

## Tévhitek a dohányzásról való leszokással kapcsolatban

A dohányzás őshazája Közép-Amerika, itt már az ősi indiánok, mayák és aztékok templomainak dombormű maradványain is láthatjuk a pipázás szertartásának mozzanatait. A Újvilág felfedezése során, a XVI. század közepén a dohány eljutott Európába is. A kezdeti tiltások ellenére a XIX: században már elfogadottá vált a dohány termesztése, a dohányzás, pipázás, tubákolás és szivarozás.

Tegnap, 06:11

A jövedékiadó-emelés miatt az év végére egyes dohánytermékek ára akár 100 forinttal is emelkedhet. Egészségünk mellett tehát a pénztárcánk is jól jár, ha a füstmentes életet választjuk. A dohányzásról való leszokással kapcsolatban dr. Potecz Györgyi, tüdőgyógyászt kérdeztük.

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 dohányméreg is a francia orvos "tiszteletére" kapta a "nicotin" nevet.

### *Mit is lélegzünk be?*

A nikotin a cigarettafüst legerősebb hatású összetevője, mely legintenzívebben a vérnyomás-, vércukorszint-, pulzusszám emelkedés tüneteiben nyilvánul meg magyarázza a Dr.Laslo Tüdőközpont orvosa. Az égő cigarettában közel 4000 vegyület keletkezik, közülük is a legismertebb a szénmonoxid. A belélegzett szénmonoxid csökkenti az egyes szövetek oxigén ellátottságát, így növelve az érelváltozások, a vérrögképződés, a szívinfarktus és stroke kockázatát.

A dohányzás 43 rákkeltő anyagot tartalmaz, vagyis minden elszívott szállal nagy mértékben növeljük a rákos sejtek megjelenésének veszélyét.

### *Betegségek, melyek kialakulását dohányosként elősegítjük*

Az összetevők alapján már sejthető, hogy a dohányzás okozta betegség listája nem lehet rövid. Nézzük tehát, a felsorolást: tüdőrák, szájüregi rákok, gégerák, hasnyálmirigy-, gyomor- és húgyhólyag daganat, szívinfarktus, magas vérnyomás, agyvérzés, CODP, asztma, szénanátha, érelmeszesedés, cukorbetegség, immungyengeség, látászavarok.

A súlyosabb betegségek elkerülésén kívül esztétikai okokból is érdemesebb a füstmentes élet mellett döntenünk, így elkerülhető a korai ráncosodást, a fogak besárgulása és a rossz lehelet.

### *A leszokáshoz vezető úton...*

A dohányzásról leszokni nehéz. Egyes tanulmányok szerint a nikotin, függőséget kiváltó hatása erősebb, mint a kokainé, vagy a heroiné, mégis sok esetben már az elhatározásnál félelmeink kerekednek felül.

### *Mi tarthat vissza a leszokástól?*

#### *1. El fogok hízni.*

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.

#### *2. A tovább dohányzó barátaim hatására visszaszokom.*

A d há á ól ló l ká k b lób kö í i b á i á á kik h jl k

figyelman kívül hagyni elhatározásunkat. Érdemes ezért őket is rábeszelnünk, hogy hagyjanak fel káros szenvedélyükkel, azonban ha ez mégsem sikerül, kérjük szakember segítségét! Dohányzásról leszoktató kezeléseken olyan csoportok tagjai lehetünk, akik ugyanazokkal a nehézségekkel bírkóznak meg, így könnyebb a tapasztalatok átbeszélése, egymás támogatása.

### ***3. A dohányzás megnyugtató, ha leszokom, feszültebb leszek.***

Sokan így érzik, de valójában a nikotin a stimulánsok közé tartozik. Felgyorsítja a szervezet működési folyamatait és szaporábbá teszi szíverést. Szakszerű segítség mellett hozzájuthatunk azokhoz a gyógyszerekhez, táplálékkiegészítőkhöz, amelyek segítségével a leszokás okozta stressz és a dohányzás káros hatásai is csökkenthetőek.

### ***Mit nyerhetünk?***

A füstmentes élet előnyeit már 5 perccel az utolsó elszívott szál után érezhetjük.

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 dohányfüstsztzaga 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 szívinfartus kockázata megegyezik a nemdohányzókével.

### ***Nincs több holnap***

A füstmentes élet megvalósítása elhatározás kérdése. Senkit sem lehet leszoktatni, ha nem akarja. Amint meghoztuk a döntést, ne habozzunk letenni a cigarettát. Nem kell hozzá különösebb alkalom, tegyük meg ott és akkor, s azt is eltervezhetjük, mire költjük ezután a korábban dohányzásra fordított összeget.

[www.tudokozpont.hu](http://www.tudokozpont.hu)

 **CIKK KOMMENTÁLÁSA**

 **FÓRUMTÉMAKÖR INDÍTÁSA**