



# TOBACCO

Nicotine

## Mi a dohány?

\* A dohány a világ egyik legelterjedtebb drogja. A dohány levelei a nikotin nevű stimuláns anyagot tartalmazzák.

\* Legelterjedtebb fogyasztási módja a cigarettába fekerít szárított dohánylevelek elszívása. Fogyasztják még pipákból, vízipipákból szívva, illetve porrá aprítva orra szívva (tubák).

## Mik a hatásai?

\* A nikotin növeli a pulzusszámot és a vérnyomást.

\* A hatások azonnal jelentkeznek, majd körülbelül fél órán át tartanak.

\* Akik először szívnak cigarettát, szinte mindig szédülnek, hányingerük lesz, még kis mennyiségtől is.

\* A rendszeres fogyasztók szerint a dohányzás csökkenti az idegességüket és nyugodtabbak lesznek tőle.

\* Általában a dohányzás csökkenti az étvágyat, így a dohányosok kevesebbet esznek. Ez néhány dohányosnál a rendszertelen étkezést eredményezheti.

## Függőséget okoz?

\* A dohányzás nagyon addiktív. A rendszeres használat hosszan elnyúló elvonási tünetekkel jelentkezhet.

\* A dohánytól megvont fogyasztók gyakran érzik

magukat depressziósnak, idegesnek, nyugtalanak.

\* Ezek a tünetek erős kényszerítést keltenek egy újabb cigaretta rágyújtására

## Milyen más problémákat okoz a dohányzás?

\* Köhögést, és más mellkasi, légzési problémákat okozhat

\* Rossz szájszag, elszíneződött fogak

\* A rendszeres dohányosok sokkal nagyobb kockázattal vannak kitéve a tüdőrák veszélyének, illetve szív- és érrendszeri betegségeknek.

\* A terhesség alatti dohányzás vetéléshez, vagy a magzat súlyos károsodásához vezethet.

\* A passzív dohányzás is veszélyes, a gyermekeket és az asztmás betegeket próbáljuk meg a lehető legtávolabb tartani a dohányfüstös helyektől.

## Ha dohányzol, de leszoknál:

\* Kerüld el azokat a helyeket, ahol sokan dohányoznak

\* Mondd el a barátaidnak, családodnak, hogy le szeretnél szokni – fogadd el segítségüket

\* Keresd fel orvosodat, és kérd ki a véleményét, fogadd meg tanácsait!

\* Próbáld ki az akupunktúrát, a nikotinos rágókat és tapasztokat, valamint más leszokást segítő eszközöket!