



A dohányzás egészségügyi hatásai

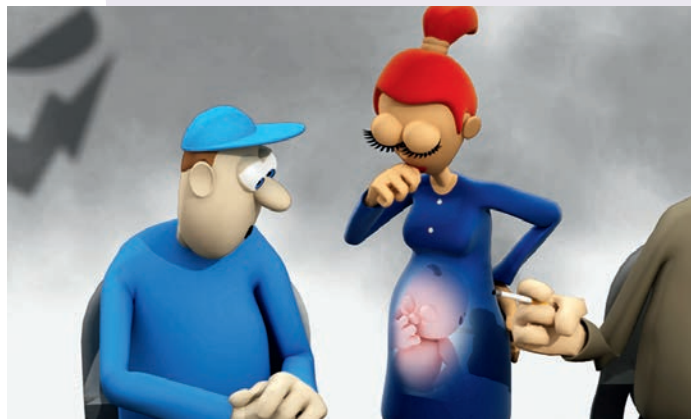
A dohányzás a dohányzóra és a cigarettafüstnek kitett személyekre gyakorolt káros hatásai ma már jól dokumentáltak.

Az Európai Unióban becslések szerint évi több mint fél millió haláleset kapcsolódik a dohányzáshoz. A nemdohányzók munkahelyi védelme és a dohányzók leszokásra való bátorítása érdekében a közelmúltban füstmentes munkahelyek létrejöttét elősegítő európai ajánlások születtek. Számos EU-országban megtiltották a munkahelyi dohányzást. Már most bebizonyosodott, hogy ez a megközelítés működik: a beltéri dohányzási tilalom bevezetése óta csökkent a szívinfarktus elszorodók száma.

Vegye figyelembe:

- A cigaretta több mint 4000 vegyi anyagot tartalmaz, amelyből 70 rákot okozhat. Ezenkívül növeli a szívinfarktus, az érrendszeri és a légzőszervi megbetegedések veszélyét.
- A dohányzás csökkenti a női termékenységet, a dohányfüst mérgező anyagai pedig ártalmasak lehetnek a még meg nem született gyermekre. A terhesség alatti dohányzás által okozott leggyakoribb problémák a vetélés, a növekedéskésleltetés és az embrió tápláló placentában kialakuló rendellenességek.

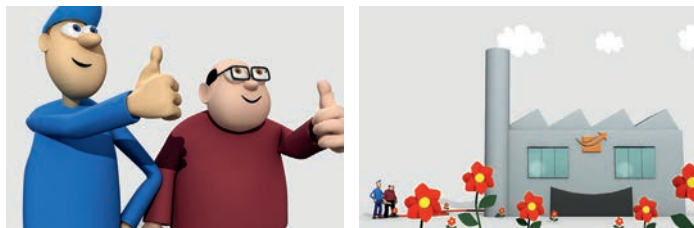
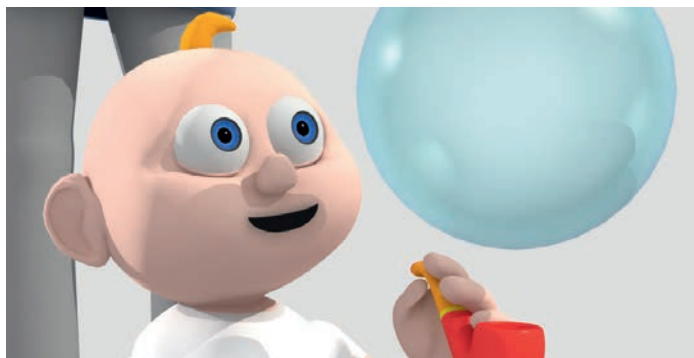
- A dohányzás növeli az erekciós zavarok kialakulásának az esélyét, és káros hatással lehet a férfi termékenységre.
- A dohányzás megváltoztatja az ízlést és a szaglászt, rossz lehelettel jár, és erős dohányosoknál akár háromszorosára növeli a fogvesztés kockázatát. Ez a kockázat a dohányzásról való leszokást követően elkerülhető.
- A dohányzás hatásai nem csupán a dohányzóra korlátozódnak, ugyanis a környezeti dohányfüst (másodlagos dohányfüst) is veszélyes anyagokat tartalmaz. A dohányzók tehát az őket körülvevő munkatársak, ügyfelek, barátok és családtagok egészségét is veszélyeztetik.



