



המלחמה בעישון

Anti-Smoking Campaign



292

2/1983

אדר התשמ"ג

משרד התקשורת
השירות הבולאי

MINISTRY OF COMMUNICATIONS
PHILATELIC SERVICES

היום אין כבר שום ספק בדבר הנזק הכבד שהעישון מסב לבריאות. לפי נתונים סטטיסטיים מצטברים, שיעור התמותה מסרטן הריאה בקרב המעשנים, גדול פי עשרה ויותר, מאשר אצל לא מעשנים. למעשה, כ־80 אחוז מכל מקרי סרטן הריאה מופיעים אצל מעשנים. מלבד סרטן הריאה וסוגי סרטן אחרים (כסרטן הלוע, הגרון והפה), מסתכנים המעשנים פי שניים מהלא־מעשנים במחלות לב ובהתקפי־לב, הם בעלי סיכויים גדולים יותר לפתח מחלות של כלי־דם ושל דרכי הנשימה, וסיכוייהם ללקות בכיב הקיבה (אולקוס) גדולים פי שניים מאלה של הלא־מעשנים. העישון פוגע גם במוח ובכליות, ומוריד את הכושר הגופני.

בישראל בלבד, ניתן היה להאריך חייהם של מאות בני אדם בכל שנה ולחסוך באלפי ימי מחלה, לו היו המעשנים חדלים לעשן.

לרוב, העישון אינו התמכרות הקשורה בשינוי ובחילופי החומרים של הגוף. מבחינה זו אין כל דמיון בינו לבין לקיחת סמים. אך זהו פשוט הרגל, שלפעמים הינו כה מושרש, עד כי הוא גובל בהתמכרות.

הפסיכולוגים מגדירים את העישון כצורת התנהגות נרכשת, הניתנת לשינוי.

מחקרים שונים העלו, כי הרבה יותר מן ההשפעה הכימית של הטבק מושכת את בני־האדם פעולת העישון עצמה. הדלקת הסיגריה או המקטרת, מישוש הסיגריה באצבעות, החזקתה בפה, פעולת המציצה, פליטת העשן, ניעור האפר וכו', כל ההתעסקות הזו יש בה כנראה איזה שהוא יסוד מרגיע. נראה, שבמקרים רבים ממלאה הסיגריה תפקיד דומה לזה שממלא מוצץ בפי תינוק.

אשר לארץ המוצא של המעשנים, נמצא כי יוצאי אסיה-אפריקה מעשנים יותר מילידי הארץ ומיוצאי אירופה-אמריקה. בין המעשנים רב מספרם של אלה הצורכים יותר מ־21 סיגריות ליום.

רוב המעשנים נתפסים לעישון בגיל ההתבגרות, בבית הספר התיכון או בתחילת השירות הצבאי. העישון מהווה "אתגר" כביכול לנוער המבקש להפגין בדרך זו את בגרותו ועצמאותו. על הצעירים מופעל לחץ חברתי חזק להתנסות בחווית העישון האסורה.

הפרסומת המתוחכמת לסיגריות, המבוססת על ידע פסיכולוגי רב ובעזרה בשיטות משוכללות מעלה ברישתה גם היא צרכנים לא מעטים, בעיקר מקרב הצעירים. מסיבה זו מנהלת האגודה למלחמה בסרטן מאבק למען קבלתו בכנסת של "חוק הגבלת פרסום למוצרי טבק", שיחייב גם פרסום אזהרה

מפני סכנות העישון על כל מוצר טבק. חוק כזה נתקבל כבר בארצות שונות בעולם.

מחקרים הוכיחו, כי להרגלי העישון של ההורים השפעה על גישת ילדיהם לנושא העישון, מתוך תלמידי התיכון המעשנים גדול הרבה יותר מספרם של אלה, שגם הוריהם מעשנים.

הנשים רצו, משום־מה, להיות שוות לגברים גם בנושא העישון. במקביל לעלייה החדה באחוז הנשים המעשנות בעשורים האחרונים, עלה גם מספר הלוקות בבריאותן עקב כך, והנפטרות מסרטן־הריאות וממחלות אחרות הקשורות בעישון.

