



A dohányzás káros hatásai

Aki dohányzik, számos káros tényezőnek és következményes negatív hatásnak, betegségnek teszi ki magát.

A dohányfüstöt kb. 4000 anyag alkotja, ebből 40 bizonyítottan rákkeltő (ezek főleg úgynevezett aromás szénhidrogének). A dohányfüst egészségre káros anyagai: kátrány, szénmonoxid, nikotin, policiklikus szénhidrogének, nitrózaminok, ciánhidrogén, radioaktív polonium, arzén és még sorolhatnánk...

Ezek közül háromról fogunk részletesen említést tenni.

A füstnek kb. az 1/3-át szívja be a dohányos, ezt kb. harmadrészen tudja megszűrni a füstszűrő, vagyis a füst 1/9-e jut a dohányosba és 2/3-át juttatja a környezetének.

A környezetbe jutó füst nagy része a két szívás között keletkező mellékfüst. Ilyenkor az égés alacsonyabb hőmérsékleten megy végbe, tökéletlenebb az égés, és ezért rákkeltő anyag tartalma nagyobb, mint a főfüsté. Fontos még tudni, hogy a cigaretta a vége felé egyre inkább erősödik, nagyobb lesz a nikotintartalma és töményebben tartalmazza az égéstermékeket, mint az elején.



A dohányfüst részei

Nikotin

A dohányzás során a nikotin alakítja ki a függőséget. A nikotin az egyik legártalmasabb, nagy addiktív potenciállal rendelkező drog. (Ez azt jelenti, hogy nagyon könnyen erős függőséget alakít ki.)

Dohányzás során a tüdőbe, onnan a vérbe, majd az agyba jut. A nikotinnak számos farmakológiai hatása van. Leglényegesebb a vegetatív idegsejtekre, az idegizom átmenetre és a központi idegrendszerre (az agyra) kifejtett hatása. Ami számunkra igazán fontos, és ami miatt a dohányosok élnek vele az a központi idegrendszerre kifejtett hatása. Itt is jellemző a kettős serkentő majd bénító hatás. Felszabadít különféle hírvivőanyagokat, amelyek az agy különböző pontjain különbözőképpen hatnak. Amit ebből észrevesz, aki dohányzik: eleinte enyhe serkentő hatás (éberebbnek érzi magát a használó), majd gátló hatás, stressz oldás, feszültségcsökkentés.

A nikotin valójában mérgező, halálos adagja 20-60 mg. Az égő dohánylevél nikotintartalmának 30-60 %-a kerül a füstbe, ebből a dohányzás módjától függően 20-90 % szívódik fel. A felszívódott mennyiség nagymértékben függ a használt termék nikotintartalmától.

Vagyis: egy erős dohányos a halálos adag többszörösét juttatja be naponta a szervezetébe. Hogy miért nem hal akkor meg? Egyrészt azért, mert a szervezete hozzászokik az egyre nagyobb nikotinmennyiséghez, emiatt lesznek majd leszokáskor elvonási tünetei. Másrészt viszont azért nem, mert nem egyszerre juttatja be a szervezetébe ezt a mennyiséget, így a nikotin egy része már kiürül, mire az új cigaretta nikotintartalma felszívódik.

CO

A szénmonoxid a tökéletlen égés során keletkezik. Mérgező gáz. A mérgezés alapja, hogy a vérben az oxigénszállító molekulához, a hemoglobinhoz kötődik. A kötődése sokkal erősebb az oxigénénél, ezért sokkal tovább a kötésben marad, és megakadályozza ezzel a megfelelő oxigénszállítást. CO nem csak dohányzás során keletkezik, hanem szinte mindenhol, ahol égési folyamat megy végbe.

Kátrány

A kátrány az égés során keletkező anyagok sokaságát jelenti. Ez a füst alkotóeleme, tehát a dohányzás során a tüdőbe bejut és ott lerakódik. Ezért ez felelős a rákkeltő hatásért, de emellett a lerakódott kátrány számos más elváltozást is okoz a tüdőben. Egyes számítások szerint egy, napi 20 szálát elszívó dohányos ember tüdejében 10 év alatt 2 kg kátrány rakódik le.

