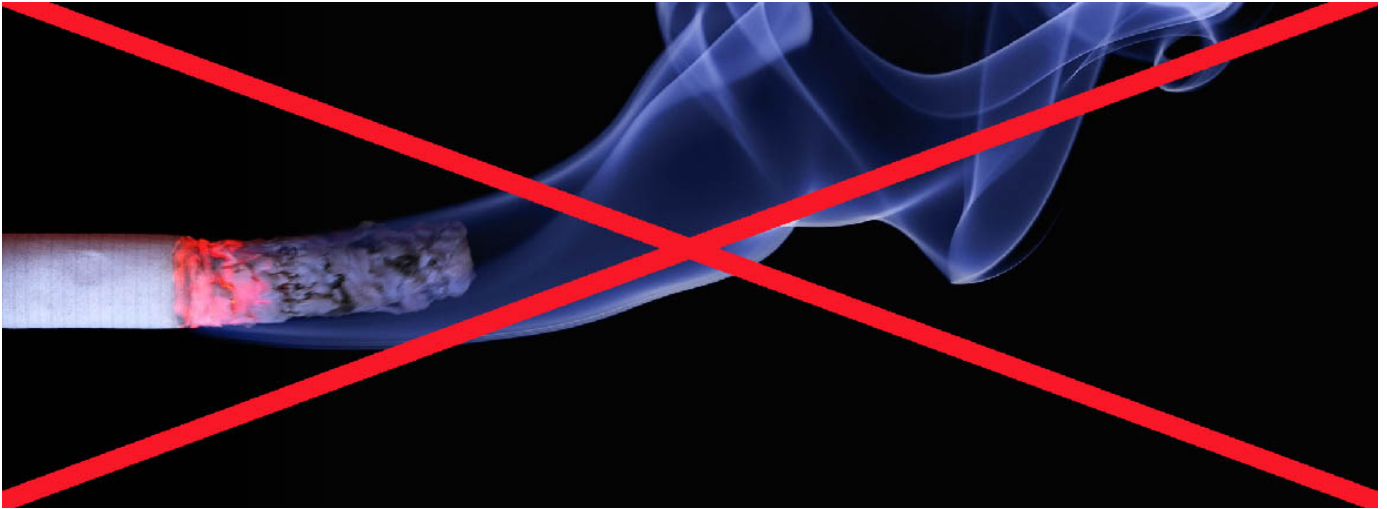


SZTEmagazin > Archívum > 2020

SZTE SZEGEDI EGYETEM MAGAZIN



A CigiSzünet segít letenni a cigarettát

2020. június 04.

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) 2019-ben a Dohányzásmentes Világnapon a dohány tüdőre gyakorolt negatív hatásaira, a daganatos és a krónikus légzőszervi betegségekre hívta fel a figyelmet. Fontos szerepet kap a megelőzés, melynek egyik kiemelt eleme a dohányzásról való leszokás egészségügyi előnyeinek ismertetése. Az SZTE oktatói és hallgatói által létrehozott és működtetett CigiSzünet nevű, országosan is egyedülálló Facebook-oldal például ebben is segít.



Cikk nyomtatás



Link küldés

Tetszik 2

Tweet

Ennek egyik eszközeként a média, külön is a közösségi média fontos szerepet játszik abban, hogy minél több emberhez elérjen a kezdeményezés. Ezt kiaknázva hozták létre a Szegedi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar Magatartástudományi Intézet oktatói és a Szegedi Tudományegyetem hallgatói a CigiSzünet oldalt, ami már több mint két és fél éve segítséget nyújt a leszokni vágyóknak.

A WHO statisztikái alapján a következők állapíthatók meg:

- A dohányzásról való leszokás segítségével minden 4. másodpercben egy ember életét lehetne megmenteni a világban.
- Például sikeres leszokással éves szinten 1,2 millió ember tüdőrákos halálát lehetne elkerülni globálisan. Leszokás után 10 évvel a tüdőrák kockázata azonos lesz azokéval, akik soha nem dohányoztak.

- A passzív dohányzásra vonatkozó szabályozások betartásával évente 1 millió ember életét lehetne megmenteni nemzetközi szinten.
- Például a WHO becslései alapján a világon 235 millió asztmás beteg tüneteit lehetne enyhíteni, és fulladásos rohamait meg lehetne előzni a leszokás népszerűsítésével és a nemdohányzók védelmével.
- Leszokás után már 24 órán belül jelentkeznek pozitív hatások. Az utolsó cigi után 20 perccel a vérnyomás és a pulzusszám normalizálódik, melegszik a kéz és a láb (javul a vérkeringés). 8 óra elteltével az oxigénszint normalizálódik, és a szívinfarktus kockázata csökkenni kezd. 24 órán belül a tüdő elkezd tisztulni, az ízlelés és a szaglás jelentősen javul.

A Dohányzásmentes Világnapon kiadott közleményben célként tűzték ki, hogy felhívják a figyelmet arra, hogy a leszokásnak milyen pozitív hatásai vannak a tüdő egészségére. Intézkedéseik között megjelenik például a telefonos leszokásvonal (06-80-44-20-44) és applikációk (például „Kell a dohány?”, „Dohányzásról leszokás”) népszerűsítése, a dohányzásról való egyéni és csoportos leszokás támogatása (ilyen program Magyarországon minden tüdőszűrő állomáson ingyenesen elérhető), valamint a tudatosság növelése a médián keresztül.