כיום מקובל, שאשה המעשנת מזיקה לא רק לעצמה ולבריאותה אלא גם לבני משפחתה הקרובים. למשל, החומרים הרעילים בסיגריה שאישה הרה מעשנת, חודרים למחזור הדם שלה ושל התינוק ופוגעים בהתפתחות התקינה ברחם.

הוכח, כי כמויות קטנות של ניקוטין חודרות לחלב־האם של האשה המניקה והמעשנת וביום אחד של הנקה עלול התינוק לספוג כמות ניקוטין שיש בה כדי לפגוע בבריאותו.

האם לילד הפעוט המעשנת בביתה (וכמובן, גם האב), חושפת את ילדה לסיכונים בריאותיים רבים כבר מראשית דרכו בחיים. נוסף לנוק הבריאותי המייד, משמשת האם המעשנת גם דוגמא שלילית לילדה, וקיים סיכוי רב שהם יפתחו יחס חיובי לעישון ויהיו למעשנים כשיגדלו.

לפחות שני שלישים מהחומרים הרעילים שבעשן הסיגריה, ובהם חומרים מסרטנים, נפלטים על ידי המעשן והאנשים הנמצאים בקירבתו סופגים אותם לריאותיהם. אנשים אלה הופכים למעשנים סבילים בעל־כורחם. הניקוטין, שהוא חומר רעיל במיוחד, נמצא בדמו של כל מעשן סביל.

עישון במקומות סגורים, כמו באוטובוס או בחדר, עלול ליצור כמות של חד־תחמוצת הפחמן שמסכנת חולי לב וכלי־דם. אנשים רבים סובלים מגירויים בעיניים ובדרכי הנשימה כתוצאה מחשיפה לעשן הסיגריות.

אחת ממטרותיה העיקריות של המלחמה בעישון היא לצמצם את העישון במקומות ציבוריים. הלא־מעשנים, המהווים רוב של לפחות 64% באוכלוסיה, חייבים לעמוד על זכותם לנשום אויר נקי.

הפסקת העישון בכל שלב שהוא, מביאה תועלת רבה. לריאות האדם יש כושר

התחדשות והתנקות מופלא. אם לא נגרם להן נזק קבוע, מתחיל השיקום כמעט מיד עם הפסקת העישון. לכן, יש טעם בהפסקת העישון גם אחרי שנים רבות של עישון.

התנאי הראשון לגמילה מוצלחת הוא ההכרה, שהעישון מזיק וכי יש להשתחרר ממנו. בלי רצון חזק קשה מאד להשתחרר מהרגל רב-שנים, אך כאשר גמלה ההחלטה — כמעט אין מעשן, שאינו יכול לחדול מן העישון.

הגמול על הפסקת העישון הוא, בראש ובראשונה, גמול גופני: שיפור הכושר הגופני, החזרת התיאבון, שיפור חוש הטעם והריח, נשימה קלה הפסקת השיעול והקלת הלחץ בגיתית ובבית החזה וכמובן, הפחתת הסיכויים ללקות במחלות חשוכות מרפא. לכך יש להוסיף את הסיפוק הנפשי שבהשתחררות משיעבוד ואת החיסכון הכספי, שברוב המקרים איננו מבוטל.

האגודה למלחמה בסרטן מקיימת חוגי-גמילה מעישון. במסגרת החברתית-קבוצתית קל יותר לחדול מן העישון תוך חיוק הדדי. כמו כן, ניתן לקבל במשרדי האגודה חומר הסברה בכתב והדרכה בנושא הפסקת-העישון.
(הוגש ע"י האגודה למלחמה בסרטן בישראל)

הבול עוצב על ידי נעמי ומאיר אשל
THE STAMP WAS DESIGNED BY N. & M. ESHEL

quantities of carbon monoxide sufficient to endanger sufferers from disease of the heart or the blood vessels. Many people suffer irritation of the eyes and throat when exposed to cigarette smoke.

The Israel Cancer Association leads the campaign to stop smoking and provides help to smokers wishing to break the deadly habit. To those who succeed, the reward is incalculable — better health, a higher standard of fitness, revived appetite and a heightened sense of taste and smell, an end to coughing and above all a lessening of the risk of falling prey to various incurable diseases.

One of the main aims of the campaign against smoking is to limit smoking in public places and the non-smoking majority must stand up for their right to breathe smoke-free air. Another objective is support for efforts to pass legislation compelling cigarette manufacturers to print on their products a warning to the public that smoking is dangerous. Such laws are already in force in a number of countries.

Smoking, unlike drug-taking is not an addiction but an acquired habit that can be changed. According to the psychologists, the ritual associated with smoking — lighting the cigarette or pipe; rolling the cigarette, gripping it in one's mouth, exhaling the smoke — has a soothing effect on the smoker and in many cases the cigarette fulfils the same function as the baby's pacifier (dummy). According to the statistics, almost 40% of Israeli men over 18 smoke, while the corresponding figure for women is 34%. A large proportion of smokers get through more than 20 cigarettes a day while the incidence of smoking is higher among those of Asian or African origin than it is among those from Europe or America.

In most cases, the smoking habit is acquired at High School or in the army. Young people are socially pressured into demonstrating their manliness and independence by smoking, and cigarette manufacturers spend vast sums on subtly persuading them that it is the "in thing" to smoke.

Research has shown that children are affected by their parents' smoking habits and that the children of smokers are more likely to take up the habit than the children of non-smokers.

In recent decades there has been a sharp rise in the number of women smokers accompanied by a rise in the incidence of fatal lung cancer and other diseases. It is also generally accepted that the woman who smokes damages not only her own health but the health of her unborn child as the nicotine enters the bloodstream of the embryo and adversely affects its development in the womb. It has also been proved that small quantities of nicotine can get into the mother's milk so that one day's breast feeding is sufficient to affect the health of the infant. As the child grows up, the parents' smoking habits provide a bad example for them to emulate.

At least two-thirds of the poisonous materials in cigarette smoke including the cancer-inducing ingredients, are exhaled by the smoker, and all those near him breathe them into their lungs and are converted into smokers against their will.

Smoking in enclosed places such as a bus or even a room, can produce

המעצב



מאיר אשל נולד בוורוצלב, פולין בשנת 1947. בוגר המחלקה לעיצוב גרפי באקדמיה לאמנות ולעיצוב "בצלאל" בירושלים (1977). עם סיום לימודיו פיתח שיטה למיפוי עירוני לעוורים במסגרת תקופת התמחות במחלקה (1978-79). מאיר ונעמי, רעייתו, בעלי סטודיו עצמאי לעיצוב גרפי בירושלים. ואינם מעשנים...

THE DESIGNER

Meir Eshel was born in Wroclaw, Poland in 1947. He is a graduate of the Graphic Design Department of the "Bezalel" academy in Jerusalem (1977). Immediately after graduation, Meir developed a mapping system for the blind in the framework of a specialisation period (1977-79). Meir and Naomi, his wife, have their own design studio in Jerusalem. And they do not smoke...

"SMOKING OR HEALTH — THE CHOICE IS YOURS"

To-day there is general agreement that smoking gravely damages health. Statistics tell us that the death rate from lung cancer among smokers is over ten times that among non-smokers and that 80% of recorded sufferers from lung cancer are smokers. Not only are smokers much more susceptible to various forms of cancer (cancer of the throat, larynx, mouth) but they are twice as likely as non-smokers to contract heart disease or suffer a heart attack. Smoking also causes ulcers, affects the brain and kidneys and adversely affects one's physical condition. Hundreds of lives and thousands of work-days could be saved in Israel if only people would give up smoking.

המשרד הראשי: שד' ירושלים 12, יפו 61080
MAIN OFFICE: TEL AVIV - YAFO - ISRAEL
