

Le szeretnék szokni a dohányzásról. Mit tegyek?

A dohányosok több, mint 70 %-a szeretne leszokni, és legalább egyszer meg is próbálja, több-kevesebb sikerrel.

Az egyéni elhatározásokat csak 1-2 %-ban követi valódi siker.

Oka:

A nikotinnal szemben függőség alakul ki. A nikotin(a dohánylevélben levő alkaloida) élvezeti szerként szerepel.

Egyetlen cigarettából 2-8 mg jut a szervezetbe. Egy erős dohányos naponta több nikotin visz a szervezetébe, mint a halálos adag, de ez fokozatos rászaksnál hozzászokást okoz.

A függőség erősebb, mint egyes kábítószerrel szembeni hozzászokás.

A hatását az agyi központokon keresztül fejti ki. A függőség a dohányzás mértékétől is nagymértékben függ.

A függőség formái:

- élettani függőség
 - mennyit szív el naponta
 - reggeli ébredés után mennyi idővel szívja el az elsőt.
- Pszichés, szociális függőség:
 - bizonyos tevékenységekkel való kapcsolat (pl. reggeli kávé mellé)
 - Az akaraterő itt sokat segíthet!

Mi történik, ha dohányzik?

- A cigarettafüst bejut a tüdőbe, onnan pedig a vérkeringésbe.
- 10 másodperc alatt a nikotin az agyba jut.
- Az agyban kémiai folyamatok zajlanak, ezek hatással vannak az ember cselekedeteire és a közérzetére is.,
- Kábítószerhez hasonló hatása van, kellemes érzést idéz elő, de sajnos elvonási tüneteket is .
- Emiatt alakul ki az élettani és a pszichés függőség is.

Miért érdemes leszokni ?

13 + 1 érv

1. Fokozatosan csökken a betegségek kialakulásának kockázata
2. jobb a közérzete
3. jobb a fizikai terhelhetőség
4. megszűnik a reggeli hurutos köhögés.
5. kevesebb légúti gyulladás alakul ki
6. jobban érzi az ízeket
7. nem lesz ráncos a bőre
8. nem lesz kellemetlen a lehelete
9. nem lesznek sárgák a körmei, a fogai
10. nem árt a családjának a passzív dohányzás ártaival.
11. kisebb az esélye, hogy a gyermeke is rászakjon.
12. megszabadul egy káros szenvedélytől
13. több pénze marad

Mi történik a leszokás után:

20 perc:	a szívritmus normálissá válik
12 óra:	a CO szint normális szintre csökken
2 hét- 3 hónap:	javul a keringés, tisztul, jobban működik a tüdő
1 -9 hónap:	köhögés csökken, könnyebben köhög fel a váladékot, csökken a fulladás, csökken a fertőzések veszélye
1 év:	a szív-érrendszeri betegségek előfordulási kockázata felére csökken.
5 év:	agyi keringési zavar fellépési valószínűsége csökken.
10 év:	tüdőrák kialakulási kockázata felére csökken
15 év:	a szívbetegség valószínűsége ugyanakkora, mint azé, aki sosem dohányzott.

Leszokás orvosi segítséggel:

A dohányosok egy része saját elhatározás alapján le tud szokni, de ez csak 1-2%-ban határos.

A legtöbb, komolyan leszokni vágyó beteg orvosi segítséggel jut el a célhoz.

Ehhez az országban nagyon sok helyen nyújtanak segítséget a tüdőgyógyászok. A legtöbb tüdőgondozóban illetve tüdőgyógyászati magánrendeléseken is van mód a leszokás- segítség igénybe vételére.

Ebben a programban való részvétel önkéntes, és komoly elhatározás esetén sikeres is.

Első vizit: Vizsgálatok a leszokás előtt

- kórelőzmény felvétele
- alapvizsgálatok: hallgatóság, EKG, Mellkasröntgen., légzésfunkció, vérnyomás és testsúly mérése
- A kilégtetett levegő CO szintjének mérése és egy speciális teszt kitöltése
- a vizsgálati eredmények és az egyéb betegségek figyelembe vételével az ajánlott leszokási mód felajánlása
- a kontroll vizsgálat időpontjának megbeszélése

Ad 1.	A leszokási módszer kiválasztásában fontos, hogy tudjuk, milyen előző vagy aktuális betegsége van a páciensnek. A rendszeresen szedett gyógyszerek fontosak, hiszen minden módszernek lehetnek mellékhatásai, kölcsönhatások a gyógyszerek között.
Ad 2.	A beteg tüdeje feletti légzési hangok útmutatót adnak a tüdő állapotára. Az EKG, Mellkasrtg szintén a szív és tüdő együttes állapotát jelzi. Magas vérnyomás és szapora pulzus befolyásolja a leszokási mód megválasztását.
Ad 3.	Egy egyszerű műszerrel minden egyes viziten megmérjük a kilégtetett levegő CO szintjét. 24-48 órán belül pontosan jelzi a kilégtetett levegőben levő CO mennyiségét az elszívott cigaretták függvényében. Ha a páciens nem vallja be az elszívott cigarettákat, ez a mérés akkor is jelez („tüdő hazugságvizsgáló „) Amennyiben a leszokás során a CO szint csökken, és ezt mindig feljegyezzük, ezzel az együttműködés is javul.
Ad 4.	A dohányzást csak egyszerre lehet elhagyni fokozatosan csökkentve a napi adagot, sosem fog sikerülni! – →gyógyszermentes leszokás – →gyógyszerrel való leszokás
Ad 5.	A beteggel akkor kell találkozni, amikor igényli .Az első hónapban 1-2 hetente célszerű vizitet megbeszélni, később, ha a leszokás stabilan halad, lehet a viziteket ritkítani. A leszokási program 3 hónapig tart, de utána is célszerű kontroll

vizsgálatokon részt venni. Sikeres a leszokás, ha legalább 1 éve nem gyújtott rá a beteg. Minden viziten CO szint mérés, testsúlymérés és a problémák megbeszélése fontos.
--

