

HOGYAN ELLENŐRIZHETJÜK BETEGEINK DOHÁNYZÁSI SZOKÁSAIT? MIT TEHETÜNK HÁZIORVOSKÉNT?

M. Boland – WONCA-News Vol. 27. No. 6. 2001. December

A következő három évet a WONCA a dohányzás megelőzésére és/ill. a leszoktatás megszervezésére szánja.

1999-ben végzett felmérés egyértelmű bizonyítékot tárt a világ elé, hogy abban az évben 4 millióan haltak meg közvetlenül a dohányzás miatt (*többségében még a nyugdíjas koruk előtt Ref.*). Ez a szám – ha a tendencia így folytatódik – a következő két évtizedben 10 millióra növekedik. A halálesetek 70%-át a fejlődő államokban várhatjuk. Ha valóban így folytatódik, 2030-ra a dohányzás lesz a legfontosabb megelőzhető halál oka. Igaz ez akkor is, ha sokan – akik a fejlettebb államokban élünk – úgy észleljük, mintha a dohányzási szokások a csökkenés irányába változnának. Sajnos ez a valószínűleg nagyon messze esik, s ennek legfontosabb oka az a tény, hogy a fejlődő országok dohányzó lakosainak száma ugrásszerűen növekszik. Ez két tényezőnek tulajdonítható elsősorban: a gátlástalan reklámtevékenységnek és a legszegényebb rétegek városba áramlásának.

A harc elsősorban a nemzetközi dohányipar reklámtevékenysége ellen kell, folyjunk, ezt nemzeti szinten kezdve nemzetközivé kell szélesítenünk.

Az első lépést jelentse a tizenévesek „védelme” a gátlástalan reklámtevékenységtől, mert a forgalmazók korán felismerték, hogy ha egyszer rászokott a fiatal, akkor már nehezen képes egyedül megszabadulni ettől a „kábitószertől”. Az egészségügyi felvilágosítás és a kezdeti állapotban is előforduló egészségkárosodás kezelése során végezhető „meggyőzés” nagyon kis határfokú. Valamivel többet jelent a sporttal, vagy más hasznos tevékenységgel történő „helyettesítés”, ugyancsak hasznosabb a dohányzás külső rontó (ráncos arcbőrt okozó) hatásának hangsúlyozása.

A családorvos lehetőségei a megelőzésben:

1. rendelésen megjelent betegeinek röviden ecsetelni a káros hatásokat,
2. „nem dohányzó” helyiségnek deklarálni a rendelőt,
3. a nemzeti egészségnevelő rendezvények és az orvostársaságok hivatalosan deklarálják minden fórumon a dohányzás káros voltát.

Ma talán a rendelés a leghatékonyabb helye a dohányzás elleni küzdelemnek ill. az ezirányú felvilágosításnak. Már az a tény, hogy megkérdezzük: dohányzik? befolyásolja a későbbi viselkedését. Speciális rövid intervenció a hatékonyságot tovább növelheti, ezért igyekezzünk elsajátítani ennek módját. Ez különösen akkor hatásos, ha felajánljuk segítségünket a leszoktatáshoz, mivel így – a segítség elfogadása esetén – van lehetőségünk azonnal beavatkozni. A program irányítóinak véleménye, a háziorvost meg kell tanítani ezekre a rövid intervenciók módszereire és folyamatos továbbképzési lehetőséget is kell biztosítani számukra ezen a területen.

Az orvostársaságok és egyesületek minden tagja állandóan harcoljon e területen, fontos, hogy mindegyikük munkahelye „dohánymentes” legyen. Sőt az épületben se legyen mód dohányzásra. A feltűnő helyeken függesszünk ki posztereket, felhívásokat, melyek a dohányzás káros voltára hívják fel a figyelmet és biztosítunk segítséget azoknak, akik valóban leohajtának szokni a dohányzást. A programba bekapcsolódó

aktíváknak minden segítséget biztosítanunk kell, ami a káros szenvedély megszüntetésére alkalmas, és a „nehéz esetek” számára szakrendelés elérhetőségét is teremtjük meg.

A „dohányzásmentes” praxis megteremtésének legfontosabb feltétele az egyéni páciens-regiszter, melyből mindenki látni tudja, ki dohányos. A család dohányzó tagjai is legyenek ismertek minden regisztrált betegünkönél, különösen fontos ez a légúti betegség miatt gondozást igénylő beteg esetében. A praxis dohányzó betegeinek százalékos arányát évente összesítve legyen ismeretünk a változás irányáról (javult, romlott a helyzet). Jó, ha van lehetőségünk különböző közösségek (iskolák, munkahelyi közösségek) részére a dohányzás káros hatásairól szólni. Ez különösen fontos abból a szempontból, hogy az iskolában olyanokat szólíthassunk meg, akik még nem szívták el első cigarettájukat.

A WONCA minden társszervezete hasson kormánya egészségügyet irányító tagjaira, hogy hangot kaphasson minden évben a dohányzás elleni kampány. A háziorvosok szerepe e vonatkozásban azért is annyira hangsúlyozott, mert egyetlen orvosi szakma sincsen, amelynek olyan fontos szerepe lehet e vonatkozásban, mint a családorvosokénak.

A piacra kerülést megelőző engedélyezés során arra is figyeljen minden kormányzati szereppel bíró intézmény, hogy a dohányjüvedékek ára, nagymértékben befolyásolja a fiatal fogyasztók rászokását. A magasabb ár (az árban foglalt adóhányad emelésével) nagy visszatartó erő a fiatal generáció esetében. Kétségtelen ez a tény a csempészet arányát erősítheti, de ennek megakadályozására is meg lehet teremteni a módot (az ellenőrzési rendszer tökéletesítésével).

Meg kell szüntetni minden, a dohánygyárak által támogatott, reklámtevékenységet. A szponzorált rendezvények ne kerüljenek többet említésre sem, s a „támogatott” árucikkek (öltözékek, lábbelik, sportruházat stb.) is szűnjenek meg.

A média fokozott figyelmet fordítson arra, hogy még „véletlenül” se forduljon elő, hogy újságban, TV adásban, színi előadásban, filmben bármely szereplő rágyújtson. Ez állandó inger és észrevétlen „felszúllítás” – különösen fiatalok számára – ami tkp. rejtett reklám tevékenységként értékelhető. S a néző (olvasó) számára azt az üzenetet rejt, mely szerint dohányzást támogató adásról (cikkéről) van szó, esetleg felmerül a lehetőség, ezt is a dohányforgalmazók támogatják.

Ha elhisszük, hogy a dohányzás ártalmas az egészségre, akkor ellenőriznünk kell az árusítását, legalábbis a fiatalok számára történő hozzáférhetőséget kell korlátoznunk. Csak külön engedély birtokában lehessen forgalmazni dohányárut, s csak ellenőrzött, bizonyos kor feletti felnőtt vehesse azt meg, engedéllyel rendelkező boltban, automatából nem, s csomagonként legfeljebb 20 db-ot tartalmazó egységekben.

Minden kormány tegyen lépéseket a nem dohányzók védelmére, első lépésként azzal, hogy minden nyilvános rendezvény minősüljön dohányszabadnak. Csak a határozott és egységes fellépés lehet eredményes, s így nincs más választás a világszerte ismert kb. 1 milliárd dohányos „megmentésére”.

Dr. Hidas István