

Talentum Alapítvány

Mindent a dohányzásról

A cigaretta:

A cigarettából kijövő füstnek kb. az 1/3-át szívja be a dohányos, ezt kb. harmadrészben tudja megszűrni a füstszűrő, vagyis a füst 1/9-e jut a dohányosba, 2/3-át juttatja a környezetbe. A környezetbe jutó füst nagy része a két szívás közt keletkező ún. mellékfüst. Ilyenkor az égés alacsonyabb hőmérsékleten megy végbe, ez a „tökéletlen égés”. Az ekkor keletkezett füst rákkeltő anyag tartalma nagyobb, mint a szívással a tüdőbe juttatotté. A cigaretta vége felé egyre erősödik, nagyobb lesz a nikotintartalma, és töményebb az égéstermék is. A zugdohányosok azon szokása, hogy az eldobált csikkek utolsó slukkjait elszívják sokkal károsabb, mintha egy egész cigarettából szívnanak egy-egy slukkot.

A dohányfüst részei:

A dohányfüstöt kb. 4000 anyag alkotja, ebből 40 bizonyítottan rákkeltő (ezek főleg az aromás szénhidrogének: 2-naftil-amin, 4-aminodifenil, benz(a)antracén, benzo(a)pirén, benz(a)pirén...).

A nikotin:

1828-ban izolálták dohánylevélből, igazából ez az anyag felelős a függőség kialakulásáért. A dohányzás során először a tüdőbe, majd a vérbe, aztán az agyba jut. Számos farmakológiai hatása van. Ideg-izom átmenetre kifejtett hatása inkább csak mérgezés során lehet tapasztalni, eleinte serkentő, majd idő után bénítja az izmokat. Ezért pl. mérgezés során megbénulhat a rekeszizom, aminek következtében leáll a légzés.

Ami miatt viszont a dohányosok igazán élnek vele az a központi idegrendszerre kifejtett hatása, bár itt is jellemző a serkentő, majd bénító hatás. A nikotin felszabadít különböző hírvivő anyagokat, amik az agy különböző területein különböző módon hatnak. Ezért eleinte a hatás serkentő, ébernek érzi magát a használó, majd gátló, stressz oldó, feszültség csökkentő.

A nikotin valójában mérge, halálos adagja 20-60 mg. Az égő dohánylevél nikotintartalmának 30-60%-a kerül a füstbe, ebből a dohányzás módjától 20-90% szívódik fel. A felszívódott mennyiség függ a használt termék nikotintartalmától, ami szivar esetében 10-40mg közt is lehet. Egy cigaretta 2mg-os nikotintartalmának 50%-a kerül a füstbe, aminek fele felszívódik, ami 0.5 mg cigarettánként. Egy ilyen cigarettából 50 darab már halálos adag.

Egy erős dohányos a halálos adag többszörösét juttatja be a szervezetébe naponta. Azért nem hal mégis bele, mivel fokozatosan viszi be ezt az adagot, és előzőleg már kialakította a toleranciát a méreggel kapcsolatban.

A nikotinmérgezés tünetei:

Szédülés, fejfájás, hányás, didergés, verejtékezés, térdremegés, erős izomgyengeség, hasmenés, kezdetben gyér pulzus, magas vérnyomás. Súlyos mérgezés esetén eszméletvesztés következhet be, rángógörcsök jelentkeznek, majd az egyén sokkos állapotba kerül, légzése leáll, és beáll a halál. A mérgezésnek nincs ellenszere.

A szénmonoxid:

A mérgező szénmonoxid a tökéletlen égés során keletkezik. A vérben az oxigénszállító molekulához, a hemoglobinhoz kötődik. A kötődése sokkal erősebb az oxigénénél, ezért sokkal tovább a kötésben marad, és megakadályozza a megfelelő oxigénellátást.

A szénmonoxid mérgezés tünetei:

Fejfájás, hányinger, szemkáprázás, nagyfokú gyengeség, összeesés. Súlyos mérgezésnél szapora légzés, és pulzus, eszméletvesztés, görcsök jelentkezhetnek, majd beállhat a halál.

