HÍRLEVÉL



Zala Megyei Kormányhivatal
Népegészségügyi Főosztály
Készítették:
Szabó Erzsébet Nikoletta
Antiné Tóth Szilvia
E-mail: nepegeszsegugy.foosztaly@zala.gov.hu
Telefon: 06-92/549-190

EGÉSZSÉG

KEDVES OLVASÓ!

Hírlevelünk jelenlegi témája a dohányzás, kiemelve a fiatalok körében népszerű új típusú nikotintartalmú termékeket. A téma aktualitását a **NE GYÚJTS RÁ! Világnap** ihlette.

Világszerte november harmadik csütörtökén tartják a **„Ne gyújts rá Világnapot”,** amelyet a WHO 1987-ben jelölt ki, azzal a céllal, hogy felhívja a figyelmet a dohányzás káros hatásaira, a füstmentes élet előnyeire.

A Világnap 2026-os kampányszlogenje: „A vonzerő leleplezése – a nikotin- és dohányfüggőség elleni fellépés.” Az idei célkitűzés a dohányzás és a nikotinfüggőség visszaszorítása, a megelőzés és a lakossági tudatosság erősítése.



A 2026-OS KAMPÁNY FŐBB ÜZENETEI

- A **nikotin**- és **dohánytermékek vonzóvá tételének leleplezése**.
- A **fiatal korosztály** fokozott **védelme**
- Az **ízesített termékek** és **modern dizájn** szerepének bemutatása
- Az **online** és a **közösségi médiában** alkalmazott **marketinggyakorlatok veszélyei**
- **A nikotinfüggőség** kialakulásának **megelőzése**

MIÉRT FONTOS A TÉMA?

Az elmúlt években a fiatalok körében gyorsan terjednek az **új típusú nikotintartalmú termékek,** különösen **az elektronikus cigaretták, a hevített dohánytermékek** és a **nikotintasakok**. Ezeknek a megjelenése a **fiatalos, dizájnos formavilág**ával és színeivel, illetve **kellemes ízével** növelheti a fiatalok érdeklődését.

Az új típusú dohánytermékek egészségkárosító hatásukon kívül **kapudrogként** hatnak.



A WHO ÁLLÁSPONTJA A NIKOTINTARTALMÚ TERMÉKEKRŐL

A nikotintartalmú termékek használata fiatal korban a **függőség** kialakulásához vezethet. A **serdülők idegrendszere érzékenyebb** a nikotin hatásaira, ezért a korai használat hosszabb távon növelheti a **tartós függőség** és más **káros magatartásformák** kialakulásának kockázatát.



A DOHÁNYZÁSSAL HALÁLOS MÉRGEK JUTNAK A SZERVEZETEDBE!

A **dohányfüst 4.000-nél is több vegyi anyagot tartalmaz**, ezeknek a legerősebb szervezet sem tud ellenállni.
Tudtad, hogy a **nikotin** függőséget okoz, de a rovarirtó sprayhez is használják?
Ismered a **szén-monoxidot**, amely kiszorítja az oxigént a vörös vértestekből?
Hallottál a füstből kicsapódó ragadós **kátrányról**?
Tudtad-e, hogy a cigifüst **ammóniát** is tartalmaz, ami a WC-tisztítók egyik összetevője?
Az **aceton** a körömlakklemosókban található anyag.
Az **arzén** megtalálható a patkányméregben.



MIT KELL TUDNI AZ ELEKTRONIKUS CIGIRŐL?

Az **elektronikus cigaretta** akkumulátorral működik, fűtőelem melegíti fel a nikotint tartalmazó folyadékot. Ezt az aeroszollá alakított folyadékot szívja be a használó.



Az **elektronikus cigi nikotint tartalmaz.** Kellemes ízű, aromaanyagokkal kombinált, ami **háromszorosára növeli a kipróbálás esélyét.**
A legkisebb kiszerelésű termék nikotintartalma is több doboz cigarettának felel meg. A **függőség kialakulása gyorsabb**, mint a dohányzók esetében.
A serdülőkorúak e-cigaretta használatának aránya 2-3-szor magasabb, mint a hagyományosé.



AZ ELEKTRONIKUS CIGI MIÉRT VESZÉLYES?

A legújabb tudományos kutatások igazolják, hogy az **elektromos cigarettá**hoz használt patronokban lévő folyadék **propilén-glikolt,** valamint **glicerint** tartalmaz, amely már rövidtávon **szem-, légcső- és torokirritációt** okoz, hosszabb távon gyermekeknél az **asztma** kialakulásának kockázatát fokozza.

Az e-cigaretták ízesítéshez mesterséges anyagokat alkalmaznak, ilyenek a **keton** és **észter**, illetve **aldehid vegyületek, köztük a formaldehid,** amelynek **koncentrációja háromszor magasabb, mint a hagyományos cigarettáé.** A felsorolt anyagok kicsapják a fehérjéket, erősen **irritálják a szemet és a légutakat**, valamint bizonyítottan **rákkeltő hatásúak**.

Az elektromos cigaretta folyadékában lévő glikol és a glicerin hőre bekövetkező bomlásakor **rákkeltő vegyületek szabadulnak fel**.



FŐBB EGÉSZSÉGI KOCKÁZATOK

- **Nikotinfüggőség** kialakulása gyermek- és serdülőkorban
- **A fejlődő idegrendszerre gyakorolt kedvezőtlen hatások** (hangulatingadozás, impulzuskontroll-vesztés, szorongás)
- **A koncentrációs és tanulási folyamatok kedvezőtlen befolyásolása**
- **Kettős használat kialakulása** (hagyományos és új típusú nikotintermékek együttes használata)
- **A dohánytermékek** későbbi **rendszeres használatának** és **más függőségek** kialakulásának fokozott **kockázata**
- **A hosszú távú egészségi következményekre vonatkozó tudományos bizonyítékok**



- **Légzőszervi betegségek** – tüdőrák, tüdőtágulás, krónikus hörghurut
- **Szív- és érrendszeri betegségek –** agyvérzés
- **Daganatos betegségek**
- **Csontritkulás**
- **Gyomorfekély**
- **A fül, a szem, és a szájüreg betegségei**
- **Terméketlenségi problémák** – nőknél és férfiaknál is.



A DOHÁNY- ÉS NIKOTINIPAR REKLÁMFOGÁSAI

- ✓ **A dohány- és nikotinipar** egyre korszerűbb **marketingtechnikákat** alkalmaz.
- ✓ Ide tartozik: **a közösségi médiában való megjelenés, az influenszer-marketing, a fiatalos csomagolás,** és a finomságokra emlékeztető **ízesítések használata.**
- ✓ Ezek az eszközök **növelik a termékek kipróbálásával kapcsolatos hajlandóságot** a fiatalok körében.



A WHO ÁLTAL HANGSÚLYOZOTT INTÉZKEDÉSEK

- A fiatalokat célzó **reklámok és promóciók** szigorú **korlátozása**
- **Az ízesített nikotintermékek szabályozása**
- **Az online értékesítés** és internetes marketing fokozott **ellenőrzése**
- **A gyermek- és fiatalkorúak** védelmét szolgáló **intézkedések erősítése**
- **A lakossági tájékoztatás – és egészségkommunikáció fejlesztése**
- **A dohány és nikotintermékek szabályozásának egységesítése**

A CIGI MÁR NEM TRENDI!

Ha rágyújtasz, érezni fogod a dohányzás kellemetlen, és egy cseppet sem trendi következményeit.
A **kellemetlen leheletet** fogmosással, mentolos cukorkák szopogatásával sem lehet megszüntetni.
A cigarettánál hatásosabb öregítő szer nem létezik. Nemcsak káros és büdös, de a **szépségnek is árt**.
A **fogaid, az ujjaid és a körmeid is sárga színűvé válnak**, amit a kátrány okoz.
A **bőr** vérellátása is rosszabb lesz, kevesebb tápanyagot kap, **hamarabb ráncosodik**.
A **hajhullás** és a **korai őszülés** is a dohányzás következménye lehet.
A legjobb megoldás, ha lemondasz a cigiről, és ápoltan, friss lehelettel mész randira.

NEM CIKI NEMET MONDANI!

Kevés dolog van az életben, amiről teljesen önállóan, szabadon dönthetsz, a dohányzás ilyen. **Nem kell elfogadnod a cigarettát**, egyszerűen mondd azt:

„Köszi, nem dohányzom!”



Akiknek igazán fontos vagy, a családod, a barátaid tisztelni fognak a döntésedért.

A DOHÁNYZÁS NEM MAGÁNÜGY!

A **passzív dohányosok**, akik rendszeresen belélegzik a mások által kifújt füstöt, ki vannak téve a dohányzás káros következményeinek.
„**A nemdohányzók védelméről és a dohánytermékek fogyasztásának, forgalmazásának egyes szabályairól szóló 1999. évi XLII. törvény” meghatározza,** hogy hol lehet dohányozni.



MI A HELYZET A VÍZIPIPÁVAL?

A vízipipa belélegzett füstjének szén-monoxid tartalma háromszorosa is lehet a cigarettáénak.



A vízipipa füstje is tartalmaz kátrányt és egyéb rákkeltő anyagot. Az így belélegzett **füstben 50-szer annyi rákkeltő vegyület** van, mint a cigarettában. A vízipipázás egyéb lehetséges veszélyforrás, a **közös használat**, a nem megfelelő higiéniai feltételek fertőző betegségek terjedését segítik elő.

MI A SNÜSSZ?

A **snüssz** magyar elnevezése **dohánymentes nikotinpárna**, amely egy őrölt **füstmentes dohánytermék**. A szájba, a **fogínyhez** helyezik fel, a száj nyálkahártyáján keresztül jut a nikotin a szervezetbe.



A snüssz **kapudrog a dohányzás világába.** A fiatalok könnyen el tudják rejteni a felnőttek elől. Használata veszélyes, gyorsan okoz túladagolást.



A DOHÁNYZÁS DRÁGA!

Egy **hagyományos dohányterméket** használó dohányos naponta átlagosan **egy doboz cigit** szív el. Az **elektronikus dohányterméket** használók napi költsége attól függ, hogy **milyen típusú készüléket és utántöltőt** használnak. A **snüssz napi költsége** szintén a **napi fogyasztástól** és a beszerzési forrástól függően változik.



Gondolkozz el! Ezt az összeget nem lehetne hasznosabb, értelmesebb dolgokra költeni?

MAGYARORSZÁGI RELEVANCIA

- Hazánkban kiemelt figyelmet kapnak az új típusú nikotintermékekkel kapcsolatos **közegészségügyi és gyermekvédelmi kérdések**
- A **WHO 2026-os kampányüzenete** illeszkedik a hazai szakmai és szabályozási törekvésekhez, amelynek célja a nikotinfüggőség megelőzése, a dohányzás visszaszorítása, valamint a lakosság hiteles tájékoztatása
- A **nikotinfüggőség visszaszorításában** a **megelőzés**, a **szabályozás**, a **gyermekvédelem** és a **hiteles egészségkommunikáció** szerepe fontos.

