

## **Súlyos probléma:**

**A dohányzás az egyik legjelentősebb életmódbeli kockázati tényezőnek tekinthető,** amely következtében világszerte évente legalább ötmillió ember veszíti el az életét. Hazánkban a felnőtt lakosság harmada dohányzik napi rendszerességgel, a 30 évnél fiatalabbak 41%-a dohányzik. A magyar lakosság 65%-a pedig kényszerűségből „passzív” dohányos. A dohányzással összefüggő megbetegedések évente közel harmincezer életet követelnek. Az utóbbi években hazánkban megnőtt a tüdődaganattal diagnosztizált nők száma. A kutatók becslése szerint a dohányosok várható élettartama 7-8 évvel rövidebb, mint a nemdohányzóké.

## **A dohányzás ártalma:**

A dohányzásnak nem csak hosszú távú ártalmai, hanem akár azonnal megtapasztalható negatív következményei is vannak

### **Hosszú távon:**

Bizonyítottan **fő oki tényezőként** játszik szerepet a tüdőrákban, a COPD - ben (krónikus obstruktív légúti betegség), A perifériás érbetegségeken – súlyos esetében a végtagamputációkban, számos daganatban (szájüregi, gége, nyelőcső). Más tényezők mellett **bizonyítottan oki szerepet játszik** többek között az agyvérzésben, a szívinfarktusban és számos szerv daganatában (húgyhólyag, vese, hasnyálmirigy). Megnő a trombózis, a fekélyek, a magasvérnyomás kialakulásának veszélye, Rontja az asztma tüneteit és az asztma gyógyszereinek hatékonyságát. Ingyulladáshoz és a fogak elvesztéséhez vezethet. Sápadtabbá teszi az arcbőrt és elősegíti a ráncok kialakulását, mert csökkenti a bőr vérellátását és a bőr A-vitamin tartalmát. Károsítja az ereket, ezért a 30-40 éves férfiaknál 50%-kal növeli a merevedési zavar kialakulásának esélyét.

### **Rövid időn belül:**

Sárgulnak a fogai és az ujjai, rossz, kellemetlen lehelet, gyakran kiszárad a szája, dohányfüstös alkás, és ruházat, reggel krákog, köhög ok nélkül, könnyebben és gyakrabban megfázik, jelentős anyagi ráfordítás, teher

## **A cigaretta mérgei:**

A dohányfüst káros hatásaiért főként kátrány, a nikotin, a szén-monoxid és az ammónia felelősek, valamint az a sok (több mint 4000 féle) adalékanyag ami a tökéletes égést és az intenzív hozzászokást biztosítja, s amelyből 43 bizonyítottan rákkeltő.



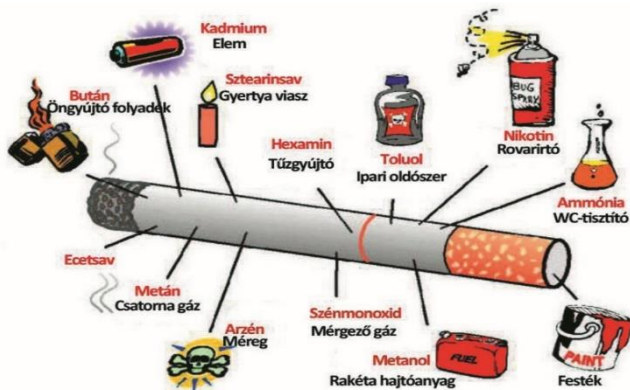
MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