Kátrány:

A kátrány az égés során keletkező anyagok sokaságát jelenti. Ez a füst alkotóeleme, tehát a dohányzás során a tüdőbe bejut és ott lerakódik. Ez a felelős a rákkeltő hatásért, de emellett a lerakódott kátrány számos más elváltozást is okoz a tüdőben. Egy napi 20 szálát elszívó dohányos ember tüdejében 10 év alatt 2 kg. kátrány rakódik le.

A dohányzás káros hatásai

Azonnali hatások:

Az azonnali hatások kialakulásáért a nikotin felelős. Az első cigaretta elszívása során, az illető tulajdonképpen enyhe nikotinmérgezést kap, aminek súlyos esete is lehet, ha pl.: gyermekek nem törődöm módon egymás után több cigarettát szív el. Azonnal jelentkeznek azok a hatások, amelyek miatt az emberek többsége használja: enyhe pszichés hatás, hangulatváltozások, élénkítő-, és stresszben nyugtató hatás.

Hosszú távú hatások:

Légutak, tüdő:

A füst, ahogyan bejut a tüdőbe, útközben mindenhol növeli a rák kialakulásának valószínűségét. Normális esetben egy-egy sejt tudja, hogy meddig kell élnie, és egy idő után elpusztulnak, hogy a helyükre új sejtek jöjjenek a helyükre. Egy idő után minden sejt elpusztul, hogy a helyére új kerüljön, így megújítva pl.: a bélnyálkahártyát, vagy a bőrt. Amikor egy sejt rákos lesz, akkor nem tudja, mikor kell meghalnia, hanem csak szaporodik, és minden utódsejtnek átadja ezt a képességet, így kialakítva a daganatot. Ahogy növekszik, mind mérete miatt, mind a felvett tápanyagok, vagy a termelt káros anyagok miatt lehetetlenné teszi a gazdaszervezet életét, és végül halálhoz is vezethet. A tüdőrák halálozási aránya 60-70%. Szájrákot leginkább a szivar és a bagó okozhat. Dohányosoknál gyakrabban alakul ki gégerák, légcsőrák, tüdőrák. A légcső-, és tüdőrák kialakulásának valószínűsége 11-szeres, a gégeráké 5-szörös a nemdohányzókhöz képest. A rákot okozó hatás függ a dohányzás mértékétől, napi 8 szál cigaretta elszívása az esélyt 10-szeresére, 40 cigaretta 30-szorosára növeli. A légutakba kerülő füst folyamatos irritáló hatása légcsőhurutot okoz.

Kialakulhat a tüdőtágulás nevű betegség. A normál tüdőben számos hólyagocska alakul ki, amelyek alakja olyan, mint egy szőlőfürt. Ez által a tüdő felülete nagyobb lesz, így a gázcsere hatékonyabban történik. A dohányzás hatására viszont ezek falai elhalnak, így a sok szőlőszem helyett egy nagy léggömbre fog emlékeztetni, aminek a felülete sokkal kisebb. Ezért fulladnak ki hamarabb a dohányosok, és érzik úgy, hogy kevés levegő van a tüdejükben.

Könnyen előhívja az asztmás rohamokat, szülők dohányzása esetén a gyerekek nagyobb eséllyel lesznek asztmásak. Gyakrabban alakulnak ki légúti megbetegedések, gyulladások.

Szív, erek:

A dohányzás hatására az erek fala merevvé, sérülékennyé válik, bennük mézszerű anyag rakódik le, szűkítve ezzel az erek keresztmetszetét, így rontva a vérellátást. Az érfalat korábban borító sima hámborítás helyett durva mézszemcsék borítják, amelyeken megtapadnak a vérlemezkék, így indítva el a vérrögzépződés folyamatát, megszüntetve ezzel a keringést azon a szakaszon. Ez áll a szívinfarktus hátterében is, amikor az elzáródott érszakasz mögötti izom nem kap tápanyagot, oxigént, és elhal. Az agyban növeli az agyvérzés kialakulásának kockázatát. A végtagokban, ha romlik a vérellátás elhalnak a szövetek, amiatt kerülhet sor a végtag amputációjára. A napi 20 cigarettát elszívók között a szívinfarktus háromszor gyakrabban alakul ki, mint nemdohányzókon.

