

## Dohányzás prevenció

### 3. csoportfoglalkozás tematika

#### 1. A dohányzás hosszú távú hatásai, a betegségek

- rákos megbetegedésekhez vezethet (tüdőrák, felső légutak), de hozzájárulhat egyéb tüdőbetegségek kialakulásához,
- veszélyt jelent a különböző szív- és érrendszeri betegségek szempontjából (szívinfarktus, érszűkület),
- gyomor és a bélrendszer fekélyes betegségeinek kialakulásához,
- nemi hormonok szabályozásának zavarai,
- a dohányfüstös környezet a nemdohányzók egészségét is veszélyezteti,
- A dohányzó betegeknek az egyes gyógyszerek anyagcseréje a szervezetben gyorsabb így a fokozott átalakulás következményeként hatékonyságuk mérsékeltebb, mint ez a nemdohányzók esetében észlelhető. Általános az a megállapítás, hogy a dohányzók több gyógyszert fogyasztanak, mint a nemdohányzók.
- magas vérnyomás,

#### 2. A várandósság alatti (utáni) dohányzás veszélyei

- gyakoribb a méhen kívüli terhesség,
- magasabb a komplikációk előfordulása,
- vetélést okozhat,
- gyakori koraszülés,
- a dohányosok csecsemőinek rosszabb a tüdőfunkciója, mint lehetne, kevésbé érett tüdővel jönnek világra,
- A terhességük alatt dohányzók magzatai kevésbé tudnak fejlődni a rosszabb vérellátás és a kevesebb tápanyag miatt, így általában kisebb súllyal jönnek a világra. Az alacsony testsúly az egyik rizikótényezője a csecsemőhalandóságnak.

#### **Forráspont Közhasznú Egyesület**

7400 Kaposvár, Hunyadi u. 3.

Tel: 70/500-3733

E-mail: forraspontvarga@gmail.com

Web: www.forraspontkhe.hu

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség  
www.ujsechenyiterv.gov.hu  
06 40 638 638



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

- azok a babák, akiknek anyja terhessége alatt is dohányzott, nyugtalanabbak, ingerlékenyebbek, nehezebben kezelhetőek,
- A szoptatás alatti dohányzás károsítja a csecsemők egészségét, ugyanis az anyatej közvetíti a dohányfüst mérgeanyagait!

3. A dohányzás okozta halálozás becsült nagysága hazánkban

- naponta mintegy 77 embert veszítünk el,
- évente 28.000 embert veszítünk el,
- 19 percenként meghal egy ember Magyarországon,

4. A passzív dohányzás

- amerikai vizsgálatok szerint nyolc aktív dohányzás miatt meghalt egyénre egy passzív dohányzás miatt meghalt egyén „jut”,
- Az amerikai számítás Magyarországon is alkalmas a passzív dohányzás miatt meghaltak számának becslésére. Eszerint, évi 28.000 aktív dohányzás miatt elhunytal számítva, a passzív dohányzás körülbelül évi 3.500 áldozatot követel Magyarországon,

5. Tévhitek a cigarettázással kapcsolatban

- a cigizés segít a tanulásban,
- a dohányzás szexi,
- akkor dohányzom, amikor én akarok,
- a dohányzás csak akkor káros, ha hosszú ideig folytatod- 20, 30, évig vagy még tovább,
- ha már hosszú évek óta dohányzik valaki, akkor már túl késő leszokni,
- ha a cigi olyan mérgező lenne, nem is gyártanák,

6. Résztevői tapasztalatok megbeszélése

7. Video lejátszása

8. Kérdések megbeszélése

**Forráspont Közhasznú Egyesület**

7400 Kaposvár, Hunyadi u. 3.

Tel: 70/500-3733

E-mail: forraspontvarga@gmail.com

Web: www.forraspontkhe.hu

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség  
www.ujszechenyiterv.gov.hu  
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.