

Tudunk segíteni!

Ön próbált már leszokni a dohányzásról?

- A dohányzók többsége kisebb-nagyobb rendszerességgel próbálkozik a leszokással.
- A dohányzás nikotinfüggőséget okoz, szenvedély betegséggé válik. A dohányosoknak, ha le akarnak szokni számolniuk kell a nikotin megvonás tüneteivel kívül a viselkedés és a rutin megváltoztatásával is.
- A dohányzáshoz kapcsolódó viselkedés megváltoztatása sokszor a legnehezebb feladat, amivel a leszokás során számolnia kell.
- Ez sokszor a nehezebb feladat, amivel a leszokás során számolnia kell.
- Ne csüggedjen, ha elsőre, vagy több próbálkozás után eddig még nem sikerült! Kérjen segítséget, sikeresebb lesz!
- Talán ez a kis füzet is hozzásegítheti Önt a sikerhez!
- A segítség nélküli leszokási próbálkozásoknak mindössze 4-5%-a sikeres.

„Nagyon sok ember szeretné abbahagyni a dohányzást akár csak Ön!”

Nagyon sok érv szól a nem dohányzás mellett:

- Tovább és jobban élhet
- A dohányzás abbahagyása csökkenti a szívroham, az agyvérzés és többféle daganatos megbetegedés veszélyét
- Azok az emberek is egészségesebbek lesznek, akiknek a jelenlétében eddig Ön dohányzott, különösen igaz ez a gyermekekre.
- Rengeteg pénzt takaríthat meg, amelyet másra is költhet, mint cigaretára.
- Tovább, jobban és többször lelheti örömét a a szexuális együttlétekben, mert csökken az impotencia veszélye.
- Kellemes lehelet, ápolt fogak, fiatalos bőr, egészséges körmök. A dohányzás abbahagyásával tovább maradhat egészséges és fiatalos.
- Könnyebben kaphat munkát, és könnyebben tarthatja meg az állását.
- Jobban megy majd a tanulás, a sport és a munka.
- Jól tudja magát érezni nemdohányzó munka- és szórakozóhelyen is.

„Sok ember ugyanúgy érez mint Ön, változtatni akarnak, de ezt nagyon nehéznek érzik és nem is tudják hogyan csinálják!”



A nikotinpótlókról:

A gyógyszerárban kapható nikotinpótló készítmények célja a megvonási tünetek enyhítése. Ehhez azonban előbb el kell hagynia a dohányzást! A nikotinpótlóknak több fajtája van. Egyrészt az előnyben részesített fogyasztási mód szerint megkülönböztethető rágó, cukor, tapasz, inhalátor stb. Másrészt pedig a hozzászokás mértékétől függően különböző dózísú nikotinpótlók vannak. Ezért nikotinpótló vásárlásakor legyen körültekintő és kérdezze meg gyógyszerészét! A nikotinpótló használata melletti rágyújtás nikotinmérgezést okozhat!

A gyógyszeres lehetőségek másik csoportját a nikotinmentes készítmények képezik.

A sikeres leszokás lehetőségét a 2-3 hónapig tartó, szakember által támogatott leszokási program nyújtja. Az Ön elhatározása nagyon fontos! Kaphat segítséget, és ezáltal könnyebb lesz! A sikeres leszokáshoz szakemberek támogatott segítséget adnak. Az Önnek leghatékonyabb megoldást nyújtó módszert szakemberrel együtt a legjobb kiválasztani. A nikotinfüggőség kezelésére ajánlott lehet gyógyszeres terápia, nikotinpótlás is.

Forduljon orvoshoz!

Keresse fel orvosát, és kérje ki a véleményét az Ön számára leginkább megfelelő leszokást támogató módszerekkel, készítményekkel kapcsolatban. Mérjék fel pontosan a nikotinfüggőség mértékét és ennek megfelelően válasszák ki az Ön számára szükséges gyógyszert, illetve annak adagját.