Gyomor, bélrendszer:

A nikotin növeli a gyomorsav szekréciót, serkenti a bél mozgását, főleg alkohollal és kávéval együtt gyomorfekély kialakulásához vezethet.

Nemi szervek:

A nikotin direkt érösszehúzó hatása miatt gátolja a merevedést. Hosszú távon az érelmeszesedés érszűkítő hatása miatt impotencia alakul ki. Csökkenti a spermiumok számát és a kevés spermium között is több a rendellenes alakú, méretű, és genetikailag károsodott spermium hátráltatva ezzel a fogamzást.

Magzat:

Dohányzó nőknél gyakoribb a korai vetélés. Ha a terhesség megmarad, akkor a dohányzás magzatkárosodáshoz vezethet. Ennek oka, hogy a méhlepény erei is könnyen károsodnak, rontva ezzel a magzat vérellátását. A dohányzó anyák gyermekei kisebb súlyúak, kevésbé intelligensek, az átlagnál és magasabb a születés körüli halálozás mértéke is, gyakoribb a koraszülés.

Passzív dohányzás:

A passzív dohányzás esetében is jelentkeznek káros hatások, sőt, a mellékfüst több rákkeltő anyagot tartalmaz, mint a főfüst. Kisgyermek melletti dohányzás növeli a hirtelen csecsemőhalál valószínűségét is.

A dohányzás, mint drog:

A dohányzás során a nikotin alakítja ki a függőséget. A nikotin nagyon könnyen alakít ki függőséget. A dohányosok, akik 4-5 cigarettát már elszívtak, 85-90%-ban lesznek rendszeres dohányosok. A dohányzás testi és lelki függőséget is kialakít, elvonási tünetei az utolsó szál elszívását követő 24 órával jelentkeznek. Ezek: éhség, ingerlékenység, indulatosság, szorongás, nyugtalanság, csökkent szívműködés.

Ha most abbahagyod:

- 20 perc múlva visszatér a normális pulzus, és vérnyomásérték
- 8 óra múlva a vér nikotin-, és szénmonoxid szintje a felére csökken
- 24 óra múlva a szervezetből kiürül a szénmonoxid, a tüdő kezd megtisztulni
- 48 óra múlva a szervezetből teljesen kiürül a nikotin, jelentősen nő az íz- és szagérzékelés
- 72 óra múlva a légzés könnyebbé válik, a hörgők energiaszintje megnő
- 4 hét múlva elköltheted az első 15000 Ft-os megtakarításod
- 4-12 hét múlva javul a vérkeringés
- 3-9 hónap múlva enyhülnek a légzési problémák: köhögés, fulladás. a tüdőfunkció 10%-kal javul
- 5 év múlva a szívinfarktus veszélye a felére csökken, mint egy dohányosnál
- 10 év múlva a tüdőrák valószínűségének veszélye a felére csökken, mint egy dohányosnál, a szívinfarktus kockázata visszatér a nemdohányzók szintjére.

A dohányzás pozitív hatásai

Szociológiai hatások

A dohányosok egy kisebbségi csoport részei, összetartanak a dohányosok inkább közösségi emberek, mint a nem dohányosok, tehát civilizáltabbak is azoknál. A dohányos rágyújt, mikor ideges, vagy mikor elégedett önmagával és/vagy környezetével. Nem terheli embertársait azzal, hogy rajtuk vezet le a feszültségét, esetleg nyakon zúdítja őket túlcsonduló érzelmeivel. A dohányzó kifelé mutatott hangulati arculata kiszámíthatóbb, követhetőbb ember. A cigaretta szívásakor eufória tölti el a dohányzót, ezért agyában endorfin termelődik, ami boldogabbá, elégedettebbé teszi. Ez átsugárzik közvetlen környezetére is. Az interperszonális kapcsolatai a különböző helyeken (trafikban, kijelölt dohányzó helyeken) megismert emberek miatt sokasodnak, erősödnek.

Élettani, ökológiai hatások

A dohányosok nikotintartalmú füstöt lélegeznek be, ami szűkíti az ereket, vastagítja azok falát. Emellett – általános szokásként – alkohol és koffeintartalmú folyadékokat is fogyasztanak, melyek tágítják az ereket. A dohányzó ember szervezetét ért káros hatások tehát kiegyenlítik egymást, így közelítve az ideális állapothoz! A dohányos dohányt füstöl el. A dohány, mint kultúrnövény, ezért kerül egyre nagyobb területen termesztésre, így gazdasági hatása is van. A dohányzásnak étvágycsökkentő hatásai is vannak.