SZÉCHENYI 2020

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



## A dohányzás abbahagyása az egyik legfontosabb, amit megtehet egészsége javításáért és megóvásáért!

### *Nehéz - de nem lehetetlen!*

Már régóta tudjuk azt, hogy a cigarettafüst beszívásával a szervezetbe jutó nikotin hamar függőséget alakít ki. Ezen túl a különböző élethelyzetek (bulik, kávézás) és érzelmek (szomorúság, idegesség), kialakult szokások nagyon erősen összekapcsolódnak a cigarettázással, és kialakul az egyik legmakacsabb függőség. A függőségen és szokásokon változtatni pedig nehéz, még akkor is, ha pozitív tartalmú. **Sokféle segítő módszer létezik, de saját elhatározás és akarat nélkül egyik sem működik.** Első lépésként jelölje ki azt a napot, amikortól leteszi a cigarettát. Hagyjon magának 2-3 hetet, hogy alaposan felkészüljön erre a napra. A dohányzást kiváltó helyzeteket, körülményeket tervezéssel és felkészüléssel sikeresen lehet kezelni. A leggyakoribb megvonási tünetek kb. 4 hétig nehezítik mindennapjait (alvászavarok kb. 1 hét, koncentrációs nehézségek kb. 2 hét, nikotin utáni vágyakozás kb. 2 hét, nyugtalanság, hangulatingadozás kb. 4 hét, agresszió kb. 4 hét, székrekedés, puffadás kb. 2 hét)

### *A leszokás pozitív következményei:*

Mások nem mondhatják meg Önnek, hogy miért szokjon le a dohányzásról, de Ön összeszedhet több okot is, ami Önnek fontos és dönthet a leszokás mellett.

**Erőfeszítéseit már 5 perc múlva meghálálja a szervezete:**

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

5 perc múlva nő a szív oxigénnel való ellátása, 20 perc múlva csökken a pulzusszám és a vérnyomás, emelkedik a végtagok hőmérséklete, (egyetlen szál cigaretta, elszívásával, mérhetően csökken a végtagok és a test hőmérséklete), 24 óra múlva a szívinfarktus veszélye csökken, a szervezet fizikai terhelhetősége nő, 48 óra múlva az íz- és szagérzékelés jelentősen javul, megszűnik a lehelet füstszaga, 3 hónap múlva az agyvérzés veszélye csökken, a köhögés és légzési nehézség csillapodik, 9 hónap múlva egykori dohányzása már nem jelent veszélyt a születendő gyermekének, 1 év múlva a szívinfarktus és a gyomorfekély veszélye a dohányosokéhoz képest a felére csökken, 5 év múlva a műtéttel nem gyógyítható tüdőrák valószínűsége a felére csökken, 10 év múlva az esélye a nemdohányzókéval kezd azonossá válni a tüdőrák és egyéb daganatok valószínűségére, csökken a csontritkulás kialakulásának esélye, 15 év múlva a szívinfarktus kockázata megegyezik azokéval, akik soha nem dohányoztak.



### **További előnyök:**

Csökken a gége irritációja, hangja is kellemesebb lesz. ritkulnak felső légúti megbetegedései, energikusabb lesz, életkedve jobb lesz, fehérebbek lesznek a fogai és frissebb lesz a lehelete, ízérzete finomodik, szaglása is javul, javul az arcszíne, a bőre minősége, évente 80-150 ezer forintot tehet félre, vagy költhet más, örömszerző tevékenységre (kirándulás, ruha stb.

### ***Mire érdemes odafigyelni?***

Bízzon abban, hogy sikerül és ne hagyja magát lebeszélni róla! Legyen türelmes, adjon magának időt a leszokásra. Készüljön fel a megvonási tünetek kezelésére. Kérje a hozzátartozói, közvetlen környezete segítségét, hogy legyenek tekintettel Önre és segítsék Önt. Aki dohányos, ne kínálja Önt cigarettával. Összpontosítson a nem-dohányzás számos előnyére. Gondolja újra és erősítse meg motivációit.

### **Hol kaphat további információt, szaksegítséget:**

**házi orvosánál, a helyi tüdőgondozóban,**

hívja az **Országos Dohányzás Leszokás Támogató**

**Központ** - ingyenesen hívható zöld számát:

06-80-44-20-44

**Önsegítő anyagok:** [www.leszokaskozpont.hu](http://www.leszokaskozpont.hu)



**SZÉCHENYI** 2020

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**

*„A káros szenvedélyekben óriási lehetőség van:  
Le lehet szokni róluk”*

(Phillis Diler)

„Almát egy szál cigarettáért!”



EFOP-1.5.3.-16-2017-00026

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE