

# HÍREK

## Az Országos Egészségfejlesztési Intézet általános iskolai dohányzásmegelőzési programja

A dohányzás az első számú halálozási ok az egész világon. A dohányzás felelős a tüdőrák okozta halálozás 90–95%-áért, illetve az összes rákhalálozás 30–35%-áért, az idült gyulladós légúti betegségek 80–85%-áért, valamint a szív- és érrendszeri betegségek 25–30%-áért.

Magyarországon a lakosság egyharmada rendszeresen dohányzik. Ez az arány az elmúlt három évben jelentősen nem változott. Különösen veszélyeztetettek a gyermekek. A fiatalok dohányzási szokásait feltáró kutatások eredményei szerint nemcsak a dohányzás kipróbálása, de a rendszeres cigarettázás is egyre fiatalabb korban alakul ki: 10-ből csaknem 6 tanuló (57,9%) kipróbálta már a cigarettát élete során.

*Az Országos Egészségfejlesztési Intézet „Ciki a Cigi” általános iskolai dohányzásmegelőzési programjának talán legfontosabb célja, hogy olyan véleményformáló élmények érhessék a gyermekeket, amelyek hatására minél kevesebben próbálják ki a cigarettázást, illetve szoknak rá a dohányzásra.*

A 3.–5., illetve 6.–8. osztályos tanulóknak szóló komplex program része egy pedagógusoknak szóló tanmenet, az ahhoz tartozó szöveges segédlet, illetve flash-alapú előadás, valamint egy élethű nagyságú, a dohányzás által okozott betegségeket bemutató demonstrációs bábu. A program anyaga december elejétől az OEFI honlapjáról – regisztrációt követően – térítésmentesen letölthető és felhasználható.

## A mérsékelt alkoholfogyasztás kockázatai

A naponta, mérsékelt mennyiségben megivott alkohol – leggyakrabban bor – csökkenti a szív- és érrendszeri megbetegedések kockázatát, segíthet több időskori betegség, így az elbutulás, a csontritkulás és a mozgáskorlátozottság megelőzésében, sőt az élettartam meghosszabbításában is szerepe lehet – derítették ki többek között a témában folytatott korábbi tudományos kutatások.

*Az Amerikai Rákkutatási Társaság és az Amerikai Szívtársaság (AHA) azonban most közzétett tanulmányában arra figyelmeztetett, hogy az alkoholfogyasztásból eredő potenciális hasznot messze túlszárnyalja mindaz az egészségügyi kockázat, amelyet kiválthat.*

Az alkoholfogyasztás kedvez egy sor rákos megbetegedés kialakulásának: többek között növeli a száj-, a torok-, a gége-, a nyelőcső-, a máj-, a vastagbél- és a tüdődaganat kialakulásának kockázatát. A mérsékelt alkoholfogyasztás egyéb bajokhoz is vezethet: májkárosodást okoz és szerepet játszik a lelassult reflexek miatt bekövetkezett balesetekben.

Miközben a vörösbort és a barnasört elsősorban antioxidáns és gyulladásgátló hatásuk miatt javallják, ezek a hatóanyagok más természetes forrásokban is megtalálhatók: például a grépfrút-dzúsóban. Aki tehát eddig nem ivott alkoholt, ezután se tegye, inkább őrizze egészségét más módon. Aki viszont a mérsékelt alkoholfogyasztás híve, az legyen tisztában vele, hogy ez tulajdonképpen mit is jelent.

A kutatók meghatározása szerint napi egy ital 4 dl normál sört, illetve alkoholos üdítőt, vagy 2,5 dl malátasört, vagy másfél dl bort, vagy 45 ml 80 százalékos tömény szeszt jelent. Aki ennél többet iszik meg naponta, az egy csomó olyan betegségnek teszi ki magát, ami csökkentheti az életkilátásait.