



szabaduljon meg
szenvedélyétől

Szabaduljon meg szenvedélyétől!

Ha Ön jelenleg dohányzik, gondol-e már arra korábban, hogy leszokjon szenvedélyéről? Bizonyára többször átfutott Önön ez a gondolat. Talán már tett is kísérletet arra, hogy leszokjon. Másnak ez már sikerült is, vajon Önnek miért nem? Talán a módszere nem volt megfelelő. Ön intelligens, és megvan a szándék Önben, hogy megfelelő módszer segítségével megkísérelje a leszokást. Bizonyára szabadon, káros szenvedélyétől mentesen szeretne élni.



Fontos tudnia, hogy sok halálos betegség oka a dohányzás. Ilyenek a daganatos betegségek, így a tüdőrák, a gégerák, a különböző szájüregi daganatok és a hólyagrák. Megnövekszik a magas vérnyomás, az érszűkület, a szívinfarktus és az agyvérzés kockázata. Tízszer gyakoribb a krónikus hörghurut. A dohányosok többsége többször is megkísérli a leszokást. Hatással lehet a család, a környezet a leszokásra, de az esetek többségében valamilyen, már kialakult betegség jelenti a legfőbb motivációt. Ne várjuk meg ezt a pillanatot! Előzzük meg a betegsége a cigaretta elhagyásával!



Mit nyer azzal, ha leszokik a dohányzásról?

- ♥ csökken az életét is veszélyeztető betegségek kockázata javul az ellenállóképessége,
- ♥ alacsonyabb lesz a vérnyomása és a pulzusa
- ♥ javul a vérkeringése, melegberek lesznek a kezei és a lábai
- ♥ megszűnik a köhögése, az égő szemek érzése, a száj szárazsága fehérberek lesznek a fogai és frissebb lesz a lehelete.
- ♥ jobban érzi majd az ízeiket, élvezni fogja az étkezéseket
- ♥ növekedni fog a sikeres leszokás nyomán a tekintélye a családban, a barátai és munkatársai körében.
- ♥ példaképnek tekintik majd a gyermekei
- ♥ büszke lehet magára, hogy elérte egyik célját

♥ évente 100-150 ezer forintot takarít meg a meg nem vásárolt cigaretta árán

Hogyan lehet leszokni a dohányzásról?

A legfontosabb az egyén elhatározása, az akarat és az elszántság a cél érdekében! Megkönnyíti a célja elérését, ha megkérdezi egy leszoktató tanácsadás, vagy a tüdőgondozó orvosának véleményét. Ha már több sikertelen leszokási próbálkozása volt, mindenképpen kérje ki szakember tanácsát.

Magyar Tüdőgyógyász
Társaság

Kiadja

Budapest Főváros XVII. ker.

Önkormányzat

Egészségügyi Szolgálat

Egészségnevelés

zöld szám: 06-80-204-076

e-mail: egeszseg@axelero.hu

A Fővárosi Önkormányzat
Egészségfejlesztési Alapjának
támogatásával

Felelős kiadó:

Dr. Benedek Katalin

intézményvezető