A közösségi média kiváló felületet biztosít arra, hogy minél több fiatalhoz elérjen a kezdeményezés. Ezt felismerve álmodták meg dr. Pócs Dávid és hallgatói a CigiSzünet egészségnevelési projektet. Dr. Pócs Dávid sürgősségi orvostan szakorvos és oxyológus, az SZTE ÁOK Magatartástudományi Intézet munkatársa. Munkája során számos beteggel találkozott, aki állapotromlását a dohányzásnak köszönhette. Többek között ez a tapasztalat sarkallta arra, hogy szorgalmazza egy olyan oldal, valamint közösség létrehozását, ahol a leszokáshoz adnak támpontokat, támogatják a leszokni vágyókat. A CigiSzünet egyedülálló abban, hogy az SZTE hallgatói a Dohányzáskommunikáció kurzuson belül szerkesztik az oldalt, amit a Magatartástudomány Intézet oktatói felügyelnek. A projekt sikerességét mutatja, hogy 2018-ban az EgészségHősök innovátor kategóriájában közönségdíjat nyert.

A CigiSzünet készítőinek célja, hogy egy békés fórumot hozzanak létre, ahol a dohányzásról beszélgethetnek a résztvevők. Fontosnak tartják, hogy tompítsák a dohányzásból fakadó konfliktusokat a dohányzók és nemdohányzók között. További céljuk, hogy segítséget nyújtsanak a leszokásban, valamint útmutatást adnak abban, hogyan tudnak a nemdohányzók segíteni a dohányzó társaiknak viták és konfliktusok nélkül.

– Azoknak, akik le szeretnék tenni a cigit, igyekszünk tanácsot adni arról, hogy hova fordulhatnak segítségért, illetve hogyan vehetik kezükbe az irányítást a dohányzással kapcsolatban. Szeretnénk népszerűsíteni a hazai leszokást támogató lehetőségeket (appokat, honlapokat, vény nélküli gyógyszereket, a leszokási segélyhívót, egyéni és csoportos leszokást segítő lehetőségeket). Terveink között szerepel a jövőben saját leszokást segítő program indítása. Hiszünk abban, hogy a leszokás támogatásával javítható a leszokási kísérletek sikere – írják az egyik Instagram-posztban.

A program először a Facebookon (<https://www.facebook.com/cigiszunet/>) bontakozott ki, majd kiegészült egy Instagram-oldallal (<https://www.instagram.com/cigiszunet.official/>) és egy honlappal ([/egeszseg/rolunk/rolunk](http://egeszseg/rolunk/rolunk)). A Facebookon mintegy 7000 ember, az Instagramon közel 2000 ember követi a posztokat. Folyamatosan frissítik a tartalmakat, így állandó jelenléttel biztosítani tudják a támogatásukat azoknak az embereknek, akik szeretnék lerakni a cigarettát.

SZTEinfo - Szolga Valentina

Minden órában 3 ember hal meg

A Magyar Kardiológusok Társasága 2019-es közleményében hívta fel a figyelmet arra, hogy Magyarországon minden órában 3 ember hal meg a dohányzás következményeként, naponta 77, évente pedig 28 ezer olyan embert veszítünk el, akinek a halála összefüggésbe hozható ezzel a káros szenvedéllyel. Az emiatt kialakuló, krónikus betegségek is óriási terhet jelentenek nemcsak a családoknak, hanem az egészségügyi ellátó rendszernek is.

*

Magyarországi statisztika

A dohányzók %-a, akik nem tudják vagy nem hiszik el, hogy:

18% – a dohányzás tüdőrákot okoz.

31% – a dohányzás tüdőtágulatot vagy COPD-t okoz.

40% – a passzív dohányzás tüdőrákot okoz.

22% – a dohányzás hörghurutot okoz.

50% – a dohányzás súlyosbítja a tuberkulózist.

34% – a passzív dohányzás a gyermekeknél asztmához vezethet.

*

Sokkoló adatok

A statisztikai adatok szerint a világon mintegy 1,3 milliárd ember dohányzik. A dohányzás felel a tüdőrákos halálozások 90-95 százalékáért, az összes rákhalálozás 30-35 százalékáért, és az idült gyulladós légúti betegségek 80-85 százalékáért. A koszorúér-betegségeknek mintegy 30 százaléka írható a cigarettázás számlájára. A dohányzással összefüggő betegségek következtében évente mintegy ötmillió ember hal meg világszerte, ebből 40 ezer Magyarországon.

*

Tudta?

A Füstmentes Világnap ötlete 1971-ben született, amikor Massachusetts állam kormányzója, Arthur P. Mullaney arra kérte a polgárokat, hogy egy napig ne gyújtsanak rá, és a pénzből, amit aznap dohányárura költöttek volna, egy helyi középiskolát támogassanak. Öt év múlva, 1976. november 18-án már az Amerikai Rákellenes Társaság karolta fel a kezdeményezést. Sikerült is egymillió embert rábírniuk, hogy egyetlen napra bírnak ki dohányzás nélkül.

Könnyen kialakul a függőség

A nikotin a heroinnál és kokainnál is erősebb függőséget okoz, már néhány, napi 4 szál cigaretta elszívása után kialakul, és mindössze 7 nap alatt már függővé is válhatunk.

*

Tudta?

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) a Dohányzásmentes Világnapot minden év május 31-én ünnepli.

További részletek: a Szegedi Egyetem Magazin lapcsaládhoz tartozó Klinika Magazin 2020/1. számában, amely letölthető az SZTE Hírportál SZEM aloldaláról. (/sztemagazin)