

<http://www.rtlhirek.hu/cikk/265876>

A füstmentes lét szépsége
Együtt leszokni is könnyebb



Már 5 perccel az utolsó elszívott cigaretta után érezhetjük magunkon a füstmentes lét előnyös hatásait, mégis ma Magyarországon minden harmadik ember a dohányosok táborát erősíti. Pedig köztudott, hogy a dohányzás szív- és érrendszeri, légúti és daganatos betegségek okozója. Az RTL Hírek.hu dr. Hidvégi Edit tüdőgyógyászt kérdezte arról, hogy hogyan változott az elmúlt években a cigarettázók aránya, és hogy milyen módszerek segítik a leszokást.

RTL Hírek.hu - Szentés Adél
2009-05-28, 16:29

Bármilyen meglepő, az orvoskeresek.hu adatai szerint a füstmentesség előnyei már pár perccel az utolsó cigaretta elnyomása után jelentkeznek, nem beszélve a hosszabb távon kimutatható pozitív hatásokról:

5 perc múlva: a szív oxigénnel való ellátottsága nő.

20 perc múlva: a pulzusszám és a vérnyomás csökken, a végtagok hőmérséklete emelkedik.

24 óra múlva: a szívinfartus veszélye csökken, a szervezet fizikai terhelhetősége nő.

48 óra múlva: az íz- és a szagérzékelés jelentősen javul, a lehelet dohányfüst szaga megszűnik.

3 hónap múlva: az agyvérzés veszélye csökken, a köhögés csökken.

9 hónap múlva: egykori dohányzása már nem veszélyezteti születendő gyermekét.

1 év múlva: a szívinfartus és a gyomorfekély veszélye a dohányosokéhoz képest a felére csökken.

5 év múlva: a műtéttel nem gyógyítható tüdőrák valószínűsége a felére csökken.

10 év múlva: a műtéttel nem gyógyítható tüdőrák és más daganatok valószínűsége ugyanaz, mint a nemdohányzók esetén.

15 év múlva: a szívinfarktus kockázata megegyezik a nemdohányzókéval.

Mindennek dacára a dohányosok aránya Magyarországon még mindig nő. Ma a felnőtt lakosság 35-38 százaléka cigarettázik, ráadásul az elmúlt évtized sajnálatos fejleménye, hogy a hölgyek utolérték az urakat – mondta el dr. Hidvégi Edit tüdőgyógyász. Pedig az évekig tartó dohányzás a tüdőben visszafordíthatatlan elváltozásokat okoz, minél fiatalabb korban kezd valaki dohányozni, és minél tovább rabja a káros szenvedélynek, annál komolyabbakat.

A leszokás kétségtelenül nagyon komoly próbatételt jelent. Kevesen tudják, hogy a nikotin függőséget kiváltó hatása erősebb, mint például a heroiné, ezért a cigarettáról lemondani valóban nagyon nehéz. A magyar dohányosok 70 százaléka próbálkozott már valamilyen módszerrel. A tapasztalatok azt mutatják, hogy azoknak van a legkisebb esélyük a füstmentessé válásra, akik semmilyen segítséget nem vesznek igénybe, csak az akaraterejükre hagyatkoznak. A leszokottaknak alig több mint 10 százaléka tudott így megszabadulni káros szenvedélyétől.

Ma már számos módszer közül választhatnak azok, akik fel akarnak hagyni a cigarettázással. Az akupunktúrától és a pszichoterápiától kezdve a különböző rágógumikon és tapasztokon át a tablettáig válogathatunk a testhezállónak ítélt segítő eszközök között. A szakember tapasztalatai szerint leghatásosabb a tablettával történő leszokás. Ezt háziorvos, kardiológus és tüdőgyógyász is felírhatja, három hónapig kell szedni, és a leszokottak aránya 40 százalék körüli, ami nagyon jónak tekinthető. Általánosságban is elmondható az egyébként, hogy aki három hónapra le tudja tenni a cigarettát, annak már nagyon csekély az esélye arra, hogy később visszaesik.

Sokan hivatkoznak arra, hogy a leszokás valójában nem a cigaretta íze, hanem a szertartás hiánya miatt nehéz. A tüdőgyógyász szerint jó ötlet lehet, ha valamilyen helyettesítő cselekvést választunk. Ilyen lehet például az ebédet követő kávé után cigi helyett egy szem gyümölcs elfogyasztása. Különösen erős motivációt pedig az jelent, ha sikerül a leszokáshoz partnert is találni, hiszen így erősíteni tudják egymást a káros szenvedélyüktől megszabadulni igyekvők – ebben rejlik a csoportterápiák hatékonyságának titka is.

Az amerikai és nyugat-európai tapasztalatok szerint pedig a füstölés megtiltása a nyilvános helyeken szintén jelentősen hozzájárul a dohányosok arányának csökkenéséhez. Azokban az országokban ugyanis, ahol nem lehet éttermekben és szórakozóhelyeken füstölni, egyre kevésbé tartozik hozzá a fiatalok közösségi elfoglaltságai közé a dohányzás. Azaz bármennyire is berzenkednek a dohányosok az ilyen jellegű szigorítások miatt, hosszútávon a tiltásnak meglehet az a társadalmi előnye, hogy nemcsak a leszokásban segít, hanem a rászokás esélyét is csökkenti.