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 elköltheto 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

Dohányzás 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 most még dohányzik. Most hány éves? Az átlag magyar életkor férfiak esetében 73 év, nőknél 80 év. Betegen vagy egyre jobban szeretné megélni? Vagy szeretne tovább élni, mint az átlag magyar ember? Szeretné fitten és egészségesen tölteni a

következő éveit? Sőt szeretne nyugdíjas korában is aktív lenni, nem a dohányzás okozta betegségektől meggyötörten élni? Akkor van motivációja.
Esetleg vannak már tünetei? Köhög? Dohányszagú, büdös a lehelete, ruhája? Zavarja a mindennapokban, hogy rá kell gyújtania, megszabadulna a dohányzás okozta függőségtől? Van miért leszoknia? Van kiért leszoknia? Akkor érdemes leszoknia.

Ha talált okot, amiért leszokjon, ha talált motivációt, ami segíti a kitartásban, akkor keressen segítséget, támogatókat, bárkit, akitől Ön elfogadja a segítséget, lehet családtag, barát, háziorvos, tüdőgyógyász stb. Sikerülni fog! Alakítson ki egy egészséges életmódot és a dohányzásra már nem is lesz szüksége. Egészséges életmód kialakításához információk, tanácsok ide kattintva olvashatóak.
Ha úgy érzi, hogy életmód tanácsadó szakorvos segítségére van szüksége, akár a leszokás teljes folyamatában, akár csak a motiváció megtalálásában vagy egy kis megerősítésben, akkor keressen meg elérhetőségeimen! A dohányzásról való leszokás nem könnyű, de szakember segítségével tartós eredmény érhető el. További információ ide kattintva a Betegségmegelőző életmód tanácsadások fülnél 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!