Életmód, kulturális hatások

A dohányzás egy szertartás. Megvan a rágyújtásnak a megfelelő módozata, eszközei. A pipakészítés egy kihalóban lévő szakma. A dohányreklámok – amíg nem tiltották – a modern kultúra részei voltak. Szellemes és ötletes filmjei és plakátjai sokunkat gyönyörködtettek. A cigaretta- és szivardobozok, a dohányzacskók, az öngyújtók és gyufás skatulyák egy része igényes és művészi kialakítású. Sok gyermeknek okoz évekig tartó örömet, hogy hobbiból gyűjtik, csereberélik, csoportosítgatják ezeket.

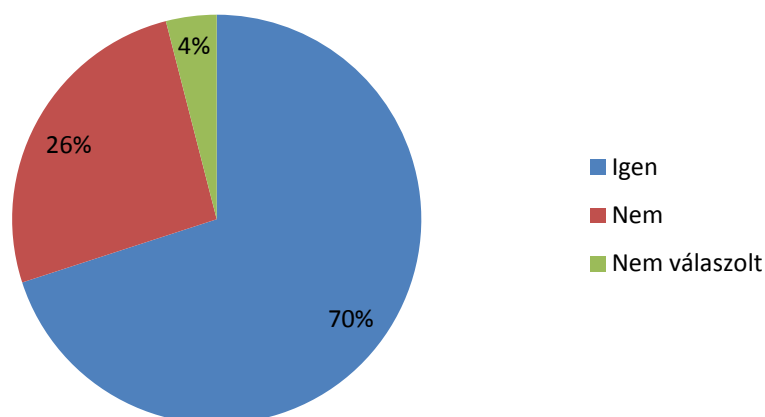
A dohányzás fejleszti a gesztusnyelvet és annak használatára való képességet. Ki ne ismerné azt a klasszikus ismerkedési nyitómondatot az utcáról, hogy „Ne haragudj! Van tüzed?” Aki nem dohányzik, kevesebb okot találhat itthon és külföldön más emberek megszólítására, ismerkedésre. A dohányzás eltörli a vallási és kulturális ellentéteket. Az együtt dohányzás sok esetben erősebb minden egyéb társadalmi konvenciónál. Gondoljunk a tűzszünet idején az egy lövészárkokban együtt dohányzó ellenséges katonákra a világháborúk során.

A londoni Kings College kutatásai szerint a dohányosok koncentrációjának fejlesztése segíti az időskori feledékenység és elbutulás, valamint az agyérelmeszesedés tüneteinek enyhítését. A dohány, mint vegyi anyag segíthet az Alzheimer-kór kialakulásának késleltetésében is. A dohányban, kakaóban, paradicsomban lévő nikotin élénkítő szerként viselkedik, fokozza a szervezet adrenalin termelését. A nikotin beindíthat különböző agyi területeket, ami fokozza az összpontosítást, és gyorsítja a válaszadást.

Leszokást segítő módszerek

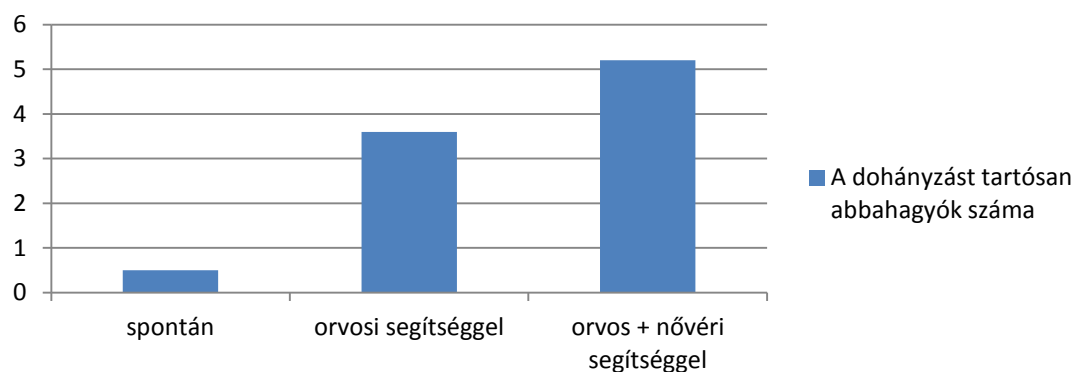
A dohányosok többsége foglalkozik a leszokás gondolatával, legtöbbször életében egyszer, vagy akár többször is, különböző hatásokra meg is próbálja letenni a cigarettát.

