

LESZOK-6!

Dohányzást és túlzott alkoholfogyasztást megelőző kiadvány



SZÉCHENYI TERV



Ez a kiadvány olyan dohányosoknak szól, akik le szeretnének szokni a dohányzásról és/vagy túlzott alkoholfogyasztásról, valamint azoknak is, akikben még nem érett meg az elhatározás.

Ugyanakkor olyan embereknek is jó szívvel ajánljuk a következő oldalakat, akik hozzátartozójuknak kívánnak segítséget nyújtani a leszokásban.

1. A dohányzásról

1.1 A dohányzás nem egy szokás

A dohányzás ugyanis nem egy szokás, hanem nikotinfüggőség. Az orvostudomány betegségként, ha úgy tetszik, szenvedélybetegségként tartja számon.

1.2 Aki dohányos, az örökre az is marad

Tévhit tehát, hogy aki dohányos az örökre az is marad. A dohányzásról örökre le lehet szokni, és a megfelelő technikával ez nem is olyan nehéz. Ennek oka pedig az, hogy a nikotin 3 hét alatt teljesen kiürül a szervezetből.

1.3 A nikotinfüggőség erős elvonási tünetekkel jár

Ez egy olyan erős tévhit, hogy még a nemdohányzók is meg vannak győződve róla. Mármint hogy a dohányzásról való leszokás erős elvonási tünetekkel jár. Van, aki a leszokás során szenved, nem tud mit kezdeni magával, ideges és feszült lesz. Ennek oka a mentális függőségben keresendő! Amíg a pszichés függést nem szüntetjük meg, addig tényleg

nehéz leszokni a dohányzásról, mert addig a dohányosok fejében egy örült kötélhúzás zajlik.

1.4 A nikotinfüggőség miatt nehéz leszokni a dohányzásról

Ahogy a fentiekből is következik, nem a nikotinfüggőség, pontosabban nem a nikotinnal kapcsolatos kémiai függőség miatt nehéz leszokni a dohányzásról, hanem az ennek táptalaján kialakult mentális függőség miatt.

1.5 A nikotin nem káros

A nikotin már önmagában is erős mérég! Nem véletlenül használják növényvédő és rovarirtó szerekben fontos hatóanyagként. Több friss kutatás is felhívja arra a figyelmet, hogy a nikotin önmaga is, tehát dohányfüst nélkül is érelmeszesedést okoz, és súlyosabb formájában érszűkülethez vezet.

2. Nikotinfüggőség

A nikotinfüggőség kialakulásának okait elsősorban a nikotin testi és pszichés hatásaiban kell keresnünk. Kis mennyiségben a nikotin élénkséget, izgatottságot, a figyelem fokozódását és koncentrációnövekedést okoz, emellett az étvágyat is csökkenti. A nikotinfüggőség kialakulásának lehetséges okait kutató elméletek is a nikotinmolekulának az agyban kifejtett élénkítő hatását állítják előtérbe. A nikotin a tüdő erein keresztül a vérbe szívódik fel, ahonnan eljut a test bármely régiójába, így akadálytalanul jut át a vér-agy gáton is. A cigaretta annyiban különbözik a rágott dohánytól, hogy a füst beszívását követően a nikotin másodperceken belül jut el az agyba, így a dohányos érzékenyen szabályozhatja a szervezete által kívánt dózist.

2.1 Gyógyulási esélyek

Magyarországi adatok szerint hazánkban csaknem 1 millió ember él, akik végleg leszoktak a dohányzásról. Sajnos a nikotinfüggők csak 80%-a próbálkozik komolyan azzal, hogy letegye a cigarettát, és csak 15-20%-uk ér el teljes sikert. Jó tudni viszont, hogy ha a dohányos 35 éves kora előtt szokik le végleg, szervezete mégis képes olyan regenerációra, hogy életkilátásai ne különbözzenek azokétól, akik soha nem dohányoztak.

