

Zergatik ote da hain zaila erretzeari uztea?

Jabier Agirre

Medikua eta OEEko kidea

Gauza jakina da tabakoa kaltegarria dela osasunarentzat. Askotan eta modu dramatiko samarrean aipatu izan ditugu kalte horiek, baina gure herrialdean tabakoak eragindako heriotzak ugari baino ugariagoak diren arren (Espainian 45.000tik gora urtean), nikotina uztea ez da batere lan erraza.

ERRETZEA GIZARTEAK ONARTUTAKO OHITURA IZAN DA DUELA OSO GUTXI ARTE, eta belau-naldi batetik besterako saltoa edo heldutasunerako jauzia lehen zigarroarekin ematen zela esan dezakegu. Gaur egun, ordea, jarrera hori erroitik aldatu da. Badakigu erretzeak bizi-itzaropena laburtzen duela (10 bat urte, batez beste), gainera, ez-erretzaileak gero eta gehiago kexatzen dira, arrazoiz, beste-en keak irentsi nahi ez dituztelako.

Hala ere, zergatik da hain gogorra tabakoa uztea? Zergatik dira euskaldunon artean % 36 inguru tabakozaleak, edota, bestela esanda, zergatik dago hainbeste jende, oraindik ere, tabakoa utzi nahi bai, baina utzi ezin duena?



ARTXIBOKOA

Tabakoaren konposizio kimikoa

Horixe da tabakoa utzi ezin izatearen arrazoi nagusia. Nikotina ezagunaz gain, beste hainbat substantzia ere badira adikzioa sortu eta mantentzen dutenak. Baina, legeak beste hainbat puntutan oso zorrotzak eta zehatzak diren arren (janarietan, adibidez, osagaiak argi eta garbi adierazi behar dira ontzietan, edo arropen etiketetan konposizioa adierazi behar da