

# Dohányzás leszokás támogatás

## Dohányzás leszokás támogatás

Aki abbahagyja a DOHÁNYZÁST, annál a következők tapasztalhatók!

20 perc múlva: a vérnyomás és a pulzus normális lesz, melegszik a kéz és a láb, mert javul a vérkeringés a végtagokban

8 óra múlva: a vér nikotin és szén-monoxid szintje a felére csökken, az oxigénszint visszaáll a normál értékre, de megjelennek a nikotinelvonás tünetei is

2 nap múlva: a szaglás és az íz-érzés javul, a nikotin kiürül a szervezetből

1 hónap múlva megszűnnek a nikotin elvonás tünetei és elkölthető az első hónapban megtakarított pénz, ami a dohányzásra ment volna el

1-9 hónap a tüdő fokozatosan tisztul a dohányzás okozta lerakódástól, a köhögés megszűnik, a szapora légvétel csökken  
1 év múlva a szív-és keringési problémák kockázata a felére csökken

5 év múlva a daganatos betegségek kockázata a felére csökken

10 év múlva a szív- és keringési problémák kockázata olyan, mintha soha nem dohányzott volna

15 év múlva a daganatos betegségek kockázata olyan, mintha soha nem dohányzott volna

Dohányzó esetében a nikotinfüggőség súlyosságát a Fagerström-kérdőívvel meghatározott index értékével lehet leírni. A Fagerström-kérdőív ide kattintva letölthető és kitöltésével meghatározható a dohányzás függőség.

Ön dohányzik? Most hány éves? Az átlag magyar életkor férfiak esetében 73 év, nőknél 80 év, betegen vagy egyre jobban szeretné megélni?

Vannak már tünetei? Zavarják a mindennapokban? Van miért

leszoknia? Van kiért leszoknia? Érdeemes leszoknia?

Ha talált okot, amiért igen, akkor keressen segítséget, támogatókat, bárki, akitől Ön elfogadja a segítséget, lehet családtag, barát, háziorvos, tüdőgyógyász stb.

Ha szüksége van életmód tanácsadó szakorvos segítségére keressen meg elérhetőségeimen és egy életmódváltó program kialakításával és koordinálásával tudom segíteni. További információ ide kattintva a Betegségmegelőző életmód tanácsadások fülénél olvasható.

Hasznos weboldalak és telefonos alkalmazás:

<https://leteszemacigit.hu/>

<https://leszokastamogatas.hu/>

Gond Egy szál se! mobil applikáció keresse a Google Playen

**Sikeres leszokást kívánok!**