

DOHÁNYZÁS FIATALKORBAN

Amikor a mai fiatalok szülei voltak fiatalok, bárhol lehetett cigit kapni és dohányozni-még a kórházakban is. Manapság már sokkal jobban tudatában vagyunk annak, hogy a dohányzás mennyire rossz hatással van az egészségünkre.

Egyre több nyilvános helyen tiltott vagy korlátozott a cigizés, és a cigarettát gyártó cégeknek sem engedélyezik a reklámozást a TV-ben, a rádióban, és a magazinokban. Majdnem mindenki tudja, hogy rákot, tüdőrákot és szívbeteget okoz a dohányzás. Megrövidíti az életedet 10 vagy annál is több évvel. Sokan tízezreket költenek a cigire havonta. Hogy lehetséges, hogy az egészségükre, környezetükre, pénztárcájukra gyakorolt negatív hatások ellenére mégis rágyújtanak? A válasz, egy szó: **SZENVEDÉLY**.



Ha egyszer elkezded, utána nehéz abbahagyni!

A dohányzásról nagyon nehéz leszokni, mert a dohány **függőséget** okozó nikotint tartalmaz, ami nagyon káros. Mint a heroin vagy más káros drogok, nagyon gyorsan átváltoztatják a testet és az elmét - ezért használnak nikotint a cigarettákban, hogy az egyénnek szüksége legyen rá ahhoz, hogy jól érezze magát. Az emberek különböző okokból kezdenek el cigizni. Néhányan úgy gondolják, hogy vagány. Mások azért kezdik el, mert a családtagjaik vagy barátaik cigiznek. A statisztikák azt mutatják, hogy 10 dohányosból 9, 18 éves kora előtt kezdett el dohányozni. A legtöbb felnőtt, akik tinédzserként kezdtek el dohányozni, soha nem gondolta, hogy ez szenvedélyükké válik. Ezért mondják, hogy sokkal egyszerűbb nem elkezdeni az egész dohányzást!

Hogyan hat a dohányzás az egészségedre?

Fizikai oka a dohányzás elkezdésének NINCS. A szervezetnek nincs szüksége dohányra, viszont amire szüksége van, az az étel, a víz, az alvás és az edzés. A cigarettában nagyon sok kemikália van, mint például a nikotin és a cianid. Ezek valójában mérgek, amik elég nagy dózisban ölni is képesek. A szervezetünk viszont egy nagyon okosan kitalált rendszer, ezért, ha elkezdjük mérgezni magunkat, elindul a védekezés. A dohányosok először gyakran éreznek fájdalmat vagy égést a torkukban és a tüdejükben. Néhány ember betegnek érzi magát vagy kidobja a taccsot az első néhány dohányzás alkalmával.

A dohányzás következményei fokozatosan jönnek elő. Fél éven túl a cigi uralkodik az embereken, fokozatosan jelentkeznek az egészségügyi problémák, melyek hosszú távon olyan súlyos problémák, mint a szív rendellenesség, szélütés, tüdőrák (tüdő szövet roncsolódás), és a **rák** különböző formái- beleértve a tüdő-, torok-, gyomor- és hólyagrákot. Azok az emberek, akik dohányoznak fokozott fertőzés veszélyben vannak, mint például hörghurut- és tüdőgyulladás. Ezen rendellenességek megjelenésével az egyén még jól ellátja a minden napos tevékenységeit, viszont előbb utóbb tragikus vége lesz a dolognak.

A dohányzás 5-ből 1 halottért felelős. A dohányosok nem csak ráncosodnak és sárgul a foguk, hanem a csontozatuk is ritkul, ami fokozott csontritkulási kockázat náluk. A csontfejlődés, csonttömeg építés csak 30 éves korban fejeződik be, ám ha már kamaszként dohányzol, a szervezetednek esélye sincs a megfelelő csontsűrűség kialakítására! A dohányosok kevesebb ideig tudnak bármilyen fizikai tevékenységet végezni, mint a nem dohányosok, mert a dohányzás nagyban befolyásolja a tüdejük erejét és kapacitását.

A dohányzás a termékenységre, valamint a nemi egészségre is nagy hatással van, mind a férfiak, mind a nők életében. A lányok, akik tablettákat, vagy más hormonális **fogamzásgátló** eszközt használnak komoly egészségügyi problémákkal állnak szemben, mint például a szívroham, ha éppen dohányoznak. A dohányzás következményei távolinak tűnnek, de a dohányzás nemcsak hosszú távon okoz egészségügyi problémákat.

Bácsalmási Egészségfejlesztési Iroda
6430 Bácsalmás Hősök tere 14.
tel: +36706766430
e-mail: beszkft@beszkft.hu
honlap: www.besz-jaro.hu

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

A következő problémák merülnek fel a dohányzó fiataloknál:

Csúnya bőr. A dohányzás érszűkületet okoz. Ez meg akadályozza az oxigén és a tápanyagok felvételét a bőrön keresztül. Ezért a dohányosok gyakran feltűnően sápadtak és egészségtelenek. Tanulmányok azt is kimutatták, hogy a dohányzás fokozott kockázata a bőrkiütés, például a pikkelysömör.

Rossz lehelet. A cigaretta a dohányzók körében furcsa szájszagot, vagy tartósan rossz leheletet okoz.

Büdös ruhák és haj. A dohányosok szaga állandósul - nem csak az emberek ruhái, de a hajuk, a ruhájuk, bútoraik és az autójuk is bűzlik a dohányszagtól. Nagyon gyakran iszonyatos undort keltenek más emberekben a szagukkal.

Csökken a sportteljesítmény. Azok az emberek, akik dohányoznak, rendszerint nem tudják teljesíteni azt, amit a nem dohányosok, mert a dohányzás fizikai hatásai (mint gyors szívverés, vérnyomás csökkenés, heves légzés) rontják a sportteljesítményt.

Sérülések nagyobb kockázata, és lassabb gyógyulási idő. A dohányzás hatására az emberi szervezet kollagént termel, ezért mindennaposak a sportsérülések, mint az ín-, vagy ínszalag sérülés. A gyógyulás sokkal lassabb a dohányosok, mint a nem dohányosok körében.

Fokozott a betegségek kockázata. A tanulmányok azt mutatják, hogy a dohányosok többször fájnak meg, lesznek influenzások, kapnak hörghurutot vagy tüdőgyulladást, mint a nem dohányosok. Az emberek bizonyos egészségi állapottal, mint az asztma, sokkal hamarabb válnak beteggé, ha dohányoznak (és gyakran akkor is ha csak dohányzó emberek környezetében vannak). A dohányos tinédzserek elkezdnek fogyni, mert gyakran evés helyett inkább rágyújtanak. A szervezetük olyan tápanyaghiányban szenved, amely a növekedésükhöz, a fejlődésükhöz és a betegségek elleni harchoz szükségesek.



Bácsalmási Egészségfejlesztési Iroda
6430 Bácsalmás Hősök tere 14.
tel: +36706766430
e-mail: beszkft@beszkft.hu
honlap: www.besz-jaro.hu

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Dobd el a csikket és legyél dohánymentes!

A dohányzás abbahagyása –bármikor is szánja rá magát valaki- jelentősen javítja az életesélyeket.

Minden, ami dohányzással kapcsolatos, veszélyes: cigi, pipa, szivar, víz pipa és más füstmentes dohányok is. Ezek csak látszólag jobbak, mint a szokásos cigik. Például az elektronikus cigik, szűrős, vagy alacsony kátránytartalmú cigik is mind károsak az egészségedre!

Csak egyetlen egy dolog van, ami igazán segít elkerülni a dohányzással kapcsolatos problémákat, ha dohánymentesek maradunk. Ez nem mindig egyszerű, különösen, ha körülöttünk mindenki dohányzik és cigivel kínálgatnak. Ha már nem dohányzol, de időnként nyomást érzel, akkor itt egy pár mentés, például:

"Én gyűlölöm a cigit" vagy "Én maradok a focicsapatban" stb. Amikor lemondasz, tudatában kell lenned, hogy az első pár nap a legnehezebb. Ezért is ajánlom, hogy ne add fel. Egyeseknek van pár visszaesése mielőtt sikerül leszoknia, ezért ne keseredj el, ha elbuktál, hanem gondold át, legközelebb mit fogsz másképp csinálni! Gondolj arra, hogy ha leszoksz, a dohánymentesség fogja adni neked a legtöbbet - több energiád lesz, jobban fogsz teljesíteni, jobban fogsz kinézni, több pénzed lesz és tovább élsz.



A dohányzásról leszokni nem könnyű, de segítséggel könnyebb. **A támogató segítség lehet egyszerű tanácsadás és követés, erősebb függés esetén szakszerű program keretében nyújtott támogatás,**

Bácsalmási Egészségfejlesztési Iroda
6430 Bácsalmás Hősök tere 14.
tel: +36706766430
e-mail: beszkft@beszkft.hu
honlap: www.besz-jaro.hu

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

illette ezek mellé akár gyógyszeres kezelés is társulhat. Mindezek használatosak és elérhető az egészségügyi ellátás keretein belül és bizonyítottan segítenek a leszokni vágyók jelentős hányadánál. A leszokási döntés elősegítésében és a módszer megválasztásában egyre több helyen kaphatnak segítséget a dohányosok.

Ingyenes segítséget kaphat bárki. Forduljon bizalommal:

- Házi orvosához
- Körzetében lévő tüdőgondozóhoz
Bácsalmási Egészségügyi Szolgáltató Kft.
- Helyi Egészségfejlesztési Irodához:
- Korányi Intézetben működő call center telefonos leszokás támogató programhoz
tel.: 06-80-44-20-44.

Bácsalmási Egészségfejlesztési Iroda
6430 Bácsalmás Hősök tere 14.
tel: +36706766430
e-mail: beszkft@beszkft.hu
honlap: www.besz-jaro.hu

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE