

Dohányzás abbahagyása - tények, adatok, előnyök és segítségnyújtás a leszokáshoz

Tények, adatok

- Magyarország egy felnőttre eső éves cigarettafogyasztása (2700 db) a 18. helyen van a világon
- minden négy dohányosból három 16 éves kora előtt kezd el cigarettázni
- a dohányzás okozza a tüdőrák halálozás 90%-át, az idült hörgőszűkület okozta tüdőbetegség halálozás 85%-át, a szívinfarktus halálozás 40%-át
- a világon, Magyarországon a legmagasabb a tüdőrák halálozás és az idült hörgőszűkület okozta tüdőbetegség halálozás
- Magyarországon évente kb. 120000 ember hal meg, ennek csaknem egynegyede a dohányzás következtében
- minden második dohányos a cigaretta okozta betegségben hal meg
- a dohányzás következtében meghaltak háromnegyede alkotó ereje teljében, idő előtt hal meg. Az Ő életüket átlagosan 21 évvel (!) rövidíti meg a dohányzás
- az elmúlt ötven évben a dohányzás okozta halálozás csaknem négyszeresére nőtt, a dohányzástól független halálozás nem változott
- a dohányzás abbahagyása után azonnal mérséklődik a megbetegedés kockázata, egy éven belül csaknem felére csökken a halálos szívinfarktus előfordulása

Milyen előnyökkel jár a dohányzás abbahagyása?

Az utolsó cigaretta elszívását követően:

20 percen belül

- a vérnyomás normális értékre csökken
- a szapora szív működés lassul
- a kéz és a láb hőmérséklete emelkedik

8 órán belül

- a vérben lévő szénmonoxid kiürül, ezáltal
- a vér oxigéntartalma normális értékre emelkedik

24 órán belül

- csökken a szívroham, a szívinfarktus veszélye

48 órán belül

- az idegvégződések bénultsága kezd megszűnni
- újra érzi az ételek ízét, az illatokat

72 órán belül

- a hörgőgörcs oldódik, a légutak kitágulnak, könnyebb lesz a légzés
- javul a teljesítőképesség

2 hét és 3 hónap között

- megszűnik a rossz szájíz, a kellemetlen lehelet

- javul a vérkeringés és a szív teljesítőképessége
- könnyebb lesz a járás, különösen a lépcsőn járás és a futás
- a tüdő teljesítménye kb. 30%kal megnő

1 és 9 hónap között

- mérséklődik a fáradékonyság, a köhögés, a váladékkürítés, tisztulnak az orrmelléküregek
- javul a tüdő "öntisztulása", ezáltal mérséklődik a légutak fertőzésének veszélye
- tovább javul a teljesítőképesség, a közérzet

Hogyan szokjon le a cigarettáról?

Gyakorlati segítség dohányzó betegek részére

Dr. Vernes Réka

A dohányzás, változásokat okoz a szervezet működésében és az ember mindennapos szokásaiban, viselkedésében. A testében létrejövő változásokért a nikotinhoz való hozzászokás a felelős. Az idők során Ön szokásokat alakított ki a cigaretta vásárlásával, meggyújtásával, elszívásával kapcsolatban. Ezek a megváltozott viselkedési formák váltak az Ön dohányzási szokásává. Amikor cigarettázik, számos dolog együtt jár a cigarettázással: egy csésze kávé, vagy egy pohár alkoholos ital, vagy cigarettázik, amikor feszült, aggódik, telefonon beszélget, unatkozik, barátokkal találkozik vagy csak egyszerűen, nem tud mit kezdeni a kezeivel.

Milyen **rövid időn belül várható előnyei** vannak a dohányzás abbahagyásának?

Elmarad a:

- rossz lehelet, elszíneződött fogak
- a ruhák, a haj, a bútorok kellemetlen cigaretta szaga
- köhögés, torokkaparás
- a környezetében élők passzív dohányzása
- a cigaretta ára

Hosszú távú előnyök

Csökken vagy elmarad a:

- a tüdő és más rákok kialakulásának kockázata
- szívbetegségek kockázata
- légzési problémák, tüdőbetegségek
- a dohányzással összefüggésben kialakult betegségek miatt a szórakozásból, munkából elvesztett idő
- ráncos bőr
- gyomorbetegségek
- fogínybetegségek
- a várandós anyák magzatait érő károsodás
- rossz példamutatás a gyermekeinek

Hogyan hagyja abba?

