



DOHÁNYZÁSRÓL LESZOKÁST  
TÁMOGATÓ KÖZPONT



Egészséges Vásárhely Program

# A CIGARETTÁRÓL CSAKIS ÖN MONDHAT LE – MI SEGÍTSÉGET NYÚJTHATUNK!

## HETENTE ANNYI EMBER HAL MEG A CIGARETTA MIATT MAGYARORSZÁGON, MINTHA HÁROM UTASSZÁLLÍTÓ REPÜLŐGÉP ZUHANNA LE MINDEN HÉTEN

- Magyarországon az utóbbi 30 évben dohányzás okozta minden ötödik ember halálát: 1970 és 1999 között mintegy 800 ezer halálozás a dohányzás miatt következett be az országban.
- A középkorú férfiak körében:
  - a szív- és érrendszeri halálozások egyharmada;
  - a rákhalálozások közel fele;
  - a légzőrendszeri betegségek okozta halálozások kétharmada a dohányzásnak tulajdonítható.
- Egyes elemzések szerint, ha valaki 35 éves kora előtt abbahagyta a dohányzást, akkor hosszú távú életkilátásai majdnem azonosak azokkal, akik sosem dohányoztak.

## MIÉRT LESZ JOBB AZ ÉLETE, HA LETESZI A CIGARETTÁT?

- 20 perc múlva: vérnyomás és a pulzus normalizálódik, a vérkeringés javul.
- 8 óra múlva: a szénmonoxid szint a vérben csökken, javul a fizikai közérzet.
- 48 óra múlva: a vérből a szénmonoxid teljesen eltűnik.
- 2-3 nap múlva: kevesebb nyák képződik a garatban, csökkennek a légzési panaszok, köhögés, krákogás.
- 5-7 nap múlva: az ízlelés és szaglás javul, a lélegzet frissebb, a fogak tisztábbak, és a személy energikusabbnak érzi magát.
- 2-3 hét múlva: a megvonási tünetek megszűnnek, és már több órára is képes megfelelni a személy a dohányzás csábításáról.
- 2-3 hét múlva: a vérrögzépződés kockázata csökken.
- 4 hét múlva: a köhögés és a légzési problémák rendeződnek, kevesebb fáradtság, több energia, nagyobb ellenálló képesség.
- 2-3 hónap múlva: a légzésfunkciók öt százalékkal javulnak.
- Egy év múlva: a szív-érrendszeri betegségek kockázata felére csökken.
- 2-3 év múlva: súlyos tüdőgyulladás, légúti betegség, influenza kockázata nem magasabb a nemdohányosokkal összehasonlítva.
- 5 év múlva: a tüdő, garat, nyelöcső és hólyagrák kockázata felére csökken.
- 5-10 év múlva: a keringési betegségek és a thrombózis (vérrögzépződés) kockázata megegyezik a nemdohányzókéval.
- 10 év múlva: a tüdőrák kockázata feleződik, csökken a csonttritkulás kockázata.
- 15-20 év múlva: a tüdő, garat, nyelöcsőrák és hólyagrák kockázata a nemdohányzókéval megegyezik.

## TEGYÜK LE MOST EGYÜTT AZ UTOLSÓ SZÁL CIGARETTÁT!

Az EVP és az önkormányzat szinte mindent előkészített Önnek, hogy sikerüljön leszoknia.



## EGYÜTT A DOHÁNYZÁS ELLEN!

- Az Egészséges Vásárhely Program – a hódmezővásárhelyi önkormányzat által szervezett program támogatásával – 200 vásárhelyi lakos dohányzás-leszoktatásához nyújt segítséget.
- A programba minden 18 évnél idősebb, vásárhelyi bejelentett lakcímmel rendelkező, dohányzó lakos jelentkezhet.
- Az adatlap és a gyógyszer használatára vonatkozó tájékoztató letölthető a város ([www.hodmezovasarhely.hu](http://www.hodmezovasarhely.hu)) és az EVP ([www.evp.hu](http://www.evp.hu)) honlapjáról, illetve hozzáférhető az önkormányzat ügyfélszolgálatán és EVP programirodán, az Erzsébet Kórházban.
- Jelentkezni a kitöltött adatlappal az önkormányzat ügyfélszolgálatán (földszint 16.) lehet október 5-től.
- Azok a vásárhelyi felnőtt lakosok, akik vállalják az egyharmadnyi önrész biztosítását, valamint a rájuk mért kötelezettségeket – többek között, hogy betartják a gyógyszeres kezelés szabályait – az önkormányzattal kötnek támogatási szerződést.
- A programban résztvevők előzetes és kontrollvizsgálatokon vesznek részt az Erzsébet Kórházban.
- A leszokás során a résztvevők nemcsak belgyógyászati tanácsadást és gyógyszeres segítséget kapnak, de a Dohányzásról Leszokást Támogató Központ szakembereitől is kaphatnak támogatást.
- További részletes információ elérhető a [www.evp.hu](http://www.evp.hu) honlapon, illetve az EVP programirodában, Erzsébet Kórház-Rendelőintézet, 6800 Hódmezővásárhely, Dr. Imre József u. 2. Telefon: 06-62-532-368

## EGY BÁTORÍTÓ SIKERTÖRTÉNET – BICSKEI FERENC (43)

Két évvel ezelőtt még erős dohányos voltam; naponta egy doboz cigarettát szívtam el, de volt, hogy többet. Egy vérnyomásvizsgálat után döntöttem úgy, hogy lemondok a cigarettáról, és rögtön segítséget is kértem az orvosomtól. Ajánlott egy gyógyszert, amivel a világon addigra már többen leszoktak.

A kezelés nem ment könnyen: nem a nikotin hiányzott a leginkább, attól már az első két hét alatt megszabadultam, hanem a szokásaim. De sikerült tartanom magam, és nem gyújtottam rá. A hatás pedig megdöbbentett: már az első napokban elkezdtem újra érezni a szagokat, illatokat, tudtam élvezni a szabadban a friss levegőt. A légzésem felszabadult, mintha egy ólomsúlytól szabadult volna meg a mellkasom, és a terhelést is jobban bírom.

Források:

- Országos Egészségfejlesztési Intézet ([www.oefi.hu](http://www.oefi.hu))
- [http://efirk.antsz.hu/bekes/html/dohanyzas\\_artalmi.html](http://efirk.antsz.hu/bekes/html/dohanyzas_artalmi.html)

# [www.evp.hu](http://www.evp.hu)