Miért érdemes megfontolnia a dohányzásról való leszokást?

Soha nem késő leszokni a dohányzásról, de jobb még azelőtt leszokni, hogy egészségügyi problémák alakulnának ki. A dohányzás abbahagyásával Ön:

- Tovább élhet – minden második dohányzó korán hal meg, és ezáltal kb. 16 évet veszít életéből.
- Ha 5 éven belül leszokik, megkezezi annak a kockázatát, hogy szívinfarktust kap.
- Ha 10 éven belül leszokik, megkezezi annak a kockázatát, hogy tüdőrákot kap.
- Növeli a termékenységet, és csökkenti az erekciós zavarok kockázatát.
- Csökkenti a családja és barátai passzív dohányzásból eredő tüdőrák-, és szívbetegség-kockázatát.
- Jó példát állít gyermekeinek.
- Elősegíti, hogy gyermekei ne kapjanak asztmás rohamokat és mellkasi fertőzéseket.
- Pénzt takarít meg, amit másra költhet.
- Kevesebb ránc, fehérebb fogai lesznek, és jobban élvezheti az ételek ízét.



Mik a leszokás akadályai?

A cigaretta nikotint tartalmaz, ami erős függőséget okoz, ezért mihelyt csökken a vér nikotinszintje, már kívánja is a következő cigarettát. Ez már a cigaretta elszívását követő egy órán belül is bekövetkezhet. A dohányzás tanult szokás, ami kellemes élményekhez kapcsolódik, mint az étkezés után elszívott cigaretta. Annak ellenére, hogy a dohányzás veszélyei közismertek, továbbra is sok a tévhit ezzel kapcsolatban.

Néhány általános tévhit

- „Nem vagyok erős dohányos, és alacsony kátránytartalmú cigarettát szívok, ezért nem fog károsodni az egészségem.”
- „Soha nem tüdőzőm le a füstöt, ezért nem lesznek légzésproblémáim és tüdőrákom.”
- „Csak társaságban dohányzom, tehát nem vagyok függő.”
- „A nagyapám egész életében dohányzott, és semmi baja nem lett tőle, ezért biztosan szerencsés génjeim vannak.”
- „Csak a dohányzás tud ellazítani.”
- „Mindig is dohányoztam, ezért számomra már túl késő abbahagyni.”
- „Ha abbahagyom a dohányzást, meg fogok hízni.”

Ezen állítások egyike sem alapszik világos tudományos bizonyítékokon.

Nem létezik biztonságos szintű dohányzás. Bármilyen életkorban megváltoztathatja a szokásait, amiben támogathatják a barátai, a családja, a munkaadója és munkatársai.

Ha úgy döntött, hogy leszokik a dohányzásról, tájékoztassa erről munkaadóját, és kérje a támogatását. Ösztönözze munkaadóját a munkahelyi dohányzási tilalom megvalósítására (amennyiben még nem áll fenn). Arra is megkérheti, hogy támogassa az Ön részvételét egy dohányzásleszoktatási programban. Javasolja, hogy olvassák el *Az egészséges munkakörnyezet kialakítására vonatkozó tanácsok munkaadók számára* c. tájékoztató füzetet.

További információ:

Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség,
A dohányfüst munkahelyi káros hatásainak megelőzése:

http://osha.europa.eu/hu/topics/whp/index_html

Napo film a dohányfüstről:

<http://osha.europa.eu/en/topics/whp/smoke-at-work>

Olvassa el a *Tanácsok nemdohányzók számára* és a *Tanácsok munkaadók számára* című tájékoztató füzeteket is.



