

I. „SZOKJ LE A DOHÁNYZÁSRÓL!”

A 2010-ben, Rakamazon megrendezett, „Szeretne többet tenni az egészségéért?” című előadásorozatunk első témája a dohányzásról való leszokás fontosságának hangsúlyozása volt. Amikor az előadásra készültem, néhány, számomra is megdöbbentő adatra bukkantam: pl. megtudtam, hogy a dohányzás az elkerülhető halálozás legfőbb oka. Ha mindenkinek sikerülne dohánymentes életet élni, akkor nem rövidülne meg minden cigaretta elszívásával 7 perccel az emberek élete, s hazánkban nem halna meg 19 percenként egy honfitársunk a dohányzás következtében. Ez évente kb. 28 000 ember halálát jelenti, ami gyakorlatilag olyan, mintha minden évben 5-6 Rakamaz nagyságú kisváros teljes lakossága kihalna ...

Megdöbbentő azon betegségek lajstroma is amelyek a dohányzás számlájára írhatók. Ezek közül vannak olyanok, amelyek magától érthetőek és köztudottak (pl. elhúzódó légzőszervi betegségek, tüdő-, gége-, szájüregi rák, szívinfartus, agylágyulás, veseelégtelenség, végtagi ütőérbetegség, érlemeszesedés stb.), de vannak olyanok is, amikre nem is gondolnak a dohányzók. Ijesztő módon ugyanis, a fentiekén kívül nyelőcső-, húgyhólyag-, hasnyálmirigy-, méh-, emlő- és vastagbélrákkal, gyomorfekéllyel, dohányzó kismamák vetéléssel, koraszüléssel, fogyatékos, beteg gyermek születésével, hirtelen csecsemőhalállal, a férfiak impotenciával, rákos megbetegedésre hajlamosabb utódokkal (a dohányzás miatt károsodott ondósejtek átörökíthetik a rákos megbetegedési hajlamot), combfej pusztulással, többízületi gyulladással, csontritkulással, időskori vaksággal, vitaminhiánnyal stb. számolhat az, aki rágyújt. A dohányzók azonban nemcsak a saját egészségüket teszik tönkre. Az úgynevezett „passzív dohányosok”, akik maguk nem dohányoznak, csak a mások által elszívott dohány füstjét lélegzik be otthonukban, vagy más helyeken, nos, ők is gyakrabban számíthatnak tüdőrákra, szívinfartusra. A dohányzók tehát szépen lassan megmérgezik és megbetegítik önmagukon kívül a környezetükben élőket is ...

Ezzel ellentétben, ha valaki lemond a rossz szokásáról, akkor a szívinfartus és agylágyulás tekintetében 1-3 év alatt lecsökken a dohányzás miatt megemelkedett kockázat a nemdohányzók átlagos kockázati szintjére. A tüdőrák tekintetében ez a szám viszont 10-20 év! Az egyre több belégző pipát igénylő krónikus obstruktív (hörgőszűkülettel járó) légzőszervi betegségben szenvedők gyógyszerigénye elhagyás után csökken, általános állapotuk már néhány hét alatt szemlátomást javul!

De miért is olyan nehéz leszokni a dohányzásról? Szakemberek szerint a rendszeresen dohányzók 90%-a nikotinfüggőnek tekinthető. A függőség mindig azt jelenti, hogy a függőséget okozó szer hiányában megvonási tünetek jelentkeznek, erős, az adott anyag iránti sóvárgással. Ha tehát valaki egyik napról a másikra elhagyja a dohányzást, akkor a következő nikotinmegvonási tünetek valamelyikére számíthat: lehangoltság (4 hét), alvászavarok (1 hét), ingerlékenység, izgatottság, szorongás (4 hét), nyugtalanság, türelmetlenség (4 hét), koncentrációképesség csökkenése (2 hét), erős sóvárgás a dohány után (2 hét), fokozott étvágy (10 hét), gyomor- és bélpanaszok, székrekedés (4 hét), lassú szívverés (10 hét) ... Csoda e tehát, hogy olyan nehéz leszokni a dohányzásról?