Amennyiben Ön a megfelelő gyógyszeres kezelés mellé megfelelő életviteli és egészségügyi tanácsokat is kap az orvosától, a leszokás sikeressége akár a 6-szorosára is nőhet.

A gyógyszeres támogatási lehetőségeknek két csoportja van: a nikotinpótló eljárások, és a nikotinmentes készítmények.

A nikotinpótló tapasz és rágógumi recept nélkül megvásárolható a gyógyszerárban, a nikotinmentes gyógyszerek viszont csak orvosi receptre válthatók ki. A nikotinmentes tablettá vényköteles.

A nikotinmentes tablettát egy héttel a dohányzás abbahagyása előtt kell elkezdeni szedni, a kezelő orvos által előírt módon. Akkor sem célszerű kihagyni adagokat, ha Ön már úgy érzi, hogy leszokott a dohányzásról! A visszaesés esélye akkor a legkisebb, ha az előírt ideig szedi a gyógyszert és az orvos utasításainak megfelelően hagyja majd abba a kezelést.



Nehézségek, vagy ami még nehézséget jelenthet:

- Alkohol
 - Kerülje az alkoholfogyasztást mivel az csökkenti a gátlásokat, és kevésbé tud ellenállni akár egy szál felkínált cigarettának is.
- Dohányosok
 - Kerülje a dohányosok társaságát. A dohányfüst, a dohányzás észlelése fokozhatja a nikotinéhségét, erősítheti a megvonási tüneteket és a dohányzás utáni vágyat.
- Hízás
 - A legtöbb dohányos hízik, miután abbahagyja a dohányzást, azonban a súlygyarapodás általában kevesebb, mint 4-5 kg. Táplálkozzon egészségesen, ne egyen többet, mint korábban legyen aktív, sportoljon, mozogjon.
- Rossz hangulat
 - Amennyiben a szorongást, a lehangoltságot elviselhetetlennek érzi, forduljon orvoshoz segítségért, és ne nyúljon vissza a cigarettához, mert akkor kárba vész eddigi erőfeszítése.

Tervezze meg, hogyan fog leszokni a cigarettázásról! Tűzze ki a leszokás napját!

A nikotinfüggőségen kívül át kell gondolni a viselkedés és a napi rutin megváltoztatását is. A leszokás sok energiát követel, de bízson magában. Millióknak sikerült már végleg megszabadulnia a cigarettától.

Ön is meg tudja csinálni!

A leszokás napját nyugalmasabb időszakra érdemes kitűzni, a hétfévi leszokás általában sikeresebb szokott lenni, mert így a legfeszültebb napokat otthon, a munkahelytől, barátoktól távol tudja eltölteni, és könnyebben kerülheti el a dohányzásra serkentő szituációkat.

Visszaszámlálás indul:

5. nap:

Amennyiben az orvosa a gyógyszeres kezelést javasolta, kezdje el szedni a gyógyszert az előírt adagolási séma szerint. Amennyiben valamilyen nem kívánt hatást észlelt, nem kell feltétlenül abbahagynia a gyógyszer szedését, mert a mellékhatások általában enyhék, és néhány nap alatt elmúlnak. Lehetőség szerint csökkentse az elszívott cigaretta mennyiségét. Ne vegyen több cigarettát!



4. nap:

Próbálja meg elkerülni a dohányzásra serkentő szituációkat. Beszélgessen sokat, menjen el sétálni, vagy foglalja el magát sokféle feladattal, munkával. Alakítsa át az életét!

3. nap

Ha először próbál meg leszokni a dohányzásról, változtassa meg a rutinszerű életvitelét. Igyon több folyadékot, mozogjon többet.

2. nap

Mondja el a családjának, barátainak, munkatársainak, hogy le akar szokni a dohányzásról, és ehhez szüksége van az ő segítségükre is. Kérje meg őket arra, hogy ne dohányozzanak az Ön jelenlétében, és ne is hagyják kint a cigarettát, de még a hamutálat sem.

