

DOHÁNYZÁS

Súlyos probléma

A dohányzás az egyik legjelentősebb életmódbeli kockázati tényezőnek tekinthető, amely következtében világszerte évente legalább ötmillió ember veszíti életét. Hazánkban a felnőtt lakosság harmada, mintegy 2,5 millió ember dohányzik napi rendszerességgel, a dohányzással összefüggő megbetegedések pedig évente közel harmincezer életet követelnek.

Milyen egészségi problémákat okoz a dohányzás?

A kutatók becslése szerint a dohányosok várható élettartama 7-8 évvel rövidebb, mint a nem dohányzóké.

A dohányzás:

- bizonyítottan **fő oki tényezőként** játszik szerepet a tüdőrákban, a COPD-ben (krónikus obstruktív légúti betegség), a perifériás érbetegségekből, számos daganatban (szájüregi, gége, nyelőcső).
- más tényezők mellett bizonyítottan **oki szerepet játszik** többek között az agyvérzésben, a szívinfarktuszban és számos szerv daganatában (húgyhólyag, vese, hasnyálmirigy).
- rontja az asztma tüneteit és az asztma gyógyszereinek hatékonyságát.
- ínygyulladás, kellemetlen lehelethez és a fogak elvesztéséhez vezethet.
- hozzájárulhat a gyomorfekély kialakulásához.
- 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

A dohányzásról általánosságban elmondható, hogy **minden szervrendszert károsít**, és nincs veszélytelen mennyisége.

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

Ha ilyen káros, miért dohányoznak ilyen sokan?

Már régóta tudjuk azt, hogy a cigarettafüst beszívásával a szervezetbe jutó nikotin hamar függőséget alakít ki. Eközben helyzetek, érzelmek kapcsolódnak nagyon erősen össze a cigarettázással, míg végül felülkerekedik a dohányoson az egyik legmakacsabb függőség, amit a kokaintól és herointól való függésnél is erősebbnek tartanak.

A leszokással kísérletezők tudják, hogy a dohányzásról nem könnyű leszokni. De nem lehetetlen!

A kutatási eredmények azt mutatják, hogy pusztán önerőre támaszkodva a dohányosoknak mindössze 2-3 százaléka képes megszabadulni tartósan a cigarettától, míg **szaksegítség igénybevételével a leszokás esélye akár meg is hatszorozható!**

Hol kaphat további információt, szaksegítséget?

- hívja Országos Dohányzás Leszokás Támogató Módszertani Központ (Országos Korányi TBC és Pulmonológiai Intézet) ingyenesen hívható zöld számát: 06-80-44-20-44
- forduljon házi orvosához, illetve a helyi tüdőgondozóhoz
- illetve a helyi EFI irodához az alábbi elérhetőségeken:
cím _____
telefon _____
e-mail _____