

TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-0584

„ Dömötöri Sándor Vendéglátó Kft. egészségre
nevelési programja”

ELŐADÁS

„ A dohányzás káros hatásai”





TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-0584

„A dohányzás káros hatásai”

Aki dohányzik számos káros tényezőnek és következményes negatív hatásnak, betegségnek teszi ki magát. 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 dohányzás olyan tanult szokás, mely átszövi a mindennapi élet viselkedésvilágát, és öröme, bánatra, a kihívásokra adott torzult és az egészséget fenyegető választ vált ki. Magyarországon a felnőtt lakosság mintegy harmada dohányzik.





TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-0584

„A dohányzás káros hatásai”

A dohányzásról leszokni nem könnyű, de visszaszokni annál egyszerűbb. A dohányzás abbahagyása, azaz a „leszokás” a dohányzás-absztinencia felé vezető cselekvés. A dohányzók átlag 68%-a szeretne leszokni szenvedélyéről, de 100-ból mindössze 3-nak sikerül pusztán az akaraterejéből. Erről leszokni igen komoly testi és lelki megterhelést jelent. A leszokásnak többféle módja van, sokan önerőből próbálják meg letenni a cigarettát (egy éven túli absztinencia aránya 3-5%), mások segítséget kérnek. A segítség is többféle lehet, ezek között vannak bizonyítottan hatékony módszerek, mint a viselkedésterápia és a gyógyszeres támogatás (nikotinpótlás, vareniclin), illetve egyéb bizonyítékkal nem rendelkező módszerek (akupunktúra, biorezonancia stb.). A viselkedésterápia Magyarországon is elérhető egyéni, csoportos és telefonos formában is. A viselkedésterápia megtöbbszörözi a sikeres leszokás esélyét. A leszokással járó hátrány lehet, hogy aki abbahagyja a dohányzást, hízik. Ennek oka, hogy a nikotin már nem hat étvágycsökkentőként és anyagcsere-serkentőként, illetve a leszokóban lévő újra érzi az ízeket és az illatokat, így jobban esik neki az étel.



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



A projektek az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósulnak meg.