

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 csonttritkulás. 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.

A leszokás elhatározása

A leszokás sikeressége alapvetően két tényezőtől függ. Az egyik az, hogy milyen erős a nikotin függőség, a másik pedig az, hogy milyen erős a leszokni vágyó egyén elhatározása, motivációja a leszokásra. Az elhatározás megerősítésére szolgálhatnak az alábbi **érvek a leszokás mellett:**

- A leszokást követően fokozatosan csökken a dohányzással összefüggő betegségek kockázata.
- Megszűnik a reggeli, kellemetlen hurutos köhögés.
- Jobb lesz a közérzete, könnyebben kap majd levegőt.
- Jobb lesz a fizikai teljesítőképessége.
- Nem lesz kellemetlen a lehelete, sárgák az ujjai
- Jobban érzi az ízeket.
- Nem lesz idejekorán ráncos a bőre, töredezett a körme, a haja.
- Nem árt a családjának a passzív dohányzás révén.
- Nagyobb lesz a szexuális aktivitása, több örömet szerez partnerének.
- Megszabadul egy költséges és káros szenvedélytől, akár kétszázezer forintot is megtakaríthat évente.
- Kisebb lesz annak az esélye, hogy a gyerekei dohányozni fognak.
- Kiváltja a családja, a barátai, a kollegái elismerését, ha képes letenni a cigarettát.

A leszokás

Megtörtént az elhatározás, felkészültünk a leszokásra, itt az ideje, hogy a megfelelő módszerrel szokjunk le, vagyis tegyük le véglegesen a cigarettát. A megfelelő leszokási mód megválasztásához **kérjük ki egy szakember tanácsát**. Ez a szakember lehet a háziorvos, vagy a legközelebbi tudógondozó tudógyógyász szakorvosa. Akármilyen módszerrel is kíséreljük meg a leszokást, **nagyobb a siker esélye, ha szakember vezette 2-3 hónapos programszerű leszokás támogatás keretei között történik a leszokás**. Ez alatt az idő alatt a programot vezető, támogató szakember 4-6 alkalommal is találkozik a pácienssel. Ilyenkor megbeszéljük a tapasztaltakat, ellenőrizzük a testsúly változását. A kilélegzett levegő szénmonoxid szintjének a meghatározásával kontrollálják a dohányzás mentességet. Ekkor kerülhet sor a gyógyszer felírására is, ha gyógyszeres leszokási módszert választottak.

Gyógyszermentes módszerek

Olyan esetekben, amikor még nem alakult ki nikotin függőség, vagy az csak gyenge fokú, megkísérelhetők a gyógyszeres támogatás nélküli módszerek. Ilyenkor is fontos azonban, hogy szakember adjon tanácsot és két-három hónapon keresztül több alkalommal is találkozzon vele a páciens, beszéljék meg a tapasztaltakat. A megvonási tünetek még gyenge függőség esetén is jelentkezhetnek.

Gyógyszeres leszokás támogatás

Közepes, vagy erős függőség esetén erősebb és kitartóbb megvonási tünetek jelentkezhetnek, csekély az esély arra, hogy gyógyszeres támogatás nélkül is sikeres lesz a leszokás. Közepes, vagy erős nikotin függőségre kell gondolnunk, ha valaki **több mint tíz éve dohányzik**, s **naponta elszív egy doboz cigarettát**. Erre utal az is, ha valaki reggel az ébredést követően fél órán belül rágyújt az első cigarettájára.

A gyógyszeres támogatással történő leszokás is akkor a legsikeresebb, ha három hónapig tartó szakember által támogatott leszokási program keretében történik, 4-6 találkozással.

- Sívárgás a nikotin után – 2 hét
- Éhségérzet – 10 hét
- Lehangoztság – 4 hét
- Nyugtalanág, türelmetlenség – 4 hét
- A koncentráció készség csökkenése – 2 hét
- Ingerlékenység, izgatottság, szorongás – 4 hét
- Alvási problémák – 1 hét
- Emésztési zavarok, székrekedés – 4 hét

HOGYAN LEHET LESZOKNI A DOHÁNYZÁSRÓL?



Miért szokjak le? Azért mert...

...csökken a dohányzással összefüggő betegségek kockázata (pl. szívinfarktus, tüdőrák, agyvérzés, stb...)

...évekkel tovább élhetnek majd

...Jobb lesz a fizikai teljesítőképességem

...nem ártok a családomnak és a környezetemnek a passzív dohányzás révén

...nagyobb lesz a szexuális aktivitásom

...évente akár kétszázezer forintot is megtakaríthatok.

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! **Egy év alatt kb. kétszázezer 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 elsősorban 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 leszokásához a **háziorvosa, vagy a területi tudógondozó tudógyógyász szakorvosa**. A tudógondozót azért is érdemes felkeresnie, mert ha már évek óta dohányzik, vegyen részt az ajánlott tudószerűsén.

További leszokási információkat talál az alábbi internetes honlapokon:
Országos Korányi Tbc és Pulmonológiai Intézet: www.koranyi.hu
itt megtalálhatja a tudógondozók címlistáját is.
Országos Egészségfejlesztési Intézet: www.oefi.hu
Dohányzás Leszokás Támogatás Központ: www.dltk.hu