A fenti tünetek megjelenését elkerülhetjük nikotinpótló rágógumi, vagy tapasz használatával (részleteket illetően kérem, forduljanak házi orvosukhoz!). Ezek mellett TILOS rágyújtani! Ha valaki mégis elgyengül, s a dohányból is vissz be nikotint a szervezetébe, akkor könnyen kórházba kerülhet nikotinmérgezés tüneteivel! Ezért nem ez a legkorszerűbb megoldás. A mindenki által legjobbnak tartott készítmény a vareniklin hatóanyagú dohányzásról való leszokást elősegítő gyógyszer. Ennek használata kiküszöböli a nikotinmegvonás kellemetlen tüneteit. Hatásmechanizmusának köszönhetően, ha az ember az ajánlott 3 (+ szükség esetén még 3) hónapos leszoktatási időszak alatt bármilyen okból esetleg mégis rágyújt, mert nem képes a berögzült rossz szokást egyik napról a másikra teljesen elhagyni, akkor sem jelentkeznek nikotinmérgezési tünetek. Fontos lehet a dohányzás elkezdésének okát megvizsgálni. Ha ez csak a társaság kedvéért következett be, akkor a fenti módszerek elégségesek lehetnek. Ha viszont volt a háttérben valamilyen belső feszültség, szorongás, depresszió, stb., amit a dohányzással igyekezett enyhíteni az illető, akkor fontos ezen érzelmi állapotok kezelése is gyógyszeres, vagy igény szerint nem

gyógyszeres úton. Ezek megbeszéléséhez is kérje háziorvosa segítségét!

Természetesen erős akarattal, mindenféle „segédeszköz” igénybevétele nélkül is leszokhat valaki a dohányzásról. A pozitív hozzáállás nagyon nagy erővel bír! Persze a kellemetlen megvonási tünetek ilyenkor is jelentkezhetnek, de ha van elég kitartása az embernek, akkor rövidebb-hosszabb idő eltelte után ezek maguktól megszűnnek!

Végezetül néhány gyakorlati jó tanács: az első dohánymentes nap lehetőleg a szabadság idejére, vagy hétvégére essen! Készítsük fel a családot is, hogy előreláthatólag ingerlékenyebbek leszünk, de ezt most értsék meg, mert szent a cél ☺! Ne igyon kávé, alkoholt, s ne keresse azok társaságát, akik dohányoznak! Ne menjen vendéglőbe, bárba, inkább a természetben kiránduljanak! Fizikailag fárasztassa ki magát, aludjon el korábban! Igyon többször, kevés gyümölcslevet, egyen sok zöldséget! A lakásból vigyen el minden hamutartót és olyan személyes tárgyat, ami emlékezteti a „cigare”! Egyszerre tegye le a dohányt a kitűzött napon, mert csak egyszerre lehet elhagyni a dohányzást, a fokozatos csökkentés a szakirodalom alapján nem vezet sikerre! Tudnia kell, hogy a legtöbb embernél a sikeres leszokást átlag 5-7 kudarc előzi meg, ezért, ha esetleg elsőre nem sikerülne leszoknia, ne adja fel, úgymint Ön az „erősebb” ☺! Az első 3 hónapban 1-2 hetente, később havonta, majd 2-3 havonta keresse fel háziorvosát az esetleges megvonási tünetek orvoslása, a tapasztalatok megbeszélése és a testsúly folyamatos mérése céljából! Ha egy év elteltével nem gyűjtött rá, akkor kijelenthetjük, hogy sikeres volt a leszokás! GRATULÁLUNK! Óriási lépést tett az egészségéért! Érdeklődni, vagy további információhoz jutni nálam (lásd: „Kapcsolat”), vagy a mellékelt oldalon lehet,

üdvözlettel,
Dr. Csorbák Tamás
háziorvos