



Fajčím a chcem prestať.
Ako začať s odvykaním?



Fajčenie je prvý krok k rakovine. Najlepšie je preto nikdy nezačať. Rakovina pľúc nie je len o fajčení, ale štatistiky sú neúprosné a jednoznačné: cigarety a dokonca aj pasívne fajčenie sú najväčší vinník. Jediná možnosť je skončiť s cigaretami, pričom prestať fajčiť nikdy nie je neskoro.

Fajčím a chcem prestať. Ako začať s odvykaním?

Pevná vôľa + rodina a priatelia.

Určite vás podpora a povzbudia, keď príde kríza.

Konzultácia s odborníkom.

Poradte sa so svojim lekárom, alebo využite číslo infolinky, ktoré je na každých cigaretách: Linka pomoci na odvykanie od fajčenia je 0908222722.

Nikotínové náhrady.

Pri odvykaní môžete využiť nikotínové náhrady, teda náplaste, pastilky, žuvačky, nosné a ústne spreje. Táto liečba je založená na klesajúcej koncentrácii nikotínu v produkte. Závislosť sa tak postupne znižuje. Existujú aj farmakoterapie liekmi bez obsahu nikotínu.

Iné možnosti.

Nie je to ľahká cesta. Pokiaľ sa vám nepodarí prestať, prejdite na nikotínové alternatívy ako sú elektronické cigarety, zahrievaný tabak, či nikotínové vrecúška, ktoré tiež predstavujú krok vpred. Riziko vzniku chorôb spojených s fajčením klesá podobne, ako keď s cigaretami skončíte. Zároveň tieto nikotínové alternatívy nie sú hrozbou pre nefajčiarov (pasívne fajčenie), čím chránite zdravie ľudí okolo vás.

O možnostiach, ako prestať alebo aspoň obmedziť fajčenie, znížiť svoju závislosť alebo jeho škodlivosť sa dočítate aj v našich brožúrach alebo na webstránke nášho združenia

www.nierakovine.sk

