

Dohányzásmentes Világnap (május 31.)

A Dohányzásmentes Világnapot minden évben május 31-én tartják. A napot az Egészségügyi Világszervezet (WHO) hozta létre 1987-ben, hogy felhívja a figyelmet a dohányzás egészségkárosító hatásaira és a dohányzás visszaszorításának fontosságára. A dohányzás napjaink egyik legsúlyosabb, ugyanakkor nagyrészt megelőzhető népegészségügyi problémája. A WHO adatai szerint évente több mint 7 millió ember halála hozható összefüggésbe a dohányzással világszerte, míg további mintegy 1,6 millió nemdohányzó személy a passzív dohányzás következtében veszíti életét.

A dohányfüst több mint 7000 különböző kémiai anyagot tartalmaz, amelyek közül legalább 250 bizonyítottan mérgező, és több mint 70 rendelkezik rákkeltő hatással.

A dohányzás jelentősen fokozza a **szív- és érrendszeri betegségek** kialakulásának kockázatát. A nikotin serkenti a szimpatikus idegrendszer működését, amelynek következtében emelkedik a vérnyomás és a szívfrekvencia. Emellett az erek falának károsításával elősegíti az érlemezés kialakulását és progresszióját. A Betegségmegelőzési és Járványügyi Központ (CDC) adatai alapján a dohányosok körében a koszorúér-betegség kialakulásának valószínűsége 2–4-szer magasabb, mint a nemdohányzók esetében. Hasonló mértékű kockázatnövekedés figyelhető meg a stroke előfordulásában is.

A dohányzás **a légzőrendszer** egyik legfontosabb károsító tényezője. A krónikus obstruktív tüdőbetegség (COPD) kialakulásának legjelentősebb kockázati faktora a dohányfüst rendszeres belégzése. Nemzetközi egészségügyi adatok szerint a COPD-esetek mintegy 80%-a közvetlenül a dohányzás következménye. A dohányzók körében lényegesen gyakrabban fordul elő krónikus hörghurut és tüdőtágulat, amelyek hosszú távon jelentősen rontják az életminőséget és növelik a korai halálozás kockázatát.

A dohányzás **a daganatos betegségek** egyik legjelentősebb megelőzhető kockázati tényezője. A WHO becslése szerint a daganatos halálozások közel egynegyede összefüggésbe hozható a dohánytermékek használatával. A dohányzás bizonyítottan növeli számos rosszindulatú daganat kialakulásának esélyét, többek között: tüdőrák, légcső- és hörgőrák, szájüregi daganatok, ajak- és nyelvrák, gégerák, nyelőcsőrak, hasnyálmirigyrák, veserák, húgyhólyagrák, vastagbélrák, májrák.

A tüdőrák jelenleg a világ vezető daganatos haláloka. A CDC adatai szerint a tüdőrákos halálozások 80–90%-a közvetlenül a dohányzással függ össze. A dohányzók esetében 15–30-szor nagyobb a tüdőrák kialakulásának vagy az abból eredő halálozásnak a kockázata, mint a nemdohányzóknál. A WHO 2022-es jelentése szerint világszerte 2,5 millió új tüdőrákos esetet diagnosztizáltak, és mintegy 1,8 millió ember halt meg a betegség következtében.

A dohányzás növeli a gyomorfekély, valamint számos egyéb **emésztőrendszeri betegség** kialakulásának kockázatát. A dohányosok körében gyakrabban fordulnak elő gyulladással járó bélbetegségek és bizonyos emésztőrendszeri daganatok.

A **reproduktív egészség** szempontjából is kedvezőtlen hatások figyelhetők meg. A dohányzás csökkenti mind a férfiak, mind a nők termékenységét. Férfiaknál ronthatja a spermiumok minőségét és mozgékonyosságát, míg nőknél károsan befolyásolhatja a petefészek működését. A várandósság alatt történő dohányzás növeli a vetélés, a koraszülés, az alacsony születési súly és a fejlődési rendellenességek kockázatát.

A nikotin rendkívül erős függőséget kiváltó anyag. Az agy jutalmazó rendszerében fokozza a dopamin felszabadulását, amely kellemes érzéseket vált ki, és megerősíti a dohányzási magatartást. Bár sok dohányos a cigarettázást stresszoldó tevékenységként értelmezi, a kutatási eredmények arra utalnak, hogy a rendszeres dohányzás hosszú távon összefüggésbe hozható a depresszió, a szorongás és egyes pszichiátriai betegségek magasabb előfordulásával. A nikotinmegvonás során jelentkező ingerlékenység, nyugtalanság és koncentrációs nehézségek tovább erősíthetik a függőség fennmaradását.

A dohányzás nemcsak a belső szerveket károsítja, hanem jelentős hatással van **a külső megjelenésre is**. Az erek szűkülete következtében romlik a bőr vérellátása, csökken a kollagéntermelés, ami felgyorsítja a bőr öregedését, elősegíti a ráncképződést és csökkenti a bőr rugalmasságát. Emellett gyakori a fogak és az ujjak elszíneződése is.

