

**Mondjon nemet!**  
43 rákkeltő anyag van  
a cigarettában

B  
tévhit



# a dohányzásról

► **A leszokásban sokszor az akaratérő hiánya és a tévhitek akadályoznak meg bennünket**

Sokakban még él szilveszteri fogadalmuk, hogy megszabadulnak káros szenvedélyüktől, a dohányzástól. Csak hogy a cigaretta utáni vágyakozás sokakban napról napra nő, és bizony hajlamosak ellágyulni, és megengedni maguknak „csak egy szálát”. Ilyenkor jön a baj, és indul meg

a lavina, hiszen az első szál után jön a második, a tizedik, a következő doboz. **Dr. Potecz Györgyi** tüdőgyógyással sorra vesszük a legtipikusabb tévhiteket, amelyek a dohányzásról történő leszokás kapcsán mentségként emlegettetnek.

## Tudta-e?

**Jean Nicot** francia orvos a dohányleveleket sebek kezelésére, a dohánypor belélegzését pedig fejfájás megszüntetésére használta. A későbbi századok során azonban bebizonyosodott a levelek egészségkárosító hatása is, s a dohánymérget is a francia orvos „tiszteletére” kapta a „**nicotin**” nevet.

## „El fogok hízni.”

Dr. Potecz Györgyi: A nikotin valóban felgyorsítja a természetes anyagcserét, így ennek hiányában a fokozott táplálékbevitel zsír formájában raktározódik. Ennek kiváló ellenszere, ha a leszokás egyben életmódváltást is jelent, és a füstmentes életvitelt rendszeres mozgással párosítjuk. Bizonyos ételek elhagyása mind a testsúly megőrzésének érdekében, mind pedig a kísértés ellen hatékony lehet. A kávéfogyasztás mellőzése, az édességek, a nassolás kerülése csökkentheti a cigaretta utáni vágyat.



Fotó: Northfoto

## „A tovább cigarettázó barátaim hatására visszazokom.”

Dr. Potecz Györgyi: A dohányzásról való leszokást sok esetben valóban nem könnyíti meg a baráti társaság, akik hajlamosak figyelmen kívül hagyni elhatározásunkat. Erdemes ezért őket is rábeszelnünk arra, hogy velünk együtt ők is hagyjanak fel káros szenvedélyükkel, azonban ha ez mégsem sikerül, akkor kérjük szakember segítségét! Dohányzásról leszoktató kezeléseken olyan csoportok tagjai lehetünk, akik ugyanazokkal a nehézségekkel küzdenek, így sokkal könnyebb a tapasztalatok átbeszélése, illetve egymás támogatása.



Fotó: profimedia.hu

## Mit okozhat a cigarettázás?

A nikotin a cigarettafüst legerősebb hatású összetevője, amely legintenzívebben a vérnyomás-, vércukorszint-, pulzusszám-emelkedés tüneteiben nyilvánul meg - kezdi dr. Potecz Györgyi. - Az égő cigarettában közel 4000 vegyület keletkezik, közülük is a legismertebb a szén-monoxid, ami csökkenti az egyes szövetek oxigénellátottságát, így növelve az érrelváltozások, a vérrögképződés, a szívinfarktus és stroke kockázatát. A dohányzás 43 rákeltető anyagot tartalmaz, vagyis minden elszívott szállal nagymértékben növeljük a rákos sejtek megjelenésének veszélyét.

A dohányzás okozta betegségek listája: tüdő-, szájüregi, gégerák, hasnyálmirigy-, gyomor- és húgyhólyagdaganat, szívinfarktus, magas vérnyomás, agyvérzés, COPD, asztma, szénanátha, érlemeszesedés, cukorbetegség, immungyengeség, látászavarok. A betegségek elkerülésén kívül esztétikai okokból is érdemesebb a füstmentes élet mellett dönteni, így elkerülhető a korai ráncosodás, a fogak besárgulása és a rossz lefűlet.

## „A füstölés megnyugtat, ha leszokom, feszültebb leszek.”

Dr. Potecz Györgyi: Sokan így érzik, de valójában a nikotin a stimulánsok közé tartozik. Felgyorsítja a szervezet működési folyamatait, és szaporábbá teszi szívverést. Szakszerű segítség mellett hozzájuthatunk azokhoz a gyógyszerekhez, táplálékiegésítőkhöz, amelyek segítségével a leszokás okozta stressz és a dohányzás káros hatásai is csökkenthetők. Erdemes egyébként a sportot is segítségül hívni, hiszen kiváló a feszültséglevezető hatása.



Fotó: AFP



Ha többet szeretne megtudni

arról, hogyan lehet leszokni a cigarettázásról, akkor kattintson a Dohány Nélkül - Dohányzásleszoktató Központ honlapjára: [www.dohanynelkul.hu](http://www.dohanynelkul.hu)