**Dohányzásról való leszokás**

**Betegtájékoztató**

A dohányzás a szív- és érrendszeri betegségek egyik legerősebb rizikófaktora. A leszokás gyorsan csökkenti a szívinfarktus, stroke és daganatos megbetegedések kockázatát, már 1 év dohányzásmentesség után a felére csökken a szív-érrendszeri rizikó!

A leszokásban segíthetnek:

* pszichológiai és életmódbeli támogatás
* nikotinpótló készítmények (tapasz, rágógumi), gyógyszeres kezelések

Hol kaphat segítséget?

Országos Dohányzás Leszokás Támogató Vonal: **06-80-44-20-44**

Országos Korányi Pulmonológiai Intézet Módszertani Osztály

<https://www.leszokastamogatas.hu/telefonos-leszokas-tamogatas/>

Kérje háziorvosa vagy kardiológusa támogatását a megfelelő módszer kiválasztásához!

Hiteles források:

|  |  |
| --- | --- |
| Európai Bizottság leszokást támogató oldala  <https://www.tobacco-europe.eu/> | WHO információk  <https://www.who.int/health-topics/tobacco> |