Gyógyszermentes leszokás:

Akkor alkalmazható, ha nincs függőség, vagy csak enyhe fokú. Emellett a terhes nők leszokását is lehetőleg gyógyszermentesen kell elérni (itt a motiváció nagy, a magzat egészsége érdekében)

Sajnos ezek a módszerek csak 1-7 %-ban hatásosak (1 éves dohányzás elhagyást figyelembe véve)

Rövid tanácsadás, részletes tanácsadás, telefonos tanácsadás vagy ismertető füzetek, csoportos terápia, akupunktúra. Utóbbinak sincs nemzetközi irodalomban egyértelmű bizonyítéka. A csoportos terápia megfelelő szakmai vezetéssel hatásos lehet, de ez sem haladja meg a 7 %-ot.

Gyógyszerrel való leszokás

Amikor a nikotin függőség kialakult, mindenképpen ez javasolt, mert a megvonási tüneteket le kell küzdeni.

Ezek az alábbiak:

- szorongás,
- ingerültség,
- izgatottság,
- nyugtalanság,
- türelmetlenség,
- alvási zavarok,
- a koncentrációképesség csökkenése,
- fokozott éhségérzet,
- gyomor-bél panaszok,
- fejfájás és sóvárgás a cigaretta után.

A nikotinpótló kezelés és a gyógyszermentes módszerek kombinációjával a leszokás 6-20 % között van.

Nikotinpótló kezelés

Tapasz, rágógumi, orrspray, nyelv alatti tableta lehet.

Ezek egy része a patikában recept nélkül kapható, de Senki ne kezdje el szakorvosi segítség és vélemény kérése nélkül, mert mellékhatása és gyógyszerkölcsonhatása mindegyiknek lehet!!

- **A rágógumi** használata nem azonos az egyéb rágógumikéval. 1-2 perc rágás után 1-1 percig a fogíny mögött kell tartani. Naponta 8-10 ajánlott. Előnye, hogy a szertartásos mozdulatokat kiváltja (abba a zsebbe, vagy táskába kell tenni, ahova a cigarettát szokta) Erősebb függőség esetén kombinálható más módszerrel.
- **Tapasz:** felragasztja, 24 órán át hatásos, naponta kell cserélni. De emellett rágyújtani tilos, mérgezést okozhat.! A tapasz különböző erősségben kapható, a kezdő csomag meghatározása szakorvosi feladat.! Szívbetegségekben, terhességben nem javasolt!
- **Tabletta:** rendszeres szedéssel magasabb a leszokási arány, de egyes betegségek megléte esetén nem javasolt. Ma már többféle tableta létezik, amelyek felírása és kontrollálása szintén szakorvosi feladat. Ezek az agyműködésre hatnak, nem nikotin tartalmúak. Szedése alatt rendszeres kontroll fontos. Az esetleges mellékhatásokról minden esetben tájékoztatni kell a kezelőorvost.

Gyakori mellékhatás: a testsúly növekedése

A dohányosoknak rosszabb az étvágya. A cigaretta csökkenti az étvágyat, emellett az anyagcserét fokozza, ami a tápanyagok rosszabb felszívódásához, gyorsabb elégetéséhez is vezet.

Aki abbahagyja a dohányzást, az előzőkkel ellentétes folyamatok részese lesz. Lelassul az anyagcsere, jobb a felszívódás. Jobb étvágy. A kéznek hiányzik az elfoglaltság, ami nassoláshoz vezet.

Teendő:

- nem szabad nassolni.
- akkor hagyja abba az étkezést, amikor már nem érzi, hogy éhes, de még nem lakott jól.
- mozogjon többet. Sportoljon.
- gyalog menjen az emeletre, többet sétáljon.
- jóllakottságot érez egy pohár kefirbe belekevert búzakorpával, aminek tápanyagtartalma alig van
- sok zöldséget, gyümölcsöt fogyasszon, kell a sok vitamin, ásványi anyag és rostanyag a belek működéséhez, de nem kell a kalóriadús érzés.
- kerülje a sok szénhidrátot (kenyér, sütemény)

Ne hagyja magát elcsábítani! Egyetlen újra elszívott cigaretta visszaeséshez vezet . Az erős készítés 1-2 hét után ismét jelentkezik, és még néhány hónap múlva is lehet hiányérzete, de ne engedjen a csábításnak. Egyre jobban fogja érezni, hogy milyen jó dolog nem dohányozni, és kívívja környezetete elismerését is.

Kérje szakorvos segítségét és bízzon magában! Sikerülni fog!