy kötöttségtől.
- ☺ Évente 80-150 ezer forintot tehet félre a meg nem vásárolt cigaretta árán.

A FARMAKOTERÁPIÁK HATÁSA A METAELMZÉSEK TÜKRÉBEN

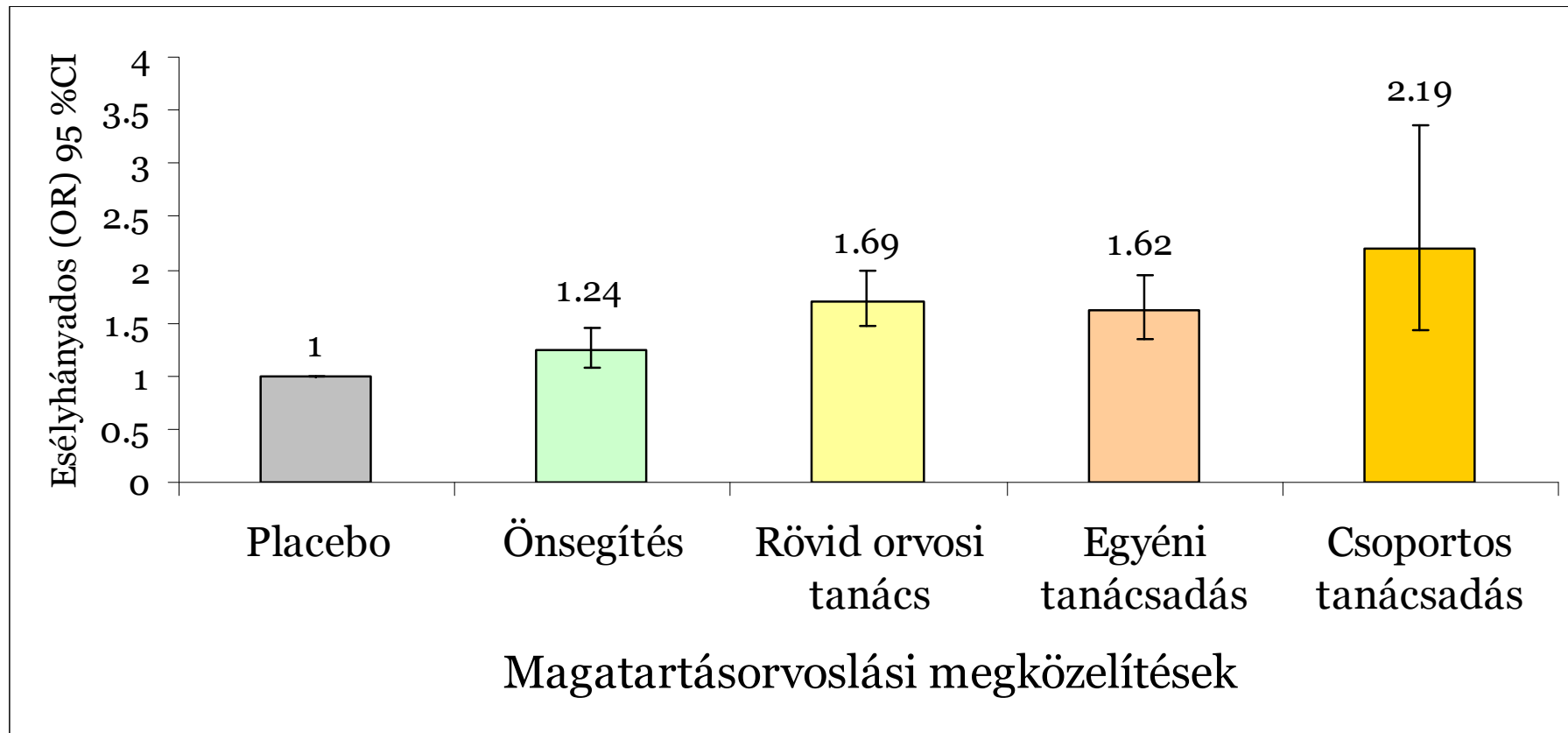


(1) és (2): Silagy, Mant, Fowler, Lodge (1994) Lancet, 343(8890), 139–142.