1. nap

Gyűjtse össze az összes cigarettát, hamutálat az otthonában, az autóban és a munkahelyén, és szabaduljon meg tőlük.

Ne hagyja, hogy bárki dohányozzon az Ön otthonában

Emlékezzen vissza az utolsó leszokási kísérleteire! Vegye számba, mi segítette abban, hogy ne gyújtson rá, és mi nem.

A Nagy Nap! A leszokás napja!

Amikor felkel, emlékezzen vissza arra, miért döntött úgy, hogy le akar szokni a dohányzásról, és erősítse meg saját magának a leszokási szándékát. Ha nagyon erősen kívánja a cigarettát (a nikotint), mert az orvosa nem gyógyszeres, hanem nikotinpótló kezelést javasolt, vegyen be egy rágógumit, vagy ragassza fel a tapaszt. Foglalja el magát! Csináljon magának programot! Végezzen különböző tevékenységeket, amivel a figyelmét lefoglalja. Lehetőség szerint menjen ki a szabadba, túrázzon egyet, vagy sétáljon sokat. Élvezze a friss, tiszta levegő illatát. Válasszon könnyebb ételeket. Változtassa meg a napi rendszeres tevékenységét aszerint, hogy el tudja kerülni mindazokat a helyzeteket, amelyek dohányzásra készítenék.

Már a mai napon jobb lett a keringése, javult a pulzusa, vérnyomása, a vér-szénmonoxid szintje és a testének a vérellátása.

Feküdjön le korán, és pihenje ki magát. Elalvás előtt emlékezzen vissza arra, miért is nem gyújtott rá a mai napon egyetlen szál cigarettára sem és gratuláljon magának az első füstmentes napjához!

Meg tudja csinálni!





1. nap: Gratulálunk!

Gratuláljon saját magának! Foglalja el magát, legyen mindig valami tennivalója. Sétáljon sokat, igyon meg egy pohár vizet, vagy vegyen néhány mélyebb levegőt. Tartson a keze ügyében kalóriaszegény harapnivalót, pl. sárgarépát, cukormentes rágógumit, almászeleteket vagy pattogatott kukoricát. Mára alig maradt nikotin a szervezetében (ha nem nikotin pótlást használ). Nem olyan hidegek a végtagjai. A véréből kiürült a szénmonoxid, több oxigénhez jut a szervezete, ezért kevésbé fárad el, ha kicsivel többet mozog a megszokottnál.

2. nap: Most ne adja fel!

Változtasson picit szokásain, kávé helyett lehetőleg teát igyon. Változtassa meg az útvonalat, amelyen munkába megy. Mozogjon egyet munka előtt és munka után is. Munkába menet gondolja át ismét, miért döntött úgy, hogy végleg abba hagyja a dohányzást. Továbbra is igyon sok folyadékot (de ne alkoholt), tartson a keze ügyében kalóriaszegény falatkákat. Ne hagyjon ki fő étkezést, de egyen mértékletesen.

Mára lassan kiürül a nikotin a szervezetéből (ha nem nikotin pótlást használ). Aludjon többet, feküdjön le korábban. A szervezetének most több alvásra van szüksége.

3 nap: Már egyre könnyebb lesz!

A nikotin teljesen kiürült a szervezetéből, (ha nem nikotin pótlást használ) de az emlékek, a megszokások még dolgoznak. Már könnyebben lélegzik, kevésbé fárad el, tisztul a tüdeje, valószínűleg kevesebbet is köhög.

Továbbra is foglalja el magát. Ha feszültnek érzi magát, vegyen egy forró fürdőt, vagy tusoljon le. Menjen el mozogni egy konditerembe vagy vigye el sétálni a kutyát. Feküdjön le időben aludni és emlékeztesse magát minden nap arra, hogy miért hagyta abba a dohányzást!

1 hét: Konzultáljon orvosával tanácsadójával!

