



## Segítünk leszokni!

Évente több, mint ötmillió ember hal meg a világon a dohányzás következtében.  
**Magyarországon minden évben harmincezer ember halálát okozzák a dohányzás következtében kialakuló betegségek.**

A dohányzás számos halálhoz vezető betegség okozója.

### Miért szokjak le?

- Csökken a dohányzással összefüggő betegségek kockázata (Pl.: Szívinfarktus, tüdőrák, agyvérzés)
- Évekkel tovább élhet majd
- Jobb lesz a fizikai teljesítőképessége
- Nem árt a családjának és a környezetének a passzív dohányzás révén
- Nagyobb lesz a szexuális aktivitása
- Évente akár kétszázezer (!) forintot is megtakaríthat

### Miért kell leszokni a dohányzásról?

Évente több, mint ötmillió ember hal meg a világon a dohányzás következtében. Magyarországon minden évben harmincezer ember halálát okozzák a dohányzás következtében kialakuló betegségek. A dohányzás számos halálhoz vezető betegség okozója. Melyek ezek a betegségek:

- Érelmeszesedés, magas vérnyomás
- Szívinfarktus
- Agyvérzés
- Tüdőrák
- Egyéb rosszindulatú daganatok (gége, nyelőcső, hasnyálmirigy és hólyagrák)
- Idült hörghurut és tüdőtagulás

Hazánkban évente mintegy nyolcezer ember hal meg tüdőrákban, s ennek kilenc tizede a dohányzás következtében alakult ki. Ezzel sajnos elsők vagyunk a világon a tüdőrák halálozás terén. Ezeknek a kórképeknek a kockázata többszörös a dohányosok esetében. A dohányosok 15-ször gyakrabban betegednek meg tüdőrák, 24-szer gyakrabban gégerák és 12-szer gyakrabban idült hörghurut betegségben, mint a nem dohányzók. A dohányzók átlagosan nyolc évvel hamarabb halnak meg, mint nemdohányzó társaik.

### Miért ártalmas a dohányzás?

A dohányfüstben közel négyezer kémiai anyag van, amelyek közül négyszáz bizonyítottan káros az egészségre. Ezek közül néhány ismert vegyi anyag, amelynek mérgező hatása közismert:

- Kátrány
- Szénmonoxid
- Arzén
- Ciánhidrogén
- Formaldehid
- Ammónia
- Aceton
- Benzol
- Polónium
- DDT

Több, mint hatvan, a cigarettafüstben lévő vegyi anyagról az is bebizonyosodott, hogy rákkeltők.

A halálhoz vezető súlyos betegségek mellett a dohányzás szerepet játszik olyan kórképek kialakulásában is, amelyek nem vezetnek ugyan közvetlenül halálhoz, de megkeseríthetik az életet. Ilyen betegségek az időskori vaksághoz vezető szürke hályog és makula degeneráció, vagy a gyakori csonttörést okozó csontritkulás. A cukorbetegség egyik okozója is éppen a cigarettázás lehet. A dohányzás vezet a korai fogvesztéshez, a haj és a körmök töredezéséhez és a bőr ráncosodásához. Kevesen gondolnak rá, de sok fiatal nő éppen a dohányzása miatt lesz meddő, a férfiak pedig nemzőképtelenek, impotensek. A terhességük alatt dohányzó, vagy passzív dohányzást elszenvedő nők magzata oxigénhiányban szenved az anyaméhben, éretlenül, korábban jöhet a világra.

### **Miért olyan nehéz a leszokás?**

A dohányzás szenvedélybetegség. A morfinhoz, a kokainhoz hasonlóan, amelyek esetében kábítószer függőség alakulhat ki, a dohányzás következtében nikotin függőség alakulhat ki. Sokan évfordulók, események kapcsán elhatározzák, hogy abbahagyják a dohányzást. Ez azonban segítség nélkül, csak az akaraterő segítségével ritkán vezet eredményre. Ahogy a testi betegségek gyógyításához is segítségre van szükség, ugyanúgy a szenvedélybetegségek, a nikotin függőség gyógykezeléséhez is szakember segítségére van szükség. A függőség mértéke függ attól, hogy hány éve dohányzik valaki, hány szál cigarettát szív el egy nap, mikor kezdett el dohányozni, milyen erős cigarettát szív és milyen mélyen szívja le a füstöt.

### **Mit nyer azzal, ha leszokik?**

Minden dohányosban felmerül a kérdés: Mit nyerhet azzal, ha fáradságos és átmenetileg költséges módszerrel leszokik a dohányzásról? Valóban, mit nyer az és mikor, aki leszokik?

- Azonnal megszabadul egy káros és költséges szenvedélyétől
- Egy napon belül javul a vérkeringése, a vér oxigén ellátottsága, csökken a szívinfarktus veszélye
- Egy héten belül javul a közérzete, a fizikai teljesítő képessége, jobban érzi az ízeket, megszűnik a kellemetlen lehelete
- Egy hónapon belül javul a tüdő öntisztulása, csökken a légúti gyulladások veszélye, javulnak a légzésfunkciós kapacitásai
- Egy éven belül az agyvérzés és a szívinfarktus kockázata a felére csökken
- Öt éven belül feleződik a tüdőrák kockázata, a szívinfarktus veszélye közelít azokhoz, akik soha nem dohányoztak
- Tíz éven belül a daganatos betegségek kockázata is közelít a soha nem dohányzókéhoz

### **Mennyibe kerül a leszokás?**

A leszokás támogatás alkalmával ajánlott készítmények költségesek. Ez sok dohányost visszatart attól, hogy az ajánlott legjobb módszert vegye igénybe. Pedig, ha csak egy egyszerű számítást végeznének, rájönnének, hogy a leszokás átmeneti költségei jóval kisebb anyagi terhet jelentenek, mint maga a dohányzás. És itt nem is számolunk a dohányzás hosszú távú egészség károsító hatásaival, s az abból később keletkező anyagi hátrányokkal. Ma – a választott készítménytől függően – kb. 20-23 ezer forint között lehet a leszokás egy havi költsége. Ebből vonjuk le már a kezdettől az el nem szívott cigaretták havi átlagosan 15-20 ezer forintos költségét. Egyszerű számítással megállapítható, hogy a leszokás költsége már ekkor is csak havi 5-8 ezer forint. A sikeres leszokástól pedig havonta 15-20 ezer forinttal, a meg nem vásárolt cigaretták árával lesz gazdagabb! Ez egy év alatt kb. kétszáz ezer forint tiszta bevétel a családi költségvetésben!

### **Tartós leszokás vagy visszaesés?**

A leszokás a legjobb módszerekkel is csak a páciensek egyharmadánál lesz sikeres az első próbálkozásra. Vannak, akik már a program elején rágyújtanak a megvonási tünetek, vagy a környezet közönye miatt. Vannak, akik a második-harmadik hónapban esnek ki a programból és vannak olyanok is, akik a három hónapos programot sikeresen megvívják, de az azt követő időszakban kerülnek olyan nehéz élethelyzetbe, hogy visszaesnek és újra elkezdik a dohányzást. Erről nem mindig tehetnek. Egy szenvedély betegség gyógyítása hosszadalmas, kitartást igénylő folyamat. Szerencsések azok, akiknek ez elsőre sikerül és nem gyengébbek azok sem feltétlenül, akik visszaesnek. Lehet, hogy csak a körülményeik kedvezőtlenebbek.

Nem történt semmi baj, ne szégyelljék ezt! Keresse fel újra a szakembert, beszélje meg a kudarc okait és vágjon bele újra egy leszokási programba! A következő kísérletnél már több esélye lesz a sikerre!

### **Hol kaphat segítséget a leszokáshoz?**

Tanácsot adhat a leszokáshoz a háziorvosa, vagy a területi tüdőgondozó tüdőgyógyász szakorvosa. A tüdőgondozót azért is érdemes felkeresnie, mert ha már évek óta dohányzik, vegyen részt az ajánlott tüdőszűrésen.

További leszokási információkat talál az alábbi internetes honlapokon:

Országos Korányi Pulmonológiai Intézet: [www.koranyi.hu](http://www.koranyi.hu), [itt megtalálhatja a tüdőgondozók címlistáját](#) is.

Országos Egészségfejlesztési Intézet: [www.oefi.hu](http://www.oefi.hu)

Dohányzás Leszokás Támogatás Központ: [www.dltk.hu](http://www.dltk.hu)