- készüljön fel
- kérjen bátorítást és segítséget a környezetétől
- tanulja meg, gondolja végig, hogyan kezelje a stresszt és a cigaretta utáni vágyat

- szedjen gyógyszert, ha szükséges
- legyen felkészülve a visszaesésre

Jelöljön ki egy napot 2-4 hét múlva, amelyik nap leteszi a cigarettát. Vezessen egy naplót, amiben leírja, hogy mikor és miért gyújt rá. Ezt a naplót átnézve jobban megérti, hogy melyek azok a helyzetek, körülmények, amikor cigaretta után nyúl. Mikor elérkezik a kitűzött naphoz, távolítsa el minden cigarettát, öngyújtót, gyufát, hamutartót a lakásából, munkahelyéről, autójából.

Kitől kaphat segítséget?

Mondja el családjának, barátainak, munkatársainak, hogy leszokik a dohányzásról és kérje őket, hogy legyenek ebben segítségére, pl. úgy, hogy nem dohányoznak ön előtt, nem kínálják meg cigarettával. Forduljon segítségért háziorvosához, aki tanácsokkal, tájékoztató anyaggal láthatja el, illetve dohányzás leszoktatással foglalkozó szakrendelésekre irányíthatja. Jutalmazza meg magát erőfeszítéséért például úgy, hogy a nem cigarettára költött pénzen vegyen magának valamit, amire vágyik.

Mit tegyen, amikor magára tör a cigaretta utáni vágy, vagy feszültséget érez?

Valószínű, hogy eddig a cigaretta elszívása feszültsége oldására is szolgált stresszes helyzetekben. De szerencsére vannak más módok is hogy kezelni tudja ezeket a helyzeteket cigaretta nélkül is. Menjen egyet sétálni, vegyen egy forró fürdőt, lélegezzen lassan, mélyen. Ha rendszeresen a kávé mellé gyújtott rá, próbáljon kávé helyett például forró teát inni. Amikor abbahagyja a dohányzást akkor attól függően, hogy előtte mennyit és milyen erősségű cigarettát szívott, a nikotinelvonás tünetei jelentkezhetnek. Ez lehet idegesség, koncentrációs nehézség, ingerültség, fejfájás, erősebb köhögés. Ezek a tünetek az első napokban a legkínzóbbak és a napok múlásával fokozatosan javulnak, majd eltűnnek.

Mit kell tudni a nikotinpótló készítményekről?

A nikotinpótló készítmények arra szolgálnak, hogy nikotint jutassanak a szervezetbe cigarettázás nélkül. Magyarországon tapasz és rágógumi formájában kaphatók. Ezek a terméket recept nélkül is kaphatók a patikákban. A nikotinpótló készítmények a dohányzás abbahagyásakor jelentkező nikotinmegvonási tünetek enyhítésére szolgálnak. A bupropion tartalmú receptre kapható gyógyszer szintén segíthet a dohányzásról való leszokásban. Beszélje meg orvosával, hogy önnek melyik szer lenne megfelelő. Nagyon fontos, hogy amikor nikotinpótló készítményt használ – tapaszt vagy rágógumit – NE dohányozzon.

Meghízom, ha abbahagyom a dohányzást?

A legtöbb ember felszed néhány kilót, amikor abbahagyja a dohányzást. Magából a dohányzás elhagyásából származó súlygyarapodás nem haladja meg a 2-3 kg-t, a többi a nassolás kerülésével, egészséges ételek fogyasztásával, mozgással elkerülhető. Ne felejtse el, hogy bármilyen súlygyarapodás sokkal kisebb mértékű veszélyt jelent az egészségére, mint a dohányzás!

Mi van, ha újra visszaszokom?

Ne tekintse kudarcnak. Gondolja végig, miért, milyen körülmények között kezdett ismét cigarettázni, hogy a jövőben fel tudjon készülni a hasonló helyzetekre, és legyen előre kigondolt terve, hogyan fog most viselkedni. Jelöljön ki a későbbiekben egy új napot, amikor leteszi a cigarettát. A legtöbb, végül is leszokó dohányos többszöri próbálkozásra jutott el a nem dohányzásig. Az első néhány nap lesz a legnehezebb! Ne felejtse el, hogy egyetlen slukk is visszaszokáshoz vezet, így ne kockáztasson!