Gratulálunk, már egy hete nem gyújtott rá egyetlen cigarettára sem. A legnehezebb időszakon túl van, de ne érezze még úgy, hogy megnyerte a háborút. Kerülje továbbra is a dohányzásra készítő helyzeteket, fogyasszon sok folyadékot, mozogjon minél többet, és ne egyen többet, mint eddig. Legalább egy telefon vagy email erejéig jelezzen vissza orvosának, tanácsadójának, hogy érzi magát. Amennyiben szükséges, kérjen tanácsot tőle, vagy ha bármilyen kérdése lenne keresse az ingyenes telefonos tanácsadást: 06-80-44-20-44.

2 hét: Csak így tovább!

Már érezhetően javult a keringése és a tüdőfunkciói is. Még ha sokkal jobban is érzi magát, akkor se hagyja abba a gyógyszer szedését vagy a tapaszt felhelyezését. Legyen Önnél mindig nikotintartalmú rágógumi, amennyiben azzal segítette át eddig magát a megvonási tüneteken.





1 hónap: Konzultáljon orvosával, tanácsadójával.

Beszélgék meg az elmúlt hónap tapasztalatait, a kedvező változásokat, a felmerült problémákat. Írassa fel, és váltsa ki a következő havi adag gyógyszerét, vagy vásárolja meg a nikotinpótló készítményét.

A megvonási tünetek többsége már egyáltalán nem, vagy csak alig jelentkezik.

3 hónap: Az első csatát megnyerte

Gratulálunk. Amennyiben Ön továbbra sem dohányzik, a legjobb úton halad a leszokás felé. A leszokással próbálkozó dohányosok többsége az első 3 hónap során esik vissza, és kezdi újra a dohányzást.

Keresse fel orvosát, és beszélje meg vele, hogy csökkentheti-e a nikotinpótló kezelését, illetve a gyógyszeres kezelés folytatását. A megvonási tünetek mostanra valószínűleg teljesen elmúltak, bár a fokozott étvágy még mindig fennállhat. Továbbra is kerülje a dohányzásra készítő helyzeteket, és figyeljen az étkezésére, valamint mozogjon minél többet.

6 hónap: Élvezze a szabad életet!

A teste most már nem kívánja a nikotint, a rabságtól megszabadult. Ne engedje, hogy a lelke vagy a „barátai” visszarántsák a nikotin és a dohányzás rabságába.

1 év: Gratulálunk

Ha továbbra sem dohányzik, akkor tekinthet úgy magára, mint aki sikeresen leszokott a dohányzásról. Ünnepelje meg a sikerét, hiszen élete egyik legfontosabb döntését sikerült megvalósítania.

Ne feledje, a szervezete emlékszik a dohányzásra, és sohasem fogja teljesen elfelejteni azt. Az idegsejtjei bármikor képesek újra visszaszokni akár egyetlen szál cigaretta elszívásával is!

Köszönje meg azoknak, akik segítettek Önnek abban, hogy végleg letegye a cigarettát.

Ön már egy új – vagy újra a gyermekkorában megszokott – egészségesebb világban él!

Pár gondolat az e-cigarettáról amit figyelmébe ajánlanánk:

Nincs számottevő bizonyíték arra vonatkozóan, hogy az e-cigaretta hatásos leszokás támogató eszköz lenne. Csökkentheti ugyan a megvonási tüneteket az alkalmazása, de inkább fenntartja a nikotinfüggőséget, mintsem megszünteti azt. Használója áttérhet a hagyományos cigarettáról az e-cigarettára, de nagy valószínűséggel nem fog leszokni a nikotintartalmú eszköz használatáról.

Aggodalomra ad okot, hogy a fiatalok kevésbé vannak tudatában az e-cigaretta egészségkárosító hatásainak, és ez a kipróbálás felé sodorja őket.