A dohányzás hosszú távú hatásai

Légutak, tüdő

A füst, ahogyan bejut a tüdőbe, útközben mindenhol növeli a rák kialakulásának valószínűségét. Szájrákot leginkább a szivar okozhat. Dohányosoknál gyakrabban alakul ki gégerák, légsőrák, és tüdőrák. A légső- és tüdőrák kialakulásának valószínűsége 11-szeres, a gégeráké 5-szörös a nemdohányzókéhoz képest. A karcinogén (rákot okozó) hatás nagymértékben függ a dohányzás mértékétől. Nap 8 szál cigaretta elszívása az esélyt 10-szeresére, 40 cigarettáé pedig 30-szorosára növeli. Itt említjük meg, hogy a dohányzás nem csak a légutak rákjának valószínűségét növeli, de gyakrabban fordul elő nyelöcső, gyomor, hasnyálmirigy, húgyhólyag, prosztatata, vese daganat is. A légutakba bejutó füst folyamatos irritáló hatása miatt krónikus légsőhurut alakulhat ki. Ez szintén hozzájárul a dohányosok korai halálához.

Szív, erek

A dohányzás hatására az ereken fokozódik az érlemeszesedés. Vagyis az erek fala merevvé, sérülékennyé válik. Az ereken belül mézszerű anyag rakódik le, beszűkítve ezzel az ér keresztmetszetét, rontva a szervek vérellátását. Az erek keresztmetszetét nem csak a lerakódott anyag szűkíti, hanem ilyen esetben az ér belfelszíne megváltozik. A korábbi sima hámborítás helyett durva mézszerű borítják, amelyeken a vérelemek megtapadnak és elindítják a vérrögképződés. Megszüntetve ezzel a keringést azon az érszakaszon keresztül. Ez a mechanizmus áll a szívinfarktus hátterében is, hisz így az elzáródott érszakasz mögött lévő izom nem kap tápanyagot, oxigént és elhal. Ennek szervenként különböző tünetei lehetnek. Az agyban növeli az agyvérzés kialakulásának valószínűségét. A végtagokban, ha romlik a vérellátás elhalnak a szövetek, emiatt sor kerülhet a végtag amputációjára.

Gyomor, bélrendszer

A nikotin növeli a gyomorsav szekréciót, serkenti a bél mozgását. Főleg alkohollal és kávéval együtt gyomorfekély kialakulásához vezethet.

Nemi szervek

A nikotin direkt érösszehúzó hatása miatt gátolja a merevedést. Hosszú távon pedig az érlemeszesedés érszűkítő hatása miatt impotencia alakul ki. Csökkenti a spermiumok számát és a kevés spermium között is több a rendellenes alakú, méretű és genetikailag károsodott spermium, hátráltatva ezzel a fogamzást.

Magzat

Dohányzó nőknél gyakoribb a korai vetélés. Dohányzó anyák gyermekei kisebb súlyúak, kevésbé intelligensek az átlagosnál és magasabb a születés körüli halálozás mértéke is. Gyakoribb a koraszülés.

A dohányzás esetében nincs olyan dózis, amely még ne lenne egészségkárosító. Mind testi, mind lelki függőséget kialakít. Elvonási tünetei az utolsó cigaretta elszívása után 24 órával jelentkeznek: éhség, ingerlékenység, indulatosság, szorongás, koncentrációgyengeség, nyugtalanság.

A dohányzásról való leszokás a megfelelő segítség nélkül, nagyon nehéz.

Ön azt állítja, nem dohányzik? Csak alkalomadtán, netán szórakozó helyen gyújt rá? Töltse ki nikotinfüggőségi tesztünket, és megtudhatja, hogy csak áttatja magát, és komoly nikotinfüggőségben szenved, vagy tényleg le tudja tenni a cigarettát.

Keresse fel irodánkat és mi segítünk Önnek!



Kisteleki Térségi Egészségfejlesztési Iroda

6760 Kistelek, Kossuth u. 19.

www.efi.kistelekmed.hu

62/258-455

Nyitvatartási idő:

Hétfő: 9:00-16:00

Kedd: 9:00-16:00

Szerda: 9:00-16:00

Csütörtök: 9:00-18:00

Péntek: 9:00-13:00