3. A dohányzás káros hatásai

3.1 Mindkét nemre egyaránt káros szenvedély

Az érszűkület, a szívinfarktus kialakulása és a lábakat érintő vérellátási zavarok gyakorisága nő a nemdohányzó személyekhez képest. Sokan észlelik is, hogy hidegebbek ujjaik, miközben cigarettát szívnak, mely a rosszabb vérellátás következménye. Dohányosok körében gyakrabban kerül sor emiatt alsó végtag amputációjára. A gyomor-, illetve nyombélfekély és a gyomor gyulladásos megbetegedései is kialakulnak. Tompalátás és zöld hályog megjelenésének mechanizmusában is oki tényező a dohányzás. A rágyújtás következtében balesetek is megtörténhetnek, a kipattanó szikra megégetheti a szempillát, de a szembe is belekerülhet. A köztudottan dohányzással összefüggésbe hozható tüdőrák mellett olyan rosszindulatú daganatok, mint a húgyhólyag, vese, gége, szájüregi, nyelőcső, gyomor- és hasnyálmirigy daganatok kialakulása is összefüggésben van a dohányzással. Tudni kell, hogy a tüdőrákban szenvedő páciensek 90-95 százaléka dohányos. Magyarországon pedig évente 8000 ember hal meg ebben a típusú daganatos betegségben. A tüdőbetegségek közül a krónikus bronchitis és emphysema (tüdőtágulás), asztma kialakulása is nagymértékben nő a dohányzás hatására. Ennek az oka a krónikus gyulladás következtében megjelenő váladék felhalmozódása, kötőszövet megjelenése, a légútyagocskák falának szétszakadása (itt történik a légcseré, mely ezáltal romlik), a légutak csökkent védekezőképessége, ennek következtében pedig gyakoribbak a fertőzések is. A dohányfüstben jelen levő nikotin csökkenti az étvágyat, azok esetében is, akik a közös helyiségek miatt akaratlan elszennvedői mások káros szokásának.

4. A leszokás pozitív következményei

A cigaretta letételének és a füstmentesség tartós fenntartásának megszámlálhatatlanul sok kedvező hatása van függetlenül attól, hogy mennyi ideje dohányzik. Ezek közül vannak olyanok, amelyek szinte már

azonnal megtapasztalhatók, mások hosszabb idő után válnak észrevehetővé. A kedvező hatások egy része az egészséggel kapcsolatos. A leszokott dohányosok hosszabb ideig élnek, mint a dohányosok. Például az, aki 50. életéve előtt leteszi a cigarettát a dohányosokhoz képest felére csökkenti annak veszélyét, hogy az elkövetkező 15 évben meghal. Más hatások viszont azonnal jelentkeznek.

Néhány fontosabb egészségi hatás megjelenését az alábbiakban foglaltunk össze időrendben:

20 perc múlva: A vérnyomás és a pulzusszám normalizálódik, melegszik a keze és a lába, mert javul a vérkeringése a végtagjaiban.

8 óra múlva: A vér nikotin és szénmonoxid szintje a felére csökken, az oxigén szint normalizálódik. A szívinfartus kockázata csökkenni kezd.

24 óra múlva: A tüdő kezd tisztulni, az ízlelés és a szaglás jelentősen javul.

72 óra múlva: A légzés könnyebb lesz, megkezdődik a légutak feltisztulása. Nő a szervezet energiaszintje.

3 hónap múlva: A köhögés, a zihálás és a légzési nehézségek csökkennek, vagy teljesen megszűnnek, a tüdőkapacitás lényegesen javul. Az íny megbetegedései jelentősen csökkennek.

2-5 év múlva: A szívroham kockázata a dohányosokkal összehasonlítva, mintegy felére csökken.

10 év múlva: A tüdőrák kockázata a dohányosokénak a felére csökken, azonos lesz azokéval, akik soha nem dohányoztak. A csontritkulás veszélye is csökken.

15 év múlva: Már nincs különbség a leszokott dohányos és a nemdohányzó között az egészségi veszélyek és a korai halálozás tekintetében.

5. A túlzott alkoholfogyasztásról

5.1 Népbetegség az alkoholizmus Magyarországon?

A körülbelül tízmillió emberből 800 000 alkoholista és másfél millió nagyivó (a nagyivónál még nem jelentkeznek elvonási tünetek, de vannak periódusok, amikor sokat iszik, utána jellemzően kihagy egy

időszakot). Évente 14 liter 96 százalékos alkoholnak megfelelő italt (5 százalékos sörben ez körülbelül 260 liter) iszunk meg fejenként - a számításban a csecsemők is benne vannak. Emellett az alkoholhoz köthető halálozások száma 70 százalékkal rosszabb Magyarországon, mint a nagyjából ugyanennyit ivó franciáké, mert ők legalább minőségi alkoholt isznak. Tehát állíthatjuk, népbetegség.

