



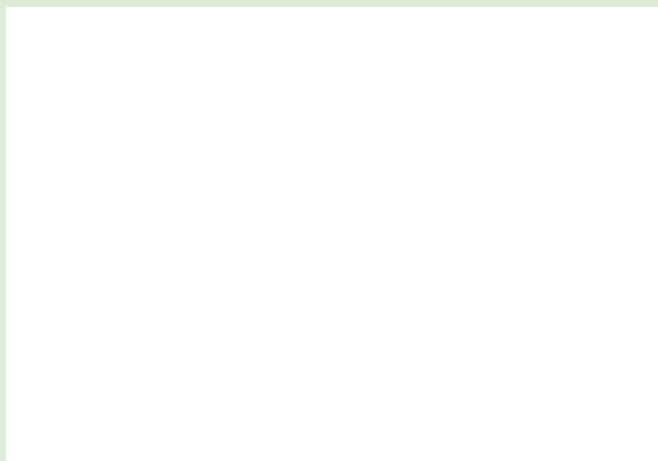
NÉHÁNY TIPP

- Írja le, hogy miért szeretne leszokni a dohányzásról!
- Határozzon meg egy napot, amikor abba hagyja!
- Próbálja meg elkerülni azokat a körülményeket, amelyek dohányzásra késztetik!
- Kérjen segítséget barátaitól, családtagjaitól a leszokáshoz!
- Változtassa meg dohányzási szokásait! Csökkentse az elszívott cigaretták számát, szabaduljon meg a hamutálcáktól, öngyújtóktól stb.
- Fogyasszon bőségesen folyadékot!
- Akkor se ijedjen meg, és legfőképp ne adja fel, amikor az elvonási tünetek megjelennek! Ezek néhány hét alatt megszűnnek.
- Nincs kivétel! Nincs olyan élethelyzet, amikor indokolt, hogy akár egyetlen szál cigarettát is elszívjon.
- A cigarettán megspórolt pénzből ajándékozza meg magát valamivel!
- Sportoljon és étkezzon egészségesen!
- Tudatosan gondoljon azokra az előnyökre, amiket a cigaretta elhagyása jelent!

Jelentkezzen Ön is a Makói Kistérség Egészségfejlesztési Iroda szűrő- és tanácsadóprogramjára!



Programjainkban lehetőséget biztosítunk az egészségi állapot felmérésére, egészségterv készítésére és életmód-tanácsadó programjainkban való részvételre, amelyek segítséget nyújthatnak Önnek abban, hogy egészségesebben éljen.



Makói Kistérség Egészségfejlesztési Iroda:
6900 Makó, Kórház utca 2.

Telefon: 06/62/511-186

E-mail: efi-mako@evp.hu

Facebook: www.facebook.com/makoefi

Honlap: www.evp.hu
www.csmekhm.hu

SZOKJON LE A DOHÁNYZÁSRÓL!



Az életmód és az ehhez szorosan kapcsolódó kockázati tényezők döntő hatással vannak az egyén egészségére. A dohányzás mint rizikófaktor nagymértékben rontja az életesélyeket. A függőség egészségkárosító hatása általános, az egész emberi szervezetben kimutatható. Ebből fakadóan a dohányzás nem egy, hanem több halálhoz vezető megbetegedés kialakulásában meghatározó jelentőségű.

SZÉCHENYI 2020



Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



CSONGRÁD MEGYEI
EGÉSZSÉGÜGYI ELLÁTÓ KÖZPONT
HÓDMEZŐVÁSÁRHELY-MAKÓ

HETENTE ANNYI EMBER HAL MEG A CIGARETTA MIATT MAGYARORSZÁGON, MINTHA HÁROM UTASSZÁLLÍTÓ REPÜLŐGÉP ZUHANNA LE MINDEN HÉTEN

A középkorú férfiak körében: a szív- és érrendszeri halálások egyharmada; a rákhalálások közel fele; a légzőrendszeri betegségek okozta halálások kétharmada a dohányzásnak tulajdonítható.

A tüdőrák kialakulásának egyik leggyakoribb oka a dohányzás. A cigarettafüstben lévő rákkeltő anyagok károsítják a légutak hámsejtjeit, rákkeltő folyamatokat indítanak el, daganatos sejtburjánzáshoz vezetnek.

A dohányzók körében tízenöt-ször gyakoribb a tüdőrák kialakulása, mint a nem dohányzók körében.



SOHASEM KÉSŐ LETENNI A CIGARETTÁT!

Egyes elemzések szerint, ha valaki 35 éves kora előtt abbahagyta a dohányzást, akkor hosszú távú életkilátásai majdnem azonosak azokkal, akik sosem dohányoztak.

MIÉRT LESZ JOBB AZ ÉLETE, HA LETESZI A CIGARETTÁT?

- 20 perc múlva: a vérnyomás és a pulzus normalizálódik, a vérkeringés javul.
- 8 óra múlva: a szénmonoxid szint a vérben csökken, javul a fizikai közérzet.
- 48 óra múlva: a vérből a szénmonoxid teljesen eltűnik.
- 2-3 nap múlva: kevesebb nyák képződik a garatban, csökkennek a légzési panaszok, köhögés, krákogás.
- 5-7 nap múlva: az ízlelés és szaglás javul, a lélegzet frissebb, a fogak tisztábbak, és a személy energikusabbnak érzi magát.
- 2-3 hét múlva: a megvonási tünetek megszűnnek, és már több órára is képes megfelekedni a személy a dohányzás csábításáról.
- 2-3 hét múlva: a vérrögződés kockázata csökken.
- 4 hét múlva: a köhögés és a légzési problémák rendeződnek, fáradtságérzet csökken, több energia, nagyobb ellenálló képesség.
- 2-3 hónap múlva: a légzésfunkciók öt százalékkal javulnak.
- 1 év múlva: a szív-érrendszeri betegségek kockázata felére csökken.
- 2-3 év múlva: súlyos tüdőgyulladás, légúti betegség, influenza kockázata nem magasabb a nemdohányosokkal összehasonlítva.
- 5 év múlva: a tüdő, garat, nyelőcső és hólyagrák kockázata felére csökken.

- 5-10 év múlva: a keringési betegségek és a thrombózis (vérrögződés) kockázata megegyezik a nemdohányzókéval.
- 10 év múlva: a tüdőrák kockázata feleződik, csökken a csonttritkulás kockázata.
- 15-20 év múlva: a tüdő, garat, nyelőcsőrák és hólyagrák kockázata a nemdohányzókéval megegyezik.



HOGYAN SZOKJAK LE?

- **Mindenekelőtt: sohase adja fel!** Egyes statisztikák szerint a dohányosok 30 százaléka évente elhatározza, hogy felhagy a dohányzással, sokaknak mégsem sikerül. Sokféle módszer ismert, azonban a legfontosabb, hogy a dohányos elhatározza, hogy leszokik.
- Amennyiben többször is megpróbált már leszokni, de nem sikerült, kérje szakemberek segítségét, akik különböző módszerekkel nyújtnak Önnek támogatást ahhoz, hogy megszabaduljon a cigarettá rabságától.
- Bármilyen módszert is választ, az Ön szilárd elhatározása és kitartása nélkülözhetetlen. Segítségért keresse a területileg illetékes Tüdő Gondozó Intézetet.