



„Egészséges életért a
Mezőcsáti Kistérségben”
TÁMOP-6.1.2/LHH-09/1-2010-0008



Szenvedélybetegség: a dohányzás

Tájékoztató füzet





A tartós, több éven keresztül dohányzás nagymértékben növeli a valószínűségét annak, hogy az ember idő előtt hal meg valamilyen, a dohányzás következtében fellépő megbetegedésben. A dohány a legfontosabb környezeti eredetű rákkeltő anyag, amely a daganatos halálesetek negyedét okozza. Ennek oka az, hogy a nikotin más, a szervezetet érő rákkeltő anyagok hatását is erősíti.





A dohányzás számos káros hatása szervezetünk egészére kihat. Az idős kori megbetegedések nagyobb arányban és jóval korábban jelentkeznek:

- ❖ A tüdő-, gége, a szájüreg, a nyelvcső és a hólyagrák egyik rizikófaktora a dohányzás, emellett az az idült légúti betegségek egyik okozója.
- ❖ A dohányzás a szív és érrendszeri betegségek magas kockázati tényezője.
- ❖ A dohányzás oki tényezőként szerepel az ínygyulladás és a fogágybetegség létrejöttében.
- ❖ Az időskorú vakság egyik okozója.



- ❖ Több ízületet érintő idült folyamat "fellobbantásában", illetve a combfej-pusztulás kialakulásában is szerepet játszik.

A leendő kismamák számára is számos veszélyt rejt:

- ❖ Gyakoribb a magzati halálozás, vetelés, koraszülés és a szülés körüli halálozás.
- ❖ A dohányzás hátrányos a fogamzásra.
- ❖ Az anya dohányzása miatt kisebb lesz az újszülöttek testsúlya, testhossza, fej- és mellkőrfogata, és a későbbi értelmi fogyatékoság veszélye is nő.
- ❖ Az anyatej közvetíti a dohányfüst mérgeanyagait a csecsemő felé.

Férfiak, leendő apák, figyelem!

- ❖ A dohányzás növeli az impotencia (merevedési zavar) kockázatát!
- ❖ Az apa dohányzása növeli az utódok rákos megbetegedésének kockázatát. (A dohányzás miatt károsodott ondósejt átörökítheti a rákos megbetegedési hajlamot!)



A nemdohányzók is veszélyben vannak!

- ❖ A környezeti dohányfüst súlyosbítja a szívbetegek panaszait, és növeli a szívinfarktus-halálozás kockázatát.

A dohányzás tehát gyakorlatilag minden emberi szervezetre káros korosztályra és nemre való tekintet nélkül!

Bizonyított tény az is, hogy nincs az a kevés dohány mennyiség, amire azt lehetne mondani, hogy még ártalmatlan az egészségre.





A dohányzás is szenvedélybetegség?

Szenvedélybetegségnek azokat a visszatérően ismétlődő viselkedésformákat, szokásokat nevezzük, amelyeket valaki kényszeresen újra és újra végrehajt annak ellenére, hogy a személyre - és többnyire környezetére is - káros következményekkel járnak. Ezek a szenvedélyek, vagy függőségek kétfélek lehetnek:

- ❖ Függőséget kialakíthatnak kémiai szerek (alkohol, kábítószer, gyógyszerek).
- ❖ Függeni lehet azonban valamilyen viselkedési együtttestől is. Ezek közül a leggyakoribbak a játékszenvedély, számítógépes játékoktól való függőség, internet-függőség, kényszeres lopás (kleptománia), vásárlási kényszer, a pornográfiához való hozzászokás, kényszeres evés.

A válasz sajnos IGEN!

Ráadásul a dohányzás e két függőséget egyszerre képes kialakítani, egyrészt a szervezet nikotin és egyéb anyagok utáni sóvárgása, másrészt a dohányzás nyújtotta rituálé, a megszokott mozdulatok hiánya által.



Mit nyerhetünk a dohányzásról való leszokással?

A dohányzásról való eredményes leszokást követően igen jelentősen javíthatunk az egészségi állapotunkon!

- ❖ **20 perccel** a cigaretta letétele után visszatér a normális vérnyomás és pulzus értéke.
- ❖ **8 óra** múlva a vér nikotin- és szénmonoxidszintje a felére csökken, az oxigénszint visszatér a normál értékre.
- ❖ **24 óra** múlva a szervezetből kiürül a szénmonoxid, a tüdő kezd megtisztulni a dohányzás okozta lerakódásoktól.
- ❖ **48 óra** múlva a szervezetből teljesen kiürül a nikotin. Jelentősen nő az íz- és szagérzékelés.
- ❖ **72 óra** múlva a légzés könnyebbé válik, a hörgők ellazulnak és megnő energiaszintjük.



- ❖ **4 hét** múlva elkölthetjük az első 15000 Ft-os megtakarításunkat és innentől folyamatosan számíthatunk erre.
- ❖ **4-12 hét** múlva javul a vérkeringés.
- ❖ **3-9 hónap** múlva enyhülnek a légzési problémák, a köhögés, a fulladás. A tüdőfunkció akár 10 %-kal is javul.
- ❖ **5 év** múlva a szívinfartus kialakulásának kockázata felére csökken, mint egy dohányosnál.
- ❖ **10 év** múlva a tüdőrák kialakulásának kockázata a dohányosokéhoz képest a felére csökken. A szívinfartus kialakulásának kockázata visszatér a nemdohányzók szintjére.





Amellett, hogy egészségesebbek leszünk, több pénzt spórolhatunk:

- ❖ Ha valaki 1 dobozzal szívott el egy nap, leszokást követően 4 héttel már **15000 Ft**-tal több marad a sebében!
- ❖ A fenti betegségek hiánya útján jóval kevesebbet kell drága gyógyszerekre költenünk!



Miért olyan nehéz leszokni?

- ❖ A nikotin, mely csupán egy a dohányfüst több mint 4000 alkotóanyaga közül, gyors hozzászokási folyamat útján a leginkább felelős a függőség kialakulásáért.
- ❖ Ennek oka egyrészt a cigarettázás során átmenetileg átélt stresszcsökkenés, ellazulás, másrészt a dohányzás felfüggesztését vagy teljes



megszüntetését követően fellépő fizikai és pszichés megvonási tünetek jelentkezése.

A dohányzás megvonási tünetei:

- ❖ gyakori éjszakai felébredések
- ❖ szédülés
- ❖ általában két héten belül a koncentráció-képesség csökkenése
- ❖ négy héten belül ingerlékenység, agresszió, nyugtalanság és depresszió
- ❖ két-három hónap múlva pedig az étvágy jelentős növekedése és kínzó éhségérzet



A dohányosok annyit és úgy cigarettáznak, hogy elérjék a megvonási tünetek elkerüléséhez szükséges nikotinszintet. Egy alacsonyabb nikotintartalmú "light" cigarettából mélyebb és hosszabb beszívásokkal, a füstöt a tüdőben hosszan tartva a dohányos ugyanúgy belélegzi a neki megfelelő nikotin mennyiséget. Emiatt **tévhit, hogy a könnyű cigaretták kevésbé károsak az egészségre.**



Hogyan szokjunk le?

A dohányosok többsége úgy véli, hogy a leszokás könnyű, csak akarni kell. Magyarországon a dohányosok 45-50 %-a szeretne leszokni a szenvedélyéről, segítség nélkül, önmagától mégis csak 4-5 %-a teszi le sikeresen a cigarettát.



Az egyáltalán nem könnyű leszokásban segíthetnek a különböző **nikotinpótló terápiák** (pl. rágógumi, tapasz, tableta) melyek kis adagban nikotint juttatnak a szervezetbe, csökkentve a nikotin hiányát és a megvonási tüneteket.

Az **egyéni, a csoportos és a telefonos tanácsadás** még inkább megnöveli a sikeres leszokás esélyét.

Indulásképpen jelezze leszokás iránti elkötelezettségét **házi orvosának vagy tüdőgyógyászának**, akik segítségével általánosan sikeresen megválasztható a leszokás személy számára leghatásosabb módszere, és akik eligazítják arra vonatkozóan is, hogy hova fordulhat leszokást-könnyítő programok felkeresése végett.





„Egészséges életért a
Mezőcsáti Kistérségben”
TÁMOP-6.1.2./LHH-09/1-2010-0008



A kiadvány

a Mezőcsát Kistérség Többcélú Társulása által
elnyert

TÁMOP-6.1.2./LHH-09/1-2010-0008

„Egészséges életért a Mezőcsáti Kistérségben”

program keretein belül elnyert pályázat részeként
készült

Készítette:

Mezőcsáti kistérségi Egészségfejlesztő Központ
Egészségügyi Szolgáltató Kiemelkedően Közhasznú
Nonprofit Kft.