

## Érdemes abbahagyni, de legalább csökkenteni

A dohányzás az egyik legelterjedtebb káros szenvedély a világon. Csak Magyarországon évente több száz ezer ember hal meg emiatt. A halálokok között első helyen szerepel a tüdőrák. Rágható tudjuk, hogy a cigarettázás a tüdőrák szorosán összefüggő, az is bizonyított, hogy a leszokás nagymértékben csökkenti a tüdőrák kockázatát. A leszokást követő 5 év múlva a daganatképződés esélye alig nagyobb a nemdohányzóhoz képest. Habár a dohányzás káros hatásaival szemben a legbiztosabb védekezés a leszokás, egy friss vizsgálat szerint az is sokat számít, ha az elszívott cigaretták mennyiségét jelentősen csökkentjük. Kimutatták, hogy azoknál, akik naponta 15, vagy ennél több szál cigarettát szívnak, az elszívott mennyiség felére csökkentése jelentősen mérséklte a tüdőrák kockázatát. Ez nem jelent természetesen végleges megoldást, de kezdeti lépésnek nem rossz. Érdemes tehát legalább elfelezteni a napi cigaretta mennyiségét, hogy nagyobb esélyt kapjon az élet. Akinek ez sikerül, az már nem áll messze a teljes leszokástól sem.

Godfredsen NS et al: Effect of smoking reduction on lung cancer risk.  
JAMA 294: 926-928, 2005. szeptember