

## HOGYAN KÁROSÍTJA A DOHÁNYZÁS A TESTÜNKET?

A dohányzás befolyásolja, hogy milyen hosszú lesz az élete. A kutatók becslése szerint a dohányosok várható élettartama 7-8 évvel rövidebb, mint a nemdohányzóké. Tudta például azt, hogy átlagosan minden egyes szál cigaretta kb. 11 másodperccel rövidíti meg az életét?

A dohányzásról való leszokás akár sok évvel is meghosszabbíthatja az életét.

### *A DOHÁNYZÁS SZÁMOS HALÁLLAL VÉGZŐDŐ BETEGSÉG KIALAKULÁSÁBAN JÁTSZIK SZEREPET.*

- A dohányzás bizonyítottan fő oki tényezőként játszik szerepet a tüdőrákban, a COPD-ben (krónikus obstruktív légúti betegség), a perifériás érbetegségeken, számos daganatban (szájüregi, gége, nyelőcső).
- Más tényezők mellett a dohányzás is bizonyítottan oki szerepet játszik többek között az agyvérzésben, a szívinfarktusban és számos szerv daganatában (húgyhólyag, vese, hasnyálmirigy).

### *A DOHÁNYZÁS MÉG SZÁMOS MÁΣ EGÉSZSÉGGEL KAPCSOLATOS PROBLÉMÁHOZ JÁRUL HOZZÁ.*

Csak néhányat sorolunk itt fel a sok közül:

- A dohányzás növeli a vérnyomást ezzel magas vérnyomás betegséget is okozhat, ami a szívinfarktusnak és az agyvérzésnek a veszélyét emeli.
- A dohányzó pároknak nagyobb valószínűséggel lesz termékenységi problémájuk, mint a nemdohányzóknak.
- A dohányzás rontja az asztma tüneteit és az asztma gyógyszereinek hatékonyságát.
- A füst irritálja a szem ereit, ezért az könnyen begyulladhat.
- A dohányzás elszínezi a fogait és az ínyét.
- A dohányzás ínygyulladásához, kellemetlen lehelethez és a fogak elvesztéséhez vezethet.
- A dohányzás hozzájárulhat a gyomorfekély kialakulásához.
- A dohányzás sápadtabbá teszi az arcbőrt és elősegíti a ráncok kialakulását, mert csökkenti a bőr vérellátását és a bőr A-vitamin tartalmát.
- A dohányzás 30-40 éves férfiaknál 50%-kal növeli a merevedési zavar kialakulásának esélyét, mert a dohányzás károsítja az ereket.

A dohányzás abbahagyása az egyik legfontosabb, amit tehet az egészsége javításáért és megóvásáért. Ne feledje a dohányfüst nemcsak az Ön egészségét károsítja, hanem a környezetében élőket is. A dohányzásról leszokni azonban nem egyszerű. Ebben nyújt segítséget ez a honlap. Ha gondolja és eléggé elszánt, akkor vágjon bele, mert megéri!