A passzív dohányzás veszélyei

A passzív dohányzás során a nemdohányzó személyek a környezetükben jelen lévő dohányfüstöt lélegzik be. A WHO hangsúlyozza, hogy a passzív dohányzásnak nincs biztonságos szintje, vagyis már kis mennyiségű expozíció is egészségkárosító hatású lehet.

A gyermekek különösen veszélyeztetett csoportot alkotnak, mivel körükben gyakrabban fordul elő asztma, hörghurut, tüdőgyulladás, középfülgyulladás és egyéb légúti fertőzés.

Felnőttek esetében a passzív dohányzás növeli a szívkoszorúér-betegség és a tüdőrák kialakulásának kockázatát.

A leszokás egészségügyi előnyei

A dohányzásról való leszokás már rövid időn belül kedvező élettani változásokat eredményez. A CDC adatai alapján:

- 1–2 évvel a leszokást követően jelentősen csökken a szívinfarktus kockázata;
- 3–6 év elteltével a koszorúér-betegség többletkockázata megközelítőleg 50%-kal mérséklődik;
- 5–10 év után a stroke kialakulásának valószínűsége jelentősen csökken;
- 15 év elteltével a szívkoszorúér-betegség kockázata közel azonos lehet a soha nem dohányzók kockázatával.

A dohányzás visszaszorítása világszerte kiemelt népegészségügyi cél. Számos országban olyan programokat és szabályozási intézkedéseket vezettek be, amelyek célja a dohányzás prevalenciájának csökkentése, a leszokás támogatása, valamint a dohányzással összefüggő megbetegedések és halálesetek számának mérséklése. A nemzetközi tapasztalatok alapján ezek az intézkedések hosszútávon jelentős egészségnyereséget eredményeznek.

Magyarország számára a dohányzás visszaszorítása különösen fontos feladat, mivel a dohányzók aránya továbbra is meghaladja számos fejlett ország átlagát. Az OECD (Gazdasági Együttműködési és Fejlesztési Szervezet) 2025-ös jelentése szerint a 15 év feletti magyar lakosság 24,9%-a napi rendszerességgel dohányzik, míg az OECD-országok átlaga 14,8%. Ez azt jelenti, hogy Magyarországon közel minden negyedik felnőtt rendszeres dohányos.

A Tobacco Atlas 2025-ös adatai alapján Magyarországon megközelítőleg 2,47 millió felnőtt dohányos él. A felnőtt lakosság mintegy 23%-a használ rendszeresen dohányterméket. A dohányzás következtében évente körülbelül 17 452 ember hal meg, ami az összes haláleset 13,7%-át jelenti. Egyes hazai becslések szerint a dohányzással összefüggő halálesetek száma akár a 25 000 főt is meghaladhatja évente.

A dohányzás nemcsak egészségügyi, hanem jelentős gazdasági terhet is ró az országra. Az Országos Kórházi Főigazgatóság (OKFŐ) becslése szerint a dohányzásból eredő egészségügyi kiadások, táppénzes költségek, valamint a korai halálozás miatt kieső termelékenység évente mintegy 650 milliárd forintos veszteséget okoz a magyar gazdaság számára.

Magyarországon egy 10%-os tartós leszokási arány közel 247 000 ember sikeres dohányzásról való leszokását jelentené.

Egy mindössze 5%-os dohányzási aránycsökkenés több mint 120 000-rel kevesebb dohányost eredményezne. Hosszabb távon ez több ezer szív- és érrendszeri betegség, daganatos megbetegedés és krónikus légzőszervi kórkép megelőzését tenné lehetővé.

Mivel Magyarországon jelenleg közel minden hetedik haláleset kapcsolatba hozható a dohányzással, a dohányzás visszaszorítása az egyik leghatékonyabb népegészségügyi beavatkozásnak tekinthető.

A magyar lakosság várható élettartama jelenleg 76,7 év, amely mintegy 4,4 évvel alacsonyabb az OECD-átlagnál. A szakértők szerint ebben jelentős szerepet játszanak az egészségtelen életmóddal összefüggő kockázati tényezők, köztük a dohányzás.

Dohányzásellenes intézkedések Magyarországon

Zárt terek dohányzási tilalma

Magyarországon 2012-ben vezették be a vendéglátóhelyekre, munkahelyekre és közintézményekre kiterjedő teljes beltéri dohányzási tilalmat. Az intézkedés jelentősen csökkentette a passzív dohányzásnak való kitettséget, különösen azok körében, akik korábban munkájuk során rendszeresen találtak dohányfüsttel.

A Nemzeti Dohánybolt rendszer bevezetése

A dohánytermékek forgalmazásának korlátozása és a Nemzeti Dohányboltok rendszerének kialakítása elsősorban a fiatalok dohánytermékekhez való hozzáféréseinek csökkentését szolgálta. Az egységes ellenőrzési rendszer szigorúbb életkor-ellenőrzést tett lehetővé, ezáltal nehezebbé vált a dohánytermékek beszerzése a kiskorúak számára.