5.2 Mikortól tekinthető valaki alkoholistának?

Amikor már az életébe annyira beletartozik az alkohol fogyasztása, hogy befolyásolja azt. Erről beszélhetünk már akkor is, ha valaki csak naponta két sört iszik meg. Egész nap egy kortyot sem iszik, de tudja, hogy ha hazaér, már nem kell vezetnie, és ott van a söröcske, amit kinyithat, aztán a másodikat is, utána már alhat. Nem veri meg az asszonyt, nem üvölt a gyerekekkel, csak egyszerűen a részévé válik a napjainak az alkohol. A probléma ebben az, hogy az ember értékrend-változáson megy keresztül - a fontossági sorrendben előre kerül az alkohol -, de ő maga nem is érzi. Hiába mondja az asszony (vagy a férj, hiszen az alkoholisták 40 százaléka nő), hogy legalább ma ne igyál.

5.3 Örökölhető az alkoholizmus?

A függőségre való hajlam örökölhető, ennek már ismerjük a bázispárjait, de a minta és a genetika is hozzátesz. Az egyik szülő alkoholizmusa esetén hetven százalékkal nagyobb az esély arra, hogy a gyerekek is lesz alkoholproblémája. Ráadásul az, hogy a génjeiben benne van valakinek a függőség, még nem menti fel semmi alól. Két alkoholista szülővel is dönthet úgy valaki, hogy nem iszik.

6. Az alkohol hatása a szervezetre

A túlzott és hosszantartó alkohol fogyasztás miatt a szervezet fokozatosan engedni kezd, az egészség pedig egyre jobban romlik. A szervezet a kalória igényeket kielégíti az alkohol lebomlásával. Az alkoholisták e miatt elveszítik az étvágyukat és nem étkeznek rendszeresen. Mindazonáltal, az alkohol nem helyettesítheti az élelmiszert, mert nem tartalmazza a szükséges építési anyagokat és

vitaminokat. Az emésztőrendszer károsodásával ez a hátrány sokkal kifejezettebb. Az alkohol az agyra hat a legkárosabban.

6.1 Rövid távú hatások

Az alkohol mennyiségi fogyasztásától és a személy fizikai állapotától függően a következő rövid távú hatások jelentkezhetnek: álmoság, elmosódott látás, beszédhangok eltorzulása, elégtelen bélműködés, hasmenés, hányás, fejfájás, elégtelen levegővétel, öntudatlan időszakok, kóma, vérszegénység.

6.2 Hosszú távú hatások

Véletlen, nem kívánatos sérülések: elesés, baleset, vízbe fulladás, stb. Nemi erőszak, családon belüli erőszak, zaklatás, kiesett időszakok, munkaképtelenség, tanulási képtelenség, családon belüli viszályok, párkapcsolati szakítások, alkohol okozta mérgezés, magas vérnyomás, infarktus, máj megbetegedése, idegek károsodása, agykárosodás, rák kialakulása az alkohol szervezetbe jutásának útja mentén, fogyás a nem megfelelő mennyiségű (és általában minőségű) bevitt (vagy be sem vitt) táplálék miatt.

Az itt található információk kizárólag tájékoztató jellegűek, nem minősülnek orvosi szakvéleménynek, nem pótolják az orvosi kivizsgálást és kezelést.

Készült a Füzesgyarmat Város Önkormányzat TÁMOP 6.1.2/LHH/11-B-2012-0032 jelű „Egészségfejlesztő és szemléletformáló programok a Szeghalmi Kistérségben ” pályázati program keretében.

Elérhetőség, információ:

5525 Füzesgyarmat, Kossuth u. 88.
Tel.: +36-70/626-7698, +36-30/207-9267
e-mail: efi@fuzesgyarmatefi.hu
Honlap: www.fuzesgyarmatefi.hu

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszecsenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.