Érdeemes tudni: Az Európai Bizottság Egészségügyi és Fogyasztóvédelmi Főigazgatósága 2011-ben „A leszokott dohányosok megállíthatatlanok” címmel új, dohányzásellenes kampányt indított. A három éves kampány egy rendkívül hatékony eszközzel járul hozzá a sikeres dohányzásról való leszokáshoz. Ez az eszköz az iCoach, egy ingyenesen használható digitális egészségügyi tanácsadó platform, amely az EU 23 hivatalos nyelvén elérhető. Eltérően a legtöbb digitális egészségügyi eszköztől, az iCoach azokra a felhasználókra is összpontosít, akik nem akarnak leszokni, és akiknél nagy a visszaesés veszélye. Az eddigi eredmények lenyűgözőek: a programot elkezdők több mint 30%-a leszokott a dohányzásról. További információ: www.exsmokers.eu



A dohányfüstnek való kitettség káros egészségügyi hatásai

A nemdohányzók munkahelyi védelme és a dohányzók leszokásra való bátorítása érdekében a közelmúltban füstmentes környezetek létrejöttét európai ajánlások születtek. Számos EU-országban betiltották a munkahelyi dohányzást. Ennek ellenére egyes helyeken az alkalmazottak továbbra is ki vannak téve környezeti dohányfüstnek. Ráadásul az Európai Bizottság 2009-es felmérése szerint e tekintetben óriási különbségek vannak az európai államok között. Görögországban a válaszadók 60 %-a állította, hogy a munkahelyén környezeti dohányfüstnek van kitéve. Ezzel szemben a legalacsonyabb arányt az Egyesült Királyságban, Finnországban és Svédországban mérték, ahol az emberek kb. 10 %-a jelentette ezt a problémát.

A környezeti dohányfüstnek való kitétség jelentős betegség-, fogyatékoság- és halálozást előidéző tényező.

Vegye figyelembe:

- Környezeti dohányfüstnek való kitétség esetén 20–30 %-kal nagyobb a tüdőrák kialakulásának kockázata.
- A már eleve tüdőgondokkal (pl. asztma vagy krónikus tüdőbetegség) küzdő betegeknél nagyobb eséllyel alakulhatnak ki problémák a környezeti dohányfüst hatására.
- Az akaratlan dohányzás 25–35 %-kal növeli a szívinfarktus veszélyét. Már a rövid időtartamú (percekben vagy órákban mért) passzív dohányzás szív- és érrendszeri hatásai is majdnem olyan jelentősek (80–90 %) lehetnek, mint a krónikus, aktív dohányzása.

- A terhességük alatt környezeti dohányfüstnek kitétt nők nagyobb eséllyel adnak életet alacsonyabb súlyú, rendellenességgel született, vagy csökkent tüdőfunkciójú csecsemőknek. A környezeti dohányfüst a gyermekkori asztma kifejlődésének az esélyét is növeli.



A munkahelyi dohányzás gazdasági szempontjai

- A dohányzás nagyon költséges. Az adatok azt mutatják, hogy a dohányzók gyakrabban vannak hosszabb-rövidebb ideig betegszabadságon, mint a nemdohányzók vagy a leszokott dohányosok. A dohányzók a cigarettaszüneteik miatt kevésbé termelékenyek. A dohányzási eszközök okozta tűzkár, valamint a tisztítási és karbantartási kiadások szintén növelik a munkahelyi dohányzás költségeit.
- A környezeti dohányfüst nemdohányzókra gyakorolt káros egészségügyi hatásai is jelentősek, és további dohányzással kapcsolatos költségeket eredményeznek a vállalkozás számára.
- A dohányzás munkahelyi engedélyezésének számos veszélye van: magasabb a tűzbiztosítás költsége, az alkalmazottak kártérítési igényt nyújthatnak be, ha káros egészségügyi hatást szenvednek el.