Egészségügyi figyelmeztetések

A dohánytermékek csomagolásán kötelezően megjelenő képi és szöveges egészségügyi figyelmeztetések célja a dohányzás egészségkárosító hatásainak tudatosítása. A nemzetközi kutatások szerint az ilyen figyelmeztetések növelik a leszokási szándékot, különösen a fiatalok és az alkalmi dohányosok körében.

A dohányzásról-leszoktató kampányok sikere nagymértékben függ azok megjelenési helyétől, intenzitásától, gyakoriságától és legfőképpen módjától: főleg a fiatalok tekintetében nagyon hatékony, modern, „okos” módszerekre van szükség a rendkívül erős kortársnyomás ellensúlyozásához! Az iskolai egészségnevelés szerepe itt is kiemelkedő.

Új típusú dohánytermékek

A hevített dohánytermékek (heated tobacco products, HTP-k; pl. IQOS, glo, Ploom) esetében általában kevesebb égéstermék keletkezik, mint a cigarettánál, de nem tekinthetők kockázatmentesnek. **Az elektronikus cigaretták (e-cigaretta, vape)** folyadékot párologtatnak, amely rendszerint nikotint, aromákat és egyéb összetevőket tartalmaz, nem tartalmaznak valódi dohányt, de nikotint igen. **A nikotin tasakok**, snüssz dohánymentes termékek, amelyek nikotint tartalmaznak, a felső vagy alsó ajak alá helyezik őket. **Az egyéb nikotintartalmú termékeket**, pl. nikotinos rágógumik, szopogató tabletták vagy spray-k, elsősorban a dohányzásról való leszokás támogatására fejlesztették ki. Az Elf Bar és más hasonló eszközök népszerűségében jelentős szerepet játszanak az

édes, gyümölcsös vagy cukorkaízű aromák. A WHO adatai szerint az iparág több mint 16 000 különböző ízesítést használ a fogyasztók megszólítására.

Az elmúlt évtizedben mindezek gyors ütemben terjedtek el, főként a fiatalok körében. A WHO Európai Régiójának 2024-es felmérése szerint a 15 éves fiatalok 32%-a már kipróbálta az e-cigarettát, ami magasabb arány, mint a hagyományos cigaretták kipróbálása. A 13 éves korosztályban az e-cigaretta kipróbálási aránya 16%, míg a hagyományos cigarettáé 11%. Magyarországon az e-cigaretták és az Elf Bar típusú termékek használata különösen elterjedt a középiskolás korosztály körében.

Bár ezeket a termékeket gyakran a hagyományos cigarettánál kevésbé káros alternatívaként mutatják be, a tudományos kutatások arra utalnak, hogy használatuk különösen a gyermekek és serdülők esetében jelentős egészségügyi kockázatokkal járhat.

Használatukkal **nagy mennyiségű** (a fiatalok megnyugtatják magukat azzal, hogy ez nem káros, ezért többet használnak) és **kontrollálatlan mértékű** (a bizonytalan forrásokból beszerzett termékeken sokszor nincs pontosan feltüntetve a nikotintartalom) **nikotin** jut be a szervezetbe. A serdülőkorban lévő fiatalok agya még fejlődés alatt áll, amely folyamat körülbelül 25 éves korig tart. A nikotin ebben az időszakban kedvezőtlenül befolyásolhatja az idegrendszer fejlődését, különösen a figyelemért, a tanulásért, a memóriáért és az impulzuskontrollért felelős agyi területek működését.

A WHO adatai szerint világszerte mintegy 37 millió 13–15 éves fiatal használ valamilyen nikotintartalmú vagy dohányterméket. A korán kialakuló nikotinfüggőség növeli annak valószínűségét, hogy a későbbi életkorban más függőségi formák is megjelenjenek.

A kutatási eredmények arra utalnak, hogy az e-cigarettát használó fiatalok körében nagyobb a valószínűsége a későbbi hagyományos cigarettahasználatnak. A WHO által idézett tanulmányok szerint az e-cigarettát használó serdülők közel háromszor nagyobb eséllyel kezdenek el később hagyományos dohánytermékeket fogyasztani, mint azok, akik soha nem próbálták ki ezeket az eszközöket.

A nikotin emellett pszichológiai függőséget is kivált. Kutatások szerint a rendszeres használat kapcsolatban állhat a szorongás, a hangulatingadozások és a fokozott stressz-érzékenység gyakoribb előfordulásával.

Az elektronikus cigaretták működése során keletkező **aeroszol különböző vegyi anyagokat tartalmaz**, amelyek irritálhatják a légutakat és gyulladásszerű folyamatokat indíthatnak el a tüdőben. Az ilyen termékek rendszeres használata összefüggésbe hozható a légzésfunkció romlásával, az asztmás tünetek súlyosbodásával és egyes krónikus légzőszervi betegségek fokozott kockázatával.

A szintén kontrollálatlan forrásból származó, ellenőrizetlen minőségű hevített dohánytermékek használatával összefüggő **égési, az arcot érintő „robbanási” eseményt** is leírtak.

(Forrás: OKFŐ, WHO, CDC, Tobacco Atlas kutatások)

Szekszárd, 2026. június 2.

Összeállította: Tolna Vármegyei Kormányhivatal Népegészségügyi Főosztály