(3): Hughes, Stead, Lancaster (2006) Cochran Database of Systematic Reviews

(4): Cahill, Stead, Lancaster (2007) Cochran Database of Systematic Reviews

A magatartásorvoslási tanácsadás megközelítései- hatékonysága - metaelemzések



Források: Cochrane Database, valamint Dodgen (2005). *Nicotine dependence*. Washington: APA. 159. old.

FARMAKOLÓGIAI TÁMOGATÁS

- A farmakoterápia a leszokás támogatásának **hatékony** eszköze, de a leszokás elérhető ezek nélkül is.
- Első vonalbeli farmakoterápiák:
 - Nikotinpótlás (tapasz, rágó)
 - Bupropion (Wellbutrin®), bár törzskönyvi indikációban nem szerepel (sajnos)
 - Más antidepresszánsnak nincs leszokást elősegítő hatása
 - A súlynövekedés kisebb mértékű lesz
 - Vareniklin (Champix®) – parciális agonista
 - Csökken a cigaretta élvezete
 - Gyengébbek a megvonási tünetek
 - Jobb leszokási arány
- A hatás fontos mérséklő tényezője a compliance mértéke, éppen ezért erre érdemes kitérni a konzultációs során.

	Használat	Erősségei	Gyengeségei
Nikotin-tapasz	<ul style="list-style-type: none"> • 16 vagy 24 órás tapasz különböző koncentrációban. • A bőrfelületre kell felragasztani. A kezelés javasolt időtartama 8-12 hét. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vény nélkül használható. • Könnyű az alkalmazása, mert naponta csak egyszer kell felragasztani. • A tapasszal kapcsolatos függés kialakulásának veszélye minimális. 	<ul style="list-style-type: none"> • Passzív, nem kíván a klienstől aktív lépéseket és nincs mit tenni a sóvárgás fellépésekor. • Mellékhatások léphetnek fel: helyi bőrirritáció, alvással kapcsolatos problémák.
	Használat	Erősségei	Gyengeségei
Nikotinos rágó	<ul style="list-style-type: none"> • 1-2 óránként kell elrágni, illetve a szájban tartani. Két dózisban hozzáférhető. • A kezelés javasolt időtartama 12 hét. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vény nélkül használható. • Ismerős és könnyű az alkalmazhatósága. • A kliens aktívan szabályozhatja a bevitt nikotin mennyiségét a szükségleteinek megfelelően. 	<ul style="list-style-type: none"> • A nem megfelelő használat révén csökken a nikotinbevitel (a nikotin a gyomorba jut és nem a szájnyálkahártyán keresztül a véráramba). • Nem kellemes a rágás. • Jól látható a használata, ráadásul a rágózás nem minden helyzetben elfogadható viselkedés. • Savas kémhatású italok kerülendőek a használat előtt, közben és utána.
Nikotinos pasztilla	<ul style="list-style-type: none"> • A pasztillát a szájban kell tartani addig, amíg az feloldódik (kb. 20-30 perc). • Több dózisban elérhető. • A kezelés javasolt időtartama 10-12 	<ul style="list-style-type: none"> • Viszonylag könnyű használni. • A nikotinos rágónál hatékonyabban adja le a nikotint. 	<ul style="list-style-type: none"> • Folyadék- és táplálék-beviteli korlátozásokkal jár a használata. • Mellékhatások léphetnek fel a szájban, a torokban és az emésztés során.

A leszokást támogató intenzív program összetevői

- Az ismeretek növelése
- Önkontroll készségek fejlesztése
- Problémamegoldás fejlesztése
- Kognitív módszerek (pl. emlékeztetők)
- Társas támasz fejlesztése
- Relaxációs technikák
- Az önérvényesítés (asszertivitás) fejlesztése
- Testmozgás és táplálkozás a súlynövekedés mérséklése érdekében
- A visszaesés megelőzése



KÖSZÖNÖM FIGYELMÜKET !