Szeretné-e abbahagyni a dohányzást, Magyarország, 2000



Az egyik legfontosabb külső hatás lehet a házi orvos. Ők vannak abban a különleges helyzetben, hogy találkoznak a legtöbb dohányossal, akiknek 80%-a évente legalább egyszer legalább felkeresi őket. Tapasztalatok szerint a dohányosok 5%-a abbahagyja a cigarettázást, ha az orvos tanácsolja, ad neki egy tájékoztató kiadványt, és jelzi, hogy később érdeklődni fog, hogy dohányzik-e.

A dohányzást tartósan abbahagyók száma



A dohányzás abbahagyása a legtöbb esetben nem „egyszeri” esemény, hanem hosszú, esetleg több évig tartó folyamat. Ennek minden szakaszában más-más módon kell segíteni a továbblépést.

A nikotinfüggőség mértékének megállapítása

Felébredés után mennyi idővel gyújt rá az első cigarettára?

- 10 percen belül – erős nikotinfüggőség
- 10-30 perc között – közepes nikotinfüggőség
- 30 percnél tovább – gyenge nikotinfüggőség

Gyakorlati tanácsok a cigaretta elhagyásában

- Tervezze meg a előre, hogy melyik lesz az első cigaretta mentes nap. Válasszon ki egy nyugodtabb napot, amikor nem éri sok stressz.
- A fokozatos, szálankénti csökkentés csak ritkán vezet a teljes leszokáshoz, egyszerre hagyja el a cigarettát.
- Kérje meg a családját, barátait, hogy egy ideig viseljék el, ha egy kicsit feszültebb, ingerlékenyebb.
- Kerülje a „veszélyes helyzeteket”, cigarettázó barátokat, kávézást, szeszesital fogyasztását.
- Gondolja végig egy napját, és azokat az élethelyzeteket, amikor rutinszerűen rá szokott gyújtani, és tervezze meg előre, hogy hogyan fogja elkerülni a rágyújtást. A reggeli kávé helyett inkább fogyasszon teát (amiben több koffein van, mint a kávéban), vagy gyümölcslevet. Az étkezések befejezése után azonnal álljon fel az asztaltól, és foglalja le magát valamivel (pl.: mosogatás).
- A cigaretta elhagyásának napján tüntesse el a környezetéből az összes olyan dolgot, amely a dohányzásra emlékezteti (pl.: hamutartó), takarítsa ki a lakást, az autót.
- Ha a partnere is dohányzik, hagyják egyszerre abba a dohányzást, hogy segíteni, támogatni tudják egymást.

Pszichoterápia alkalmazása a leszokóknak

A gyógyszeres támogatáson túl legalább ennyire fontos a lelki támogatás is. Pszichoterápiás foglalkozások segíthetnek a dohányzási szokások megváltoztatásában, a motivációk megértésében, egyéb szorongásoldó technikák megtanulásában, a járulékos lelki okok feltárásában és orvoslásában.

A leszokás támogató folyamata:

Ask=kérdzzük;

Advise=tanácsoljuk;

Assess=erősítsük;

Assist=támogassuk;

Arrange follow up=kövessük (házi feladat jellegűen: „Írjuk le, jegyzeteljünk az elhangzottak közül, melyek azok a dolgok, amiket betartottunk: 2nap, 4 nap, 6 nap, 2 hét, 4 hét alatt, és melyeket nem tudtunk betartani)

Tanácsadás módja a leszokásra nem motivált dohányosoknál

A leszokásra motivált és a leszokásra nem motivált dohányosok eltérő kezelési megközelítést igényelnek. A minimál intervenció mellett a tanácsadás során a leszokásra nem motivált pácienseknél a páciensre orientált motivációs interjú módszereivel a leszokás motivációjának erősítésére van szükség.

A motivációs interjú alapelemei:

- Az empátia kifejezése („tudjuk mindketten, hogy nehéz feladat előtt állunk, eredményeket szeretnénk elérni” stb.)
- Az ellentmondásosság felismertetése (a páciens mondatában jelen vannak a következő kötőszavak: de, csak, pedig, hát)
- A vita kerülése
- Az ellenállás feldolgozása (nincs olyan akadály, ami engem legyőzhet)
- Az önbizalom támogatása és erősítése (bízok saját magamba, és tudom azt, hogy képes vagyok rá)

A motivációs interjú ugyanakkor csak előkészíti, motiválja a páciens a leszokásra, nem helyettesíti a leszokás intenzív támogatását. A leszokásra nem motivált dohányosok esetében tehát első lépés a motiváció kialakítása, majd a motivált dohányosok esetében használt kezelési - támogatási eljárások alkalmazása.

A terápia gyakorlati alkalmazása

Elszánta magát a leszokásra? Nos, ha az elhatározás megszületett, már csak a következő lépéseket kell megtennie az egészséges élet felé.

Meg kell határoznia a leszokás pontos dátumát, és ehhez ragaszkodnia kell. Meg kell ismerkednie azokkal a lehetőségekkel, amelyek segítséget nyújthatnak a leszokásban. Környezetével tudatnia kell a szándékát, és kérje meg őket, hogy segítsenek, vagy legalább ne gátolják a végrehajtásban.

Mindig találjon magának elfoglaltságokat, amelyek hozzásegítik, hogy ne gondoljon a cigarettára. Szabaduljon meg hamutálcáitól, öngyújtóitól és a még fel nem bontott cigarettáitól!

Bőségesen fogyasszon folyadékot! Tartson keze ügyében egy pohár ásványvizet vagy gyümölcslevet, és szűrcsölgesse folyamatosan!

Legyen egyre aktívabb! Sétáljon, ahelyett hogy kocsiba vagy buszra szállna, próbáljon lépcsőn járni a lift helyett. A mozgás ellazít, és sikerélményt nyújt.

Értékelje pozitívan az Önnel történeteket. Minthogy kábítószerrel van szó, a megvonás tünetei kellemetlenek lehetnek, de gondoljon arra, hogy a szervezete most gyógyul fel a dohányzás okozta ártalmakból. Ne izguljon! Az izgatottság, a rágyújtás ingere és az összpontosítás zavarai néhány hét alatt megszűnnek.

Változtasson a megszokott mindennapi életén! Mellőzze azt az üzletet, ahol általában beszerezte a napi cigarettáját. Esetleg el kell kerülnie kedvenc éttermét vagy a munkahelyi dohányzóhelyet, ahol eddigi sorstársai mérgezik magukat. Próbáljon valami újat, az eddigiektől teljesen különbözőt csinálni. Lepje meg magát!

Nincs kivétel! Nincs olyan rossz vagy jó hír, olyan élethelyzet, amely akár egy szál cigaretta elszívására okot adna. Ez újabb és újabb szál utáni vágyakozást váltana ki.

Ajándékozza meg magát! A cigarettán megspórolt pénzén vegyen magának valami apróságot vagy akár nagyobb dolgot: olyat, amit egyébként nem vett volna meg.

Figyeljen oda az étkezésre! Ne essen neki a zsíros ételeknek. Próbálja ki a friss gyümölcsöt és zöldséget, cukormentes rágógumit, esetleg édességet!

Számolja a napokat! Minden egyes, cigaretta nélkül eltöltött nap ajándék az Ön egészségének, családjának - és pénztárcájának.

Gyakori felmerülő kérdések: „Ha mégis, újra rágyújtunk” ???

- Kerüljük egy ideig a társaságot, a kollégákat és azokat a helyzeteket, amikor elgyengülhetünk, s újra cigit kérünk!
- Ne kávézzunk a szokott helyen, ne igyunk meg egy sört vagy pohár bort, ami után mindig jólesett a cigaretta!
- Ha régen az íróasztalnál, a konyhában munkakezdekor azonnal rágyújtottunk, most kerüljük a hasonló helyzeteket! Családtagjaink, ha még nem szabadok a nikotintól, ne gyújtsanak rá előttünk!
- A mozdulatok is hiányoznak majd, foglaljuk el a kezünket, legyen a zsebünkben két gesztenye vagy dió vagy üveggolyó, azokkal játszunk! A zsebünkben, ne mások előtt.
- Ha ránk tör az elvonási-tünet idegesség, sportoljunk vagy igyekezzünk aludni!
- Kérjük meg mindenkit, ne kínáljon! Ha mégis, ne egyszer, kétszer mondjuk ki: már leszoktam, már leszoktam. Ha mégis ránk tör a viselkedés, hogy rá kell gyújtanunk,

előbb nézzünk az órákra, és várjunk öt percet! Legtöbbször ezalatt elmúlik az égető kívánság.

A dohányzásról való leszokás hipnózissal

„A leszokás a dohányzásról fejben dől el, de sajnos nekem nincs elég akaraterőm!”

Senki nem képes leszokni pusztán azért, mert kényszerítik. Mindenkinek saját magának kell meghoznia a döntést, csak ekkor járhat sikerrel. Akik a hipnózist választják, kevés akaraterő is elég hozzá, de az elhatározás itt is nagyon fontos.

A leszokás azért válik nehezzé, mert nem fordítunk elég figyelmet azokra az érzésekre, melyek a dohányzás kiváltó okai. A hipnózis elsősorban azokra az érzelmekre koncentrál, amelyek a függőséget okozzák. A függőséget mindenki saját maga alakítja ki, amikor rászokik a cigarettára. Egy adott helyzetben a legelőnyösebb döntésnek a cigarettára való rágyújtás bizonyul, vagyis érzelmileg ez nyugtatja meg. Ha a későbbiekben e döntést megváltoztatja, ismét nyugtalanná, feszültté válik. A kezelés során először a hiányérzetre keresnek megoldást, és a feszültség is megszűnik. A hipnózis akkor jár teljes sikerrel, hogy leszámolunk a magunkban, tudat alatt elraktározott tévhitekkel (pl.: a dohányzás megnyugtat, ellazít, segít fókuszálni). A hipnózis során ezeket a gondolatokat át lehet alakítani, és helyettük újakat lehet létrehozni, így a kezelés végeztével képessé válunk arra, hogy a cigaretta nélkül lazítsunk és koncentráljunk.

A hipnózissal tehát felszámolják a függésben tartó érzelmeket és képessé teszik a dohányost arra, hogy korábbi szokása előnyös oldalait megtartsa, miközben megszabadul a káros, egészségre ártalmas hatásaitól.

Biorezonancia (magnetoterápia)

Ezzel a módszerrel minden eddigénél többen szoktak le a cigarettáról. A terápia lényege, hogy minden élőlény elektromágneses rezgéseket bocsát ki és fogad be, melyek az egészségi állapotra vonatkozó információkat is tartalmazza. A készülék ezeket a rezgéseket olvassa le. Az egészséges, de legyengült rezgéseket felerősíti, a kóros, diszharmonikus rezgéseket pedig kioltja, majd ezeket a korrigált rezgéseket visszajuttatják a szervezetbe. A kezelés során nem juttatnak nikotint, vagy egyéb szert a szervezetbe annak érdekében, hogy leszokjon a cigarettáról. A kezelés fájdalommentes és minden mellékhatás nélkül szünteti meg azokat a dohányzás okozta információkat, amelyek a cigaretta utáni vágy kialakulásáért felelősek. A nikotinéhség, és a rágyújtás utáni késztetés a kezelést követő néhány órán belül megszűnik. A biorezonancia eredményessége nem függ a dohányzással töltött évek számától, a kezelés 30 percig tart.

Dohányzásról való leszokás fülakupunktúrával

Az akupunktúra alkalmazásakor már nagyon rövid idő alatt csökkennek az elvonási tünetek: a fejfájás, a nikotinéhség. Az erős dohányosok is képesek 2-3 hét alatt leszokni. Nincsenek mellékhatásai mint a gyógyszereknek, vagy a nikotinpótló egyéb készítményeknek. Helyreállítja a dohányzás során bekövetkezett anyagcserezavart, meggyorsítja a felhalmozott

mérgek kiürülését a szervezetből. Egy kezelés időtartama 30-40 perc, de léteznek tartós akupunktúrás tűk is, amelyek 3-4 napig biztosítják a fül megfelelő pontjain az ingerlést.