Munkahelyi dohányzás: tévhitek

- A mérnökök egyetértenek abban, hogy a közhiedelemmel ellentétben nem létezik olyan szellőzőrendszer, amely képes teljesen eltüntetni a füstöt. Ez alapján a beltéri dohányzóterek mindig szennyezni fogják a nemdohányzó helyiségek levegőjét.
- A kürtőhatás miatt a dohányzóterületek az épület bejárata, ablaka vagy szellőzője közelében való elhelyezése is foglalkozási környezeti dohányfüst-kitettséghez vezet.
- A dohányzószobák nem akadályozzák meg a dolgozók környezeti dohányfüstnek való kitettségét. A takarító személyzet ezekben a helyiségekben is dolgozik a munkaidejében, és szennyezett levegőt kell belélegeznie.
- A közhiedelemmel ellentétben a füstmentes jogszabályok nem érintik hátrányosan a vendéglátóipart. Számos az EU-ban és az USA-ban bevezetett dohányzási tilalom előtti és utáni adatokat összehasonlító tanulmány úgy találta, hogy talán még nőtt is a forgalmuk.

Füstmentes környezet kialakítása

A munkaadó számára a legjobb mód arra, hogy támogassa dolgozóit, az, hogy dohányzás leszoktató programot támogat, és a cég minden helyiségében érvényes dohányzási tilalmat tartalmazó, teljes körű füstmentes szabályzatot léptet életbe.

Első lépés: ösztönözze a dohányzókat a leszokásra, és támogassa őket benne

- Hangsúlyozza a dohányzás káros hatásait, és a dohánymentes életmód előnyeit kiemelve ösztönözze a dohányzókat a leszokásra!
- Egyes biztosítók számos különböző dohányzásleszoktatási programot finanszírozhatnak. Segíthet, ha arra kéri a dohányzókat, hogy a díj egy kis hányadát fizessék ők, hogy ezáltal elkötelezettséget érezzenek a felkínált tanfolyam iránt. Hasznos lehet, ha megengedi az alkalmazottainak, hogy munkaidő alatt vegyenek részt a tanfolyamokon, hogy ezáltal növelje a motivációjukat.



Második lépés: vezessen be teljes dohányzási tilalmat

Amennyiben megfogadnak bizonyos ajánlásokat, a dohányzási tilalomnak való megfelelés általában magas szokott lenni, és minden dohányzó és nemdohányzó támogatni szokta a szabályozást.

Számos alapelv segíti a szabályozás gördülékeny bevezetését, és biztosítja a sikert:

- Hangsúlyozza a környezeti dohányfüstnek való kitettség okozta egészségi károsodásokat, és az egyén jogát arra, hogy környezeti dohányfüstmentes környezetben dolgozzon.

- Hozzon létre egy bizottságot az intézkedések felügyeletére és a gördülékeny bevezetésre:
 - Vonja be a megvalósítási folyamatba az alkalmazottakat, és kérje az alkalmazottak képviselőinek a támogatását;
 - Szerezze meg a felső vezetés teljes elkötelezettségét azáltal, hogy bevonja őket a bizottságba
- Foglalmazzon meg, és osszon szét egy, az új szabályokat megerősítő, írásos szabályzatot! Foglалjon bele világos útmutatásokat a szabályzat céljaival kapcsolatosan!
- Készítsen egy idővonalat, amelyen meghatározza a különböző lépéseket, a meg nem felelés következményeit, valamint a szabályzatra vonatkozó kérdéseket megválaszoló kapcsolattartó személyeket!
- A sikeres leszokásra tett próbálkozások ösztönzésére ajánljon fel ingyenes, dohányzásleszoktató programokat és ismétlődő konzultációs lehetőségeket!
- Biztosítson oktatást és háttérinformációkat az igazgatók, felügyelők és dolgozók képviselői számára!
- A tilalom bevezetése után semmilyen kivételt ne engedélyezzen a cég helyiségeiben!
- Számoljon a dohányzási tilalom negatív következményeivel, pl. a titkos dohányzási kísérletek miatti nagyobb tűzveszély!

