

HÍRLEVÉL

Zala Vármegyei Kormányhivatal

Népegészségügyi Főosztály

Készítették:

Szabó Erzsébet Nikoletta

Antiné Tóth Szilvia

E-mail: nepegeszsegugy.foosztaly@zala.gov.hu

Telefon: 06-92/549-190



EGÉSZSÉG

KEDVES OLVASÓ!

Hírlevelünk jelenlegi témája a dohányzás, amelynek aktualitását a „Dohányzásmentes Világnap” (2025. május 31.) adja.

A Dohányzásmentes Világnap 2025-es kampányszlogenje: „Fényes termékek. Sötét szándékok. A varázs leleplezése.” Tartsuk távol az ipart.

A Dohányzásmentes Világnap 2025 évi témaköre arra irányul, hogy a hatásos és szakmailag megfelelően kidolgozott dohányzás prevenciós programok minél több fiatal számára elérhetővé váljanak.

A DOHÁNYIPAR TERJESZKEDÉSE

A dohányipar a közösségi médián és az online platformokon keresztül éri el a fiatalokat, betegségeket, halálos függőséget okozva nekik.

A fiatalok körében folyamatosan nő a dohányosok száma, főként az új típusú dohánytermékek fogyasztóinak száma. Az első cigaretta elszívásának, a dohányzásra való rászakásnak időpontja egyre korábbi életkorra tevődik át.

Az új típusú dohánytermékek egészségkárosító hatásukon kívül kapudrogként hatnak.



A DOHÁNYZÁSSAL HALÁLOS MÉRGEK JUTNAK A SZERVEZETEDBE!

A dohányfüst 4.000-nél is több vegyi anyagot tartalmaz, ezeknek a legerősebb szervezet sem tud ellenállni.

Tudtad, hogy a **nikotin** függőséget okoz, de a rovarirtó sprayhez is használják?

Ismered a **szén-monoxidot**, amely kiszorítja az oxigént a vörös vértestekből?

Hallottál a füstből kicsapódó ragadós **kátrányról**?

Tudtad-e, hogy a cigifüst **ammóniát** is tartalmaz, ami a WC-tisztítók egyik összetevője?

Az **aceton** a körömlakklemosókban található anyag.

Az **arzén** megtalálható a patkányméregben.

Ha valaki dohányossá válik, az fiatal korban dől el, egy káros szokás rabja lesz, a cigi uralja őt.



A DOHÁNYZÁS SOKFÉLE BETEGSÉG ELŐIDÉZŐJE LEHET!

Légzőszervi betegségek – a dohányzás **tüdőrákot** és **tüdőtágulást** is okoz.

A **krónikus hörghurut** fájdalmas köhögéshez, és légzési nehézségekhez vezet.

Szív- és érrendszeri betegségek – a dohányzás áll a **szívinfarktus** vagy az **agyvérzés** hátterében.



Daganatos betegségek – a dohányfüst rákot okoz.

Csontritkulás – a csontok elvesztik tömörségüket, könnyebben eltörnek, nehezen gyógyulnak.

Gyomorfekély – csökken a betegséget okozó baktériumokkal szembeni ellenálló-képesség.

A fül betegségei – a dohányzás miatt kevesebb vér jut a belső fülbe, ami halláskárosodást okoz.

Szájüregi betegségek – a dohányzás fogkö lerakódást okoz, ami fogvesztéshez vezet.

A szem betegségei – a füst irritálja a szemet, növeli a kötőhártya-gyulladás és a szürkehályog kockázatát.

Terméketlenségi problémák – a dohányzás következtében nőknél és férfiaknál is felléphet.



A CIGI MÁR NEM TRENDI!

Ha rágyújtasz, érezni fogod a dohányzás kellemetlen, és egy cseppet sem trendi következményeit.

A **kellemetlen lehetetet** fogmosással, mentolos cukorkák szopogatásával sem lehet megszüntetni.

A cigarettnál hatásosabb öregítő szer nem létezik. Nemcsak káros és bűdös, de a **szépségnek is árt**.

A **fogaid, az ujjaid és a körmeid is sárga színűvé válnak**, amit a kátrány okoz.

A **bőr** vérellátása is rosszabb lesz, kevesebb tápanyagot kap, **hamarabb ráncosodik**.

A **hajhullás** és a **korai öszülés** is a dohányzás következménye lehet.

A **legjobb megoldás, ha lemondasz a cigiről, és ápoltan, friss lehelettel méysz randira**.

NEM CIKI NEMET MONDANI!

Kevés dolog van az életben, amiről teljesen önállóan, szabadon dönthetsz, a dohányzás ilyen. **Nem kell elfogadnod a cigarettát**, egyszerűen mondd azt:

„Köszi, nem dohányzom!”



Akiknek igazán fontos vagy, a családot, a barátaid tisztelni fognak a döntésedért.

A DOHÁNYZÁS NEM MAGÁNÜGY!

A **passzív dohányosok**, akik rendszeresen belélegzik a mások által kifújt füstöt, ki vannak téve a dohányzás káros következményeinek.

„A **nemdohányzók védelméről és a dohánytermékek fogyasztásának, forgalmazásának egyes szabályairól** szóló 1999. évi XLII. törvény” meghatározza, hogy hol lehet dohányozni.

MI A HELYZET A VÍZIPIÁVAL?

A vízipipa belélegzett füstjének szén-monoxid tartalma háromszorosa is lehet a cigarettáénak.



A vízipipa füstje is tartalmaz kátrányt és egyéb rákkeltő anyagot. Az így belélegzett **füstben 50-szer annyi rákkeltő vegyület** van, mint a cigarettában. A vízipipázás egyéb lehetséges veszélyforrás, a közös használat, a nem megfelelő higiéniai feltételek fertőző betegségek terjedését segítik elő.

AZ ELEKTRONIKUS CIGI IS KÁROS?

Az **elektronikus cigaretta** akkumulátorral működő eszköz, amelyben fűtőelem melegíti fel a nikotint tartalmazó folyadékot. Ezt a folyadékot a készülék aeroszollá alakítja át, amit a használó beszív.



Az **elektronikus cigi nikotint tartalmaz**. Kellemes ízű, aromaanyagokkal kombinált, ami háromszorosára növeli a kipróbálás esélyét. A legkisebb kiszerezésű termék nikotintartalma is több doboz cigarettának felel meg. A **függőség kialakulása gyorsabb**, mint a dohányzók esetében. A **serdülőkoriak e-cigaretta használatának aránya 2-3-szor magasabb**, mint a cigifogyasztásé.



MI A SNÜSSZ?

A snüssz egy őrölt **füstmentes dohánytermék**, amit a szájba, a **fogínyhez** helyeznek fel, a száj nyálkahártyáján keresztül jut a nikotin a szervezetbe. A snüssz **kapudrog a dohányzás világába**. A fiatalok könnyen el tudják rejteni a felnőttek elől. Használata veszélyes, gyorsan okoz túladagolást.



A DOHÁNYZÁS DRÁGA!

Egy átlagos dohányos naponta egy doboz cigit szív el. Mennyibe is kerül egy közepkategóriás cigaretta?



Gondolkozz el! Ezt az összeget nem lehetne hasznosabb, értelmesebb dolgokra költeni?