

Érdemes abbahagyni, de legalább csökkenteni

A dohányzás az egyik legelterjedtebb káros szenvedély a világon. Csak Magyarországon évente több tízezer ember hal meg emiatt. A halálokok között első helyen szerepel a tüdőrák. Ráadásul tudjuk, hogy a cigarettázás az a tüdőrák szorosán összefonódott, és 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 hatásával szemben a legbiztosabb védekezés a leszokás, egy friss vizsgálat szerint az is sokat számít, ha az elszívott cigaretták mennyiségét jelentősen redukálják. Kimutatták, hogy azoknál, akik naponta 15, vagy ennél több szál cigarettát szívnak, az elszívott mennyiség felére csökkentése jelentősen mérsékeli a tüdődaganat kockázatát. Ez nem jelent természetesen végső megoldást, de kezdeti lépésnek nem rossz. Érdemes tehát legalább elfelezni 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