Az alkalmazottak az új feltételeknek való megfelelésének elősegítése érdekében hosszú távú tervezés, és a dohányzási tilalom megvalósításával kapcsolatos tájékoztatás szükséges. Több hónapos előkészítéssel kell számolni.

További információ:

Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség,
A dohányfüst munkahelyi káros hatásainak megelőzése:
http://osha.europa.eu/hu/topics/whp/index_html

Napo film a dohányfüstről:

<http://osha.europa.eu/en/topics/whp/smoke-at-work>

Olvassa el a *Tanácsok dohányzók számára* és a *Tanácsok nemdohányzók számára* című tájékoztató füzeteket is.



Érdeemes tudni: Az Európai Bizottság Egészségügyi és Fogyasztóvédelmi Főigazgatósága 2011-ben „A leszokott dohányosok megállíthatatlanok” címmel új, dohányzásellenes kampányt indított. A három éves kampány egy rendkívül hatékony eszközzel járul hozzá a sikeres dohányzásról való leszokáshoz. Ez az eszköz az iCoach, egy ingyenesen használható digitális egészségügyi tanácsadó platform, amely az EU 23 hivatalos nyelvén elérhető. Eltérően a legtöbb digitális egészségügyi eszköztől, az iCoach azokra a felhasználókra is összpontosít, akik nem akarnak leszokni, és akiknél nagy a visszaesés veszélye. Az eddigi eredmények lenyűgözőek: a programot elkezdők több mint 30%-a leszokott a dohányzásról. További információ: www.exsmokers.eu

nemdohányzók



A dohányfüstnek való kitettség káros egészségügyi hatásai

Amennyiben Ön nemdohányzó, bizonyára akkor is ismeri azokat a káros hatásokat, amelyeket a dohányzás gyakorolhat az egészségre. Azonban az, hogy Ön nem dohányzik, nem jelenti azt, hogy nincs kitéve ezeknek a hatásoknak. A másodlagos dohányfüstnek is nevezett környezeti dohányfüst káros egészségügyi hatásai ismertek. A nemdohányzók munkahelyi védelmének érdekében a közelmúltban füstmentes környezetek létrejöttét elősegítő európai ajánlások születtek. Számos EU-tagországban már tilos a munkahelyi dohányzás. Ennek ellenére bizonyos esetekben az alkalmazottak továbbra is ki vannak téve a környezeti dohányfüstnek. Ezért most mindenkinek tennie kell annak érdekében, hogy megszüntesse a munkahelyi dohányfüstnek való kitettséget.

A környezeti dohányfüst káros hatásainak ismerete elősegítheti, hogy támogassa munkaadóját a munkahelyi dohányzási tilalom megvalósításában, és hogy munkatársait a dohányzásról való leszokásra ösztönözze.

Vegye figyelembe:

- Környezeti dohányfüstnek való kitettség esetén 20–30 %-kal nagyobb a tüdőrák kialakulásának a kockázata.
- A már eleve tüdőgondokkal (pl. asztma vagy krónikus tüdőbetegség) küzdő betegeknél a környezeti dohányfüst hatására nagyobb eséllyel alakulhatnak ki további problémák.
- Az akaratlan dohányzás 25–35 %-kal növeli a szívinfarktus veszélyét. Már a rövid időtartamú (percekben vagy órákban mérhető) passzív dohányzás szív- és érrendszeri hatásai is majdnem olyan jelentősek (80–90 %) lehetnek, mint a krónikus, aktív dohányzásé.
- A terhességük alatt környezeti dohányfüstnek kitett nők nagyobb eséllyel adnak életet alacsonyabb súlyú, rendellenességgel született, vagy csökkent tüdőfunkciójú csecsemőknek. A környezeti dohányfüst a gyermekkori asztma kifejlődésének az esélyét is növeli.

