



DOHÁNYZÁSRÓL LESZOKÁST
TÁMOGATÓ KÖZPONT



Egészséges Vásárhely Program

ÚJ LEHETŐSÉG A DOHÁNYZÁSRÓL VALÓ LESZOKÁSRA

Az Egészséges Vásárhely Program kísérleti programjában résztvevő közel 80 önkormányzati dolgozó 90 százaléka sikeresen leszokott a cigarettáról. Az ő sikereik is bizonyítják, hogy

ÖNNEK IS JÓ ESÉLYE VAN A LESZOKÁSRA!

Az önkormányzat és az EVP új dohányzás-leszoktató programjának keretében az Ön feladata csak annyi, hogy le akarjon szokni a cigarettáról!

Mi majdnem minden támogatást biztosítunk Önnek: orvos-szakmai segítséget, szakmai anyagot, telefonos tanácsadást, illetve a gyógyszeres kezeléshez anyagi támogatást nyújtunk.

SZOKJON LE EGYHAVI CIGARETTA ÁRÁBÓL!

Nyomjuk el együtt az utolsó szál cigarettát, és spórolja meg az árát. Éljen tovább és egészségesen!



A CIGARETTÁRÓL CSAKIS ÖN MONDHA LE

– MI SEGÍTSÉGET NYÚJTHATUNK!

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) és az EVP (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 honlapon, illetve az EVP programirodában. Erzsébet Kórház-Rendelőintézet, 6800 Hódmezővásárhely, Dr. Imre József u. 2. Telefon: 06-62-532-368



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 azokéval, 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 megfelekedezni a személy a dohányzás csábításáról.
- **2-3 hét múlva: a vérrögzképződés 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, nyelőcső és hólyagrák kockázata felére csökken.**
- 5-10 év múlva: a keringési betegségek és a thrombózis (vérrögzképződés) kockázata megegyezik a nemdohányzókéval.
- 10 év múlva: a tüdőrák kockázata feleződik, csökken a csonttritkulás kockázata.
- 15-20 év múlva: a tüdő, garat, nyelőcsőrak és hólyagrák kockázata a nemdohányzókéval megegyezik.

Források: _____

- Országos Egészségfejlesztési Intézet (www.oefi.hu)
- http://efrirk.antsz.hu/bekes/html/dohanyzas_artalmi.html

www.evp.hu