Eltérő indíttatásból fordulnak a fiatalok és a felnőtt korosztály az e-cigaretta felé. Amíg a felnőttek esetében inkább a dohányzás abbahagyása és az ártalomcsökkentés, a kevésbé káros alternatíva választása a jellemző ok, addig a fiataloknál a termék intenzív, sokszor hírességek általi reklámozása, az újdonság varázsa, a fiatalok ízlésének kedvező gyümölcsös és cukorka ízesítésű folyadékok forgalmazása, valamint a kortársak nyomásgyakorlása ösztönözhet a kipróbálásra. A fiatalabb (15-16 éves) kipróbálók egyre inkább a nemdohányzók köréből kerülnek ki. Nemdohányzó fiataloknál, rendszeres használat mellett, kialakulhat a korai addikció, vagy fennáll annak a veszélye, hogy áttérnek a hagyományos dohánytermékek fogyasztására, vagyis dohányzókká válnak.

A leszokás előnyei

Leszokás után eltelt idő	Egészségi állapotot érintő előnyök
20 perc	 Javulhat a vérnyomás, a pulzus és a perifériás keringés
12 óra	 A vér szénmonoxid-szintje visszaáll a normál értékre
48 óra	 A nikotin kiürül a szervezetből; javul az ízérzékelés és a szaglás
2-12 hét	 Javulhat a vérkeringés, javulhat a tüdőfunkció
1-9 hónap	 Csökken a légszomj és a köhögés
1 év	 A koszorúér megbetegedés kockázata fele akkorára csökken, mint a dohányzóknál
10 év	 A tüdőrák kockázata feleakkora, mint a dohányzóknál
15 év	 A szívinfarktus és a stroke kockázata ugyanakkora, mint a nemdohányzóknál



Fagerström-féle nikotinfüggőségi teszt

Mennyi idővel az ébredést követően szívja el az első cigarettáját?

- 5 percen belül (3 pont)
- 6-30 perc (2 pont)
- 31-60 perc (1 pont)
- 60 perc felett (0 pont)

Nehezen állja meg, hogy ne dohányozzon olyan helyen, ahol tilos a dohányzás?

- Igen (1 pont)
- Nem (0 pont)

Melyik cigarettáról gondolja azt, hogy arról lenne a legnehezebb lemondania?

- A reggeli elsőről (1 pont)
- Az összes többiről (0 pont)

Hány cigarettát szív naponta?

- Kevesebb 10-nél (0 pont)
- 11-20 (1 pont)
- 21-30 (2 pont)
- Több mint 30 (3 pont)

Gyakrabban gyújt rá az ébredést követő első órában, mint a többi napszakban?

- Igen (1 pont)
- Nem (0 pont)

Dohányzik-e az ágyban, ha beteg, és nem tud felkelni?

- Igen (1 pont)
- Nem (0 pont)

Értékelés:

0-2 pont = nincs függőség (Ön nem nikotinfüggő)

3-4 pont = enyhe függőség (Ön enyhén nikotinfüggő)

5-6 pont = közepes függőség (Ön közepes mértékben nikotinfüggő)

7-8 pont = erős függőség (Ön erős nikotinfüggő)

9-10 pont = nagyon erős függőség (Ön nagyon erősen nikotinfüggő)

Ha Önnek erős vagy nagyon erős nikotinfüggősége van szüksége lehet nikotinpótló kezelésre.

Hol kapok további segítséget?

Háziorvosoktól vagy a tüdőgondozók, tüdőgyógyász szakorvosától, munkatársaitól kaphat leszokási tanácsot. A tüdőgondozóhoz azért is érdemes fordulni, mert több éves dohányzás után ajánlott a tüdőszűrés.

Telefonon a **06-80-44-20-44** ingyenes telefonszámon leszokást támogató segítséget kaphat.



Forrás:

www.koranyi.hu, www.tudokklub.hu, www.leteszemacigit.hu
www.tobaccoatlas.org, www.cancer.org, www.who.int