Az EU-ban az éves szinten több mint félmillió dohányzással kapcsolatos halálozás közül feltehetően 79 000 **kizárólag** a másodlagos dohányfüsttel kapcsolatos, ami azt jelzi, hogy a passzív dohányzás is végzetes következményekkel járhat.



Mit tehet Ön?



A füstmentes munkahely kultúrájának népszerűsítésében mindenki részt vehet. Miért is ne beszélhetne munkatársaival és munkaadójával a környezeti dohányfüstnek való kitettségéről?

Hogyan ösztönözheti munkatársait arra, hogy segítsenek csökkenteni a környezeti dohányfüstnek való kitettséget a munkahelyén?

- Támogassa munkatársait a dohányzásról való leszokásban. A dohányzók segítséget és támogatást igényelnek a dohányzásról való leszokásban. Hangsúlyozza, hogy a munkahely jó hely ennek a segítségnek a megadásához.
- Tanácsolja munkatársainak, hogy vegyenek részt dohányzásleszoktató programon vagy – képzésen.
- Ha Ön is dohányzott, ossza meg velük a leszokása tapasztalatait.
- Említse meg a környezeti dohányfüst káros egészségügyi hatásait.



Hogyan ösztönözheti munkaadóját arra, hogy csökkentse a környezeti dohányfüstnek való kitettséget a munkahelyén?

Hangsúlyozza munkaadójának a következő tényeket:

- Komoly bizonyíték van arra nézve, hogy a nemdohányzók környezeti dohányfüstnek való kitettsége káros az egészségükre és kellemetlen a számukra.
- Számos testület (orvosok, nővérek), és kutatás létezik, amelyen keresztül igazolni lehet a környezeti dohányfüstnek való kitettség káros egészségügyi hatásait, és amelyre a dolgozók hivatkozhatnak.
- A szellőztetés, a légkondicionálás és a külön terek kialakítása nem szünteti meg a másodlagos dohányfüstnek való kitettséget.

<http://osha.europa.eu>



- A füstmentes munkahely a következő okok miatt előnyös:
 - Csökkentheti a biztosítási díjakat, ugyanis a dohányzás növeli a tűzzel kapcsolatos káresemények bekövetkezésének valószínűségét;
 - A dohányzási tilalom csökkentheti a munkahely karbantartási költségeit (pl. festés, kárpitok, függönyök stb.).
- Hasznos lehet az alkalmazottak munkahelyi dohányzással és annak hatásaival kapcsolatos oktatása, mellyel az alkalmazást megelőző felkészítést is ki lehet egészíteni.

További információ:

Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség,
A dohányfüst munkahelyi káros hatásainak megelőzése:

http://osha.europa.eu/hu/topics/whp/index_html

Napo film a dohányfüstről:

<http://osha.europa.eu/en/topics/whp/smoke-at-work>

Olvassa el a *Tanácsok dohányzók számára* és a *Tanácsok munkaadók számára* című tájékoztató füzeteket is.



Érdeemes tudni: Az Európai Bizottság Egészségügyi és Fogyasztóvédelmi Főigazgatósága 2011-ben „A leszokott dohányosok megállíthatatlanok” címmel új, dohányzásellenes kampányt indított. A három éves kampány egy rendkívül hatékony eszközzel járul hozzá a sikeres dohányzásról való leszokáshoz. Ez az eszköz az iCoach, egy ingyenesen használható digitális egészségügyi tanácsadó platform, amely az EU 23 hivatalos nyelvén elérhető. Eltérően a legtöbb digitális egészségügyi eszköztől, az iCoach azokra a felhasználókra is összpontosít, akik nem akarnak leszokni, és akiknél nagy a visszaesés veszélye. Az eddigi eredmények lenyűgözőek: a programot elkezdők több mint 30%-a leszokott a dohányzásról. További információ: www.exsmokers.eu