



DOHÁNYZÁS



A dohányzással kapcsolatban használt szinonimák: cigizés, bagózás, búzrúd, dohány, bláz, dekk, csikk. A cigiről való leszokás javítja a fizikai és mentális egészségedet.

A cigi összetétele

A dohányosok több, mint 4000 különböző kémiai vegyületet lélegeznek be, mikor szívják a cigit. Ezek a kémiai anyagok a következők:

- Nikotin, az a stimuláns anyag, ami függővé tesz
- Mérgező szén-monoxid
- kátrány
- legalább 43 olyan anyag, amiről tudjuk, hogy rákot okoz

A dohányzás módjai

A legtöbb ember a dohány cigarettába sodorva szívja el, de lehet szivarban vagy pipában is szívni. El is lehet rágni a dohánylevelet, és fel is lehet szívni az orron keresztül. A rágás vagy szippantás nem teszi biztonságosabbá a dohányt.

Miért cigizünk?

A legtöbb fiatal, aki rendszeresen dohányzik, azért használja felnőttként is, mert hozzászokott, és függő lett. Ez egy olyan szokás, amit nagyon nehéz abbahagyni.

Az okok, ami miatt a legtöbben elkezdik az emberek a dohányzást:

- Imidzs, státusz: így akarnak érettebbnek, menőnek látszani
- Kortársak, barátok nyomása (akár a családé is)
- Kísérletezgetés: kipróbálni valami újat vagy tiltottat
- Csökkenteni a stresszt: abban hisz, hogy ez segít csökkenteni az aggodalmat, szorongást
- Az élvezet miatt: van, akinek kellemes dolog és élvezzi, örömet okoz neki

A legfőbb ok a dohányzás folytatásához az a nikotin hatása.



DOHÁNYZÁS



Mik az azonnali hatásai a ciginek?

Amikor valaki lefelől gyújt rá, sokszor rosszul érezheti magát (hányinger, szédülés), felgyorsulhat a szívverés, fejfájást érezhet és rájöhet a köhögés. Az első szippantásoknál a nikotin hatására érezhet lazulást, némi jó érzést.

Ezeknek a hatásoknak a legtöbbször (ugyanúgy a jók is, mint a rosszak) idővel persze csökken, ha valaki folytatja a dohányzást. A szervezet hozzászokik a cigiben lévő nikotinhoz.

Mi a passzív dohányzás és egyáltalán miért fontos?

A passzív dohányzás azt jelenti, hogy bár te magad nem szívod a cigit, ha melletted dohányoznak, te is belélegzed a káros anyagokat.

Ilyen esetben nemcsak azt lélegzed be, amit amúgyis egy cigiből tennél, hanem a „mellékfüstöt” is, vagyis azt, ami az égő cigarettából száll. Mi ez a fajta füst nem megy át a cigi füstszűrőjén, inkább tartalmaz nikotint és egyéb rákot okozó anyagokat. Tehát minél inkább ki vagy téve a passzív dohányzásnak (pl. szüleid otthon cigiznek a szobába, vagy az osztálytársak a közeledben szívják a cigit), annál magasabb ezeknek a káros anyagoknak a szintje a szervezetedben.

A belélegzett dohányfüst

A belélegzett cigifüst megnöveli az esélyét a következők kialakulásának:

- Légzőszervi megbetegedések, pl. tüdőgyulladás
- Asztma, asztmás roham
- Köhögés, torokfájás, szipogás, tüsszentés
- Daganat
- Szívproblémák



DOHÁNYZÁS



Hogyan hat a dohányzás a fizikai egészségemre?

Rövid távú hatások:

- Irritáció a légzőszervekben és tüdőben
- Nikotinfüggőség
- Elszíneződött fogak és bőr

Komolyabb betegségek, amiket sokáig tartó dohányzás okozhat:

- Daganat (tüdő, száj, orr, gége, nyelv, arcüreg, nyelőcső, torok, csontvelő, hasnyálmirigy, vese, méhnyak, máj, húgyvezeték és gyomor)
- Szélütés és szívroham
- Tüdőbetegségek (pl: tüdőtágulat)

Hosszabb távú hatások:

- Csökkent immunitás és nagyobb esély fertőzésekre (pl.: tüdőgyulladás, influenza)
- Csökken a szaglás és ízlelés képessége
- Ráncos bőr
- Alacsonyabb testi fittség
- Alacsony spermiumszám férfiakban
- Alacsony termékenység nőknél
- Gyomorfekély
- Csökken a véráramlás, főként a végtagokban

A dohány rágása megnöveli az esélyét a száj-daganatnak, (ami érinti az ajkakát, a nyelvet, a szájpadrást, ínyt), a nyelőcsődaganatnak, gyomor- és húgyhólyagdaganatnak.

Tényleg csökkenti a dohányzás a stresszt?

Nem, ez csak egy mítosz. A dohányzás inkább növeli a stresszt, mint csökkenti. Ha sikerül leszokni a cigiről, már nincs többé szüksége a nikotinra, hogy normálisnak érezze magát és fokozatosan kevesebb stressz lesz az életükben.

Milyen más hatásai vannak a dohányzásnak?

Azok a fiatalok, akik dohányoznak, nagyobb eséllyel használnak drogokat vagy fogyasztanak alkoholt, mint a nem-dohányzók. A dohányosok inkább belemennek veszélyesebb helyzetekbe, mint például



DOHÁNYZÁS



verekedések, nem biztonságos szex. A nikotin úgy tudja befolyásolni a szervezetet, mint a drogok, gyógyszerek. Csökkentheti a hatékonyságát a szájon át bevehető gyógyszereknek, mentális betegségekre adott gyógyszereknek, szívgyógyszereknek, stb. Mindig beszélni kell az orvossal ezekről.

A dohányzás és a terhesség

A dohányzás nagyon káros az anyára és születendő gyerekekre is:

- Csökkenti az oxigént a babának
- Visszatartja a magzat fejlődését
- Növeli a méhen kívüli terhesség esélyét
- Növeli a rizikót, hogy a baba születése előtt meghal
- Koraszüléshez vezethet
- Befolyásolja később az anyatej minőségét és mennyiségét is

A leszokás

Sokan megpróbálják egyik napról a másikra letenni a cigit, ami általában visszaszokáshoz vezet. A cigiről is nehéz leszokni, de türelemmel és segítséggel könnyen le tudod tenni. Többféle szakszerű segítség áll rendelkezésedre. Például nikotintapaszok, rágók a nikotintól való fokozatos megvonás segítésére. Vannak leszokást segítő helyek és weblapok, telefonos lelkisegély-vonalak, de pszichológusok, addiktológusok segíthetnek hosszú távon leszokni a cigiről.