



INFORMAZIO ORRIA: TABAKOAREN OHITURARI BURUZKOA

Tabakismoa da mundu mailan saihesteko moduko gaixotasunaren, balio ezintasun edo heriotza goiztiarraren lehendabiziko arrazoia, Espainiako urteroko 52.000 heriotzen arduraduna, egunean 150en bat lagun, eta batez besteko 11-12 urteko bizi galerarena.

(<http://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-perversa-relacion-tabaco-cancer-acorta-vida-decada-20180204075934.html>)

Tabako eta garuneko hodietako istripuen (hemendik aurrera GHI) arteko kausazko erlazioa argia da. Erretzeak iktus-arriskua bitik laura areagotzen du.

Bestalde, hainbat ikerketek diotenez, egunean zigarro bakarra erretzen duten gizonezkoek ez erretzaileek baino arrisku bikoitza dute GHI izateko, (%41, zehazki). Emaitza, egunean 20 zigarreta erretzearekin erkatuz gero, are handiagoa da, hots, zigarro bakar bat erretzeari dagokion esperotako % 5 baino askoz altuagoa. Emakumezkoentzako arriskua %34^a da.

(<http://www.medicosypacientes.com/articulo/el-consumo-de-uno-cinco-cigarrillos-diarios-incrementa-el-riesgo-de-patologia-cardiaca-y>)

Gainera, egiaztatuta dauden beste erlazio garrantzitsu batzuk ere badaude

- Erretzea garuneko hodietako istripuen inzidentzia-gehitzearekin lotuta dago. Beste arrisku-faktore batzuk doituta ere, zigarro erretzaileek inoiz erre ez duten pertsonen baino arrisku gehiago dute GHI izateko eta arrazoi horregatik hiltzeko.
- Erretzea odoljario subaraknoideoarekin eta GHI iskemiko arriskua-gehitzearekin lotuta dago.
- Erretzeari utzi eta laupabost urtera, GHI izatearen arriskua ez erretzaileen arriskua mailarekin parekatzen da.

(<http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/250439/WHO-NMH-PND-CIC-TKS-16.1-spa.pdf;jsessionid=EEC8982DBC1576B02715E09F3D967065?sequence=1>)

- Honi guztiari gehitu behar diogu erretzea adikzioa dela, honek zera esan nahi du: erretzaileak ezin duela, nahita ere, tabakoaren kontsumoa “kontrolatzeko” gaitasunik izan, edozein menpekok moduan ezin du mendean hartzen duen sustantziaren aurka egin. Horrexegatik, zigarro bakar bat hartuz gero, ia ziur erretzen hasiko dela, edo antzekoa dena, kasuen %96,4an.





GHI pairatu ondoren, gartsuki aholkatzen diogu tabakoaren ohitura hori saihestea. Zuk oso egoera zaila bizi izan duzula uste baduzu ere, eta hain zuzen ere horrexegatik erretzeari uztea lortuko duzula uste baduzu ere, esperientziak erakusten digu, denborarekin egoera hori ahaztu egiten dela, eta norbera bihotzekoak eman aurretik baino hobeto sentitzen dela, eta gehiegizko konfiantza hori, edo kontrolaren sentsazio faltsu horrek, berriro ere jaustea eragiten du, zigarro bakar bat hartuz gero.

Eta datuek hala adierazten digute erretzaileen erdiak, tabakoa uzteko programaren bati atxikitzen ez badira, urtera erretzen hasten direla. Beraz, aholkatzen dizuegu tabakoan aditua den profesional batengana hurbiltzea. Profesional horrek informazio hori gainbegiratuko du eta duzun edozein zalantzaren inguruko argibideak eskainiko dizkizu. Hala erabakiz gero, profesionalak zurekin erabaki hori indartzeko laguntza programari hasiera emango dio, baita erretzeari uzteko prozesuari ere. Laguntza programa honetara iristeko, hainbat bide dituzu:

- Zure Osasun zentroan beti aurkituko duzu profesionalen bat artatu ahal zaituena edo bideratuko zaituena laguntza hori jaso dezakezun tokira. Jo ezazu zure Osasun Zentroko erizainarengana eta harekek lagunduko zaitu zentzu horretan.
- Gasteizen, zehazki La Habana Osasun Zentroan aurkituko duzu (El Pilar auzoan, Kuba kalea 7 eta 945006785 telefonoan) asteartero arratsaldean, 18:20etatik 20:00etara. Bertan Bihotzeko errehabilitazio programan sarturik dauden pertsonen talde bat topatuko duzu. Zentro honetara iristea erraza da, izan ere, tranbiaren Honduras geltokitik oso hurbil baitago. http://www.osakidetza.euskadi.eus/centro_sanitario/centro-de-salud-habana-cuba/r85-ckcent02/es/

Azkenik, Osakidetza doako telefono bat du 94400757. Bertan prestakuntza espezializatua jaso duten erizainek artatuko zaituzte. Erizain horiek tabakoa utzi nahi duten pertsonen jarraipena egiteko eta laguntza emateko prest daude

<https://www.osakidetza.eus/sites/Intranet/es/salud-atencion/adicciones/Ta/Inter/tele/Paginas/default.aspx>.

Espero dugu informazio hau eta bertan eskaintzen zaizkizuen baliabideak erretzeari uzteko zuon interesekoak eta lagungarriak izatea eta berriro bihotzekoa pairatzeko arriskua nabarmen murriztea. Horrenbestez, jaso ezazu Artatzen zaituen taldearen agurra.

