

**Éljünk egészségesen,
dohányfüstmentesen!**

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



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



A projektek az Európai Unió
támogatásával valósulnak meg.

A dohányzás nőket érintő hatásai¹

A dohányzás a koszorúér betegségek rizikótényezője (nők esetében ez magasabb, mint férfiaknál), ezért igyekezzünk leszokni, hiszen a leszokás csökkenti az infarktus kockázatát. Nőkben emellett nagyobb eséllyel jelenik meg az agyi ereket érintő, és ezáltal megjelenő stroke eseménye valamint, nagyobb a valószínűség a cukorbetegség kialakulására.



Nem is gondolnánk, de a dohányzás következtében több ránc jelenik meg az arc bőrön, így a cigarettázó nők idősebbnek tűnnek saját korosztályuknál, emellett még nagyobb a bőrrák kialakulásának kockázata is. Egyes vizsgálatok arra utalnak, hogy dohányosok esetében erősebbek a menstruációs fájdalmak, korábban jelentkezik a menopauza jelensége, illetve az ezzel járó csontsűrűség csökkenése erősebb fokú. Ártalmasabb a dohányzás a női szívre. A nők általában később lesznek szívbeteg, mint a férfiak, kivéve, ha dohányoznak - állapította meg egy norvég kutatócsoport. Azok a nők, akik dohányoznak, átlagosan 14 évvel korábban kapnak szívinfarktust, mint nemdohányzó társaik.

Emellett a fogamzás is érintetté válik. Aki terhessége során sem tud lemondani ezen rossz szokásáról, veszélynek teszi ki magzatát és születendő gyermekét. Nagyobb valószínűséggel jelenik meg méhen kívüli terhesség, vetélés, kis súlyú és koraszülött csecsemő születése, csökkent intellektuális képességek, légzési problémák, illetve hirtelen bölcsőhalál, pajzsmirigyproblémák a babánál. Dohányzó szülők gyermekei későbbiekben passzív dohányosokká válnak, közöttük gyakoribb az asztma megjelenése, melyek kezelésére nagyobb gyógyszeradagokra van szükség, hörgőik hosszan tartó gyulladás képét mutatják. A szoptatás során is kerülendő a dohányzás, mert az anyatejjel is veszélyezteti az anyát az újszülöttet.



Dohányos nőknél mérsékelten emelkedett rizikót mutattak ki ízületi gyulladásos betegségekre, illetve bizonyos pszichiátriai kórképek megjelenésére (szorongás, evészavar, tudathasadás, figyelemzavar, alkoholbetegség). A férfiakat is érintő tüdőrák és szájüregi rák is gyakrabban érinti a dohányos nőket, mint férfiakat. Emellett megnő az emlő- és méhrák kialakulásának kockázata is.

¹ Részletek: http://www.webbeteg.hu/cikkek/sziv_es_errendszer/9864/a-dohanyzas-karos-hatasai

A dohányzó férfiak rizikófaktorai

Férfiak esetében csökken a spermiumszám, illetve azok mozgási képessége, impotencia okozója is lehet a dohányzás. Meddő házaspárok 17 százaléka a dohányzás miatt nem jut gyermekáldáshoz. A dohányzó apa ondósejtait károsítja a dohányzás, és a rákos hajlamot átörökítheti gyermekébe.



Mindkét nemre egyaránt káros szenvedély

Az érszűkület, a szívinfarktus kialakulása és lábakat érintő vérellátási zavarok gyakorisága nő a nemdohányzó személyekhez képest. Sokan észlelik is, hogy hidegebbek ujjai, miközben cigarettát szívnak, mely a rosszabb vérellátás következménye. Dohányosok körében gyakrabban kerül sor emiatt alsó végtag amputációjára. A gyomor,-illetve nyombélfekély és a gyomor gyulladásos megbetegedései is kialakulnak. Tompalátás és zöldhályog megjelenésének mechanizmusában is oki tényező a dohányzás. A rágyújtás következtében balesetek is megtörténhetnek, a kipattanó szikra megégetheti a szempillát, de a szembe is belekerülhet.

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 tüdőbetegségek közül a krónikus bronchitis és emphysema (tüdőtágulás), asztma kialakulása is nagymértékben nő dohányzás hatására. Ennek az oka a krónikus gyulladás következtében megjelenő váladék felhalmozódása, kötőszövet megjelenése, a légzőcsőfalának szétszakadása (itt történik a légcsere, mely ezáltal romlik), a légutak csökkent védekezőképessége, ennek következtében pedig gyakoribbak a fertőzések is. A dohányfüstben jelen levő nikotin csökkenti az étvágyat, azok esetében is, akik a közös helyiségek miatt akaratlanul elszenvedői mások káros szokásának.



A leszokás pozitív következményei²

Az egészségünk megőrzése érdekében érdemes minél hamarabb felhagyni a dohányzással.

A cigaretta letételének és a füstmentesség tartós fenntartásának megszámlálhatatlanul sok kedvező hatása van függetlenül attól, hogy mennyi ideje dohányzik valaki. A pozitív hatások közül vannak olyanok, amelyek szinte már azonnal megtapasztalhatók, mások hosszabb idő után válnak észrevehetővé.

A kedvező hatások egy része az egészséggel kapcsolatosak. A leszokott dohányosok hosszabb ideig élnek, mint a dohányos társaik. Például az, aki 50. életéve előtt leteszi a cigarettát a dohányosokhoz képest felére csökkenti annak veszélyét, hogy az elkövetkező 15 évben meghal. Más hatások viszont azonnal jelentkeznek.



Ezek közül néhány fontosabb egészségi hatás megjelenését az alábbiakban olvashatja időrendben:

20 perc múlva

A vérnyomás és a pulzusszám normalizálódik, melegszik a keze és a lába, mert javul a vérkeringése a végtagjaiban.

8 óra múlva

A vér nikotin és szénmonoxid szintje a felére csökken, az oxigén szint normalizálódik. A szívinfarktus kockázata csökkenni kezd.

24 óra múlva

A tüdő kezd tisztulni, az ízelet és a szaglás jelentősen javul.

72 óra múlva

A légzés könnyebb lesz, megkezdődik a légutak feltisztulása. Nő a szervezet energiaszintje.

3 hónap múlva

A köhögés, a zihálás és a légzési nehézségek csökkennek, vagy teljesen megszűnnek, a tüdőkapacitás lényegesen javul. Az íny megbetegedései jelentősen csökkennek.

1 év múlva

A szívroham kockázata a dohányosokkal összehasonlítva, mintegy felére csökken.

10 év múlva

A tüdőrák kockázata a dohányosokénak a felére csökken, azonos lesz azokéval, akik soha nem dohányoztak. Továbbá a csontritkulás veszélye is csökken.

15 év múlva

Már nincs különbség a leszokott dohányos és a nemdohányzó között az egészségi veszélyek és a korai halálozás tekintetében.

² <http://www.leteszemacigit.hu/leszokas-pozitiv-kovetkezményei>

Néhány további egészségi előny:

- Csökken a gége krónikus irritációja, így a hangja is kellemesebb lesz.
- A levegő utáni kapkodás, a nehéz légzés és a köhögés csökken.
- Csökken a gyomorfekély kockázata, javulnak a gyomorral és emésztéssel kapcsolatos tünetei.
- Ritkábbak lesznek a felső légúti megbetegedései.
- Több energiát érez és az életkedve is jobb lesz.
- Az asztmás és allergiás tünetei enyhülnek.
- A dohányzás már nem csökkenti tovább a megfogantatás esélyét. Ne feledje a férfi és a nő dohányzása külön-külön is komolyan csökkenti annak esélyét, hogy a kisbaba megfogadjon.
- A cigaretta letétele a terhesség előtt és alatt csökkenti a veszélyét annak, hogy a baba kis súllyal születik.
- Csökkennek a pánikrohamai azoknak, akik ilyen problémától szenvednek.



A leszokásnak nemcsak egészségi előnyei vannak, hanem a következő részben olyan előnyöket olvashatnak, amelyeket a leszokott dohányosok tapasztalnak meg magukon.

- Fehérebbek lesznek a fogai és frissebb lesz a lehelete.
- Az ízlelőbimbók újra életre kelnek, és a szaglása javul.
- Csökken a tüzesetek kockázata.
- Nem érzi magát fáradtnak egész nap, ráadásul jól alszik az éjszaka.
- Csökken a szorongás szintje.
- Több költőpénze marad.
- A ruhái és a haja nem lesz büdös cigarettaszagú.
- A sikeres leszokás nyomán növekedni fog a tekintélye a családban, a barátai és munkatársai körében.
- Ebben is példaképe lesz a gyermekeinek, és a leszokásával megnöveli az esélyét, hogy ők soha ne dohányozzanak.
- Fiatalabban, jobban és egészségesebben néz ki, még az arcszíne is javul.
- Átéli az élete feletti kontroll érzését, megszabadul az életét irányító rossz szenvedélytől.
- Újra van két szabad keze.
- Büszke lehet Önmagára, hogy elérte a célját és megszabadult egy kötöttségtől.
- Évente 80-150 ezer forintot tehet félre a meg nem vásárolt cigaretta árán.



Ezeknek a pozitív tapasztalatoknak, előnyöknek a megismerése után érdemes leszokni a dohányzásról!



Az egészséges táplálkozás 12 pontja³

Ha már letettük a cigarettát ebből a részből kiderül, hogyan haladjunk tovább az egészségünk megőrzése érdekében. Gyakran mondják a dohányosok, hogy amint leszoknak a dohányzásról jobb lesz az étvágyuk, megnövekszik a súlyuk.

Ebben a szakaszban bemutatjuk, hogy hogyan kell helyesen táplálkozni:

1. pont

Minél változatosabban, minél többféle élelmiszerből, különböző ételkészítési módok felhasználásával állítsuk össze étrendünket.

- **ne ragaszkodjunk a megszokotthoz**

- **ízleljünk meg más ételeket is**

A sokszínű, nem gyakran ismétlődő ételsorokat tartalmazó étrend önmagában komoly biztosítékot jelent arra, hogy minden szükséges tápanyagot megkap a szervezetünk.

2. pont

Együnk kevésbé zsíros ételeket: a főzéshez, sütéshez inkább margarint vagy olajat használjunk. Különösen fontos ez a keveset mozgók, az ülő munkát végzők számára. Részesítsük előnyben a gőzölést, párolást, a fóliában, teflonedényben vagy fedett cserépedényben, készítést a zsiradékban sütéssel szemben. Mellőzzük a rántást, kedvezőbb a kevés liszttel, keményítővel készített habarás.



3. pont

Kevés sóval készítsük az ételeket, utólag ne sózzunk: a mérsékelt sós ízt nagyon gyorsan meg lehet szokni. Különösen kerüljük a sózást gyermekeknél, mert az ekkor kialakult ízlés az egész életre kihat. A fogyasztásra kész élelmiszerek közül válasszuk a kevésbé sózottakat. Az ételek változatos



ízesítésére sokféle fűszert használhatunk.

4. pont

Csak étkezések befejező fogásaként, **hetenként legfeljebb egyszer-kétszer együnk édességeket, süteményeket,** soha ne étkezések között, főleg nem helyette. Ételeinket egyáltalán ne, legfeljebb nagyon csekély mértékben cukrozzuk. Ahol lehet, cukor helyett használjunk mézet. Igyunk inkább természetes gyümölcs- és zöldséglevet, mintsem italokat, szörpöket. A kávéba, teába - ha egyáltalán szükséges - inkább mesterséges édesítőszerrel tegyünk. Ne szoktassuk a gyermekeket az édes íz szeretetére.



³http://www.hazipatika.com/taplalkozas/egeszseg_es_gasztromia/cikkek/az_egeszseges_taplalkozas_12_pontja/20020827162201

5. pont

Naponta fogyasszunk mintegy fél liter tejet vagy tejterméket (pl. sajtot, túrót, aludttejet, kefirt, joghurtot). A tejtermékek közül a kisebb zsírtartalmúakat válasszuk.



6. pont

Rendszeresen, naponta **többször is együnk nyers gyümölcsöt, zöldségfélét** (salátának elkészítve, erre télen is van mód), párolt főzeléknövényt, zöldséget.

7. pont

Asztalunkra mindig kerüljön **barna kenyér**. Köretként vagy a fogás alapjaként inkább a burgonyát és a párolt zöldségfélét válasszuk a rizs, esetleg a tészta helyett.



8. pont

Naponta négyszer-ötször étkezzünk. Egyik étkezés se legyen túlságosan bőséges vagy nagyon kevés: minél egyenletesebben osszuk el a napi táplálékmennyiséget. Együnk nyugodtan, kényelmes körülményeket teremtve, nem kapkodva. A főtt ételeket elkészítésük után mielőbb tálaljuk, ne tároljuk melegen órákig. Legyen meg a napi megszokott étkezési "menetrendünk", lehetőleg mindig azonos időpontban együnk.

9. pont

A szomjúság legjobban ivóvízzel oltható. Az alkohol káros, a szeszes italok energiafelesleget jelentenek táplálkozási szempontból, ezért is kerülni kell ezeket. Gyermekeknél a legkisebb mennyiségben is tilosak.

10. pont

A helyes táplálkozás nem jelenti egyetlen ételnek, élelmiszernek a tilalmát sem, azonban célszerű egyeseket előnyben részesíteni, mások fogyasztását csökkenteni. Nincsenek tiltott táplálékok, csak kerülendő mennyiségek! Bőséges fogyasztásra ajánlott: elsősorban gyümölcsök, zöldség- és főzelékfélék, hal, továbbá barna kenyér, burgonya. Mérsékelt fogyasztásra javasolt: nem zsíros húsok és húskészítmények, zsírszegény tej és tejtermékek, zsiradékok (célszerű a zsír helyett az olaj, a vaj helyett a margarin), tojás, tészta, száraz hüvelyesek. Kerülni ajánlott: édességek, fagylalt, cukrozott készítmények (befőtt, lekvár is), zsíros húsok és ételek, tejszín, cukor, cukros üdítők, só, tömény italok, sör, bor. Figyeljünk a csomagolt élelmiszereken feltüntetett energia- és tápanyagértékekre, egyéb összetételi adatokra, amelyek sok segítséget adnak az élelmiszerek kiválasztásában és az étrend összeállításában.



11. pont

A helyes táplálkozás kedvező hatásait hatékonyan egészíti ki a dohányzás teljes mellőzése, a rendszeres testmozgás.



12. pont

A helyes táplálkozás fedezi a szervezet minden élettani folyamatának energia- és tápanyag-felhasználását. Egyszerű módszert jelent értékelésére a testtömeg mérése: a megfelelő táplálkozás mellett a kívánatos testtömeg alakul ki, ezt a célt kell elérnünk.

Egészsnapon szerzett tapasztalataim, feljegyzéseim

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.