Farmakoterápia alkalmazása a cigaretta elhagyásában

A nikotinmegvonási tünetek kiküszöbölése, vagy mérséklése jelentősen megkönnyíti a dohányzás abbahagyását. Erre a célra nikotinpótló készítményeket lehet alkalmazni (pl.: nikotinos tapasz, vagy nikotinos rágógumi). Ezek alkalmazásának időtartama három hónap, amikor is a nikotin bevitelét a szervezetbe fokozatosan csökkenteni kell.

Nikotinos tapasz

A NiQuitin egy apró nikotint tartalmazó tapasz, amely egyenesen juttatja be a szervezetbe a bőrön át a nikotint, így könnyebb lesz leküzdeni a rágyújtási ingert, így megkétszerezheti a leszokás esélyét. Sok dohányos reggelente nikotinhiánnyal ébred, mivel a nikotin éjjel kiürül a szervezetből, és ez okozza a rágyújtási készletetést. A tapaszok alkalmazása segítenek ennek csökkentésében. A tapasz vény nélkül kapható a gyógyszertárakban, de érdemes konzultálni a háziorvossal. A NiQuitin tapasz egy speciális membránon keresztül szabályozottan adagolja a nikotint a szervezetbe. A nikotintapasz alkalmazásának kezdetekkor rögtön fel kell hagyni a dohányzással, és más nikotinhelyettesítő termékek szedésével! A tapasz használata 3 fázisra épül: az elsőben a legerősebb tapaszt kell alkalmazni, és 10 hét alatt fokozatosan csökkenteni a nikotin mennyiségét, így jutva el a harmadik szakaszba. Ha a lépésenként haladunk, nagyobb lesz az esély a leszokásra.

Nikotinos rágógumi

A nikotinos rágógumi különböző ízesítéssel kaphatók, mivel e nélkül furcsa ízük van. A rágót akkor kell elkezdeni rágni, ha azt érezzük, hogy rá szeretnénk gyújtani. Nagyon lassan kell rágni, 2-3 rágás után félre kell tenni a „pofazacskóba” 3-4 percre, majd ismét kezdetjük előlről. A folyamat 35-40 percig tart, és 2 mg nikotint juttat a szervezetbe. A folyamatos rágás esetén kellemetlen tünetek jelentkezhetnek, csípi a nyelvet, a nyálkahártyát, kaparja a torkot, és hányingert is okoz. Ha ilyen előfordul azonnal abba kell hagyni a rágást kb. 10 percre. Átlagosan napi 6-8 rágót használ el egy leszokni vágyót, javaslat, hogy napi 10-nél többet ne használjunk. Hat hét után tudatosan csökkenteni lehet a rágók mennyiségét, és három hónap után el lehet hagyni.

Elektromos cigaretta

A cigaretta egy akkumulátor által üzemeltetett nikotin tartalmú inhaláló, ami a füst változatlan élvezetét, és ízét kínálja a nélkül, hogy káros anyagot termelne. Az e-cigi úgy néz ki, mint egy hagyományos cigaretta, de nem okoz légszennyezést, és passzív dohányzást sem. Használata szagtalan, és hamu sem keletkezik.

Az elektromos cigi tölthető akkumulátorral rendelkezik, nem ég, hanem vízpárát bocsát ki, ami nagyon hasonlít az igazi cigaretta füstjére, de ebben nincsenek káros anyagok. Mostanára már nagyon elterjedt, mivel kevesebbet kell ráköltetni, mint hasonló mennyiségű

cigaretttára, és mégis megmarad a dohányzás élménye, viszont jóval kevesebb káros anyag kerül a szervezetbe, és a környezetet sem károsítja.

Készítették a **Talentum Európai Fejlődésért Kiemelkedően Közhasznú Alapítvány** munkatársai:

Kiss Tünde, Tóth Ibolya, Domokos Katalin, Demeter Tünde, Tamás Zsuzsanna, Császár Miklósné, Kőpájer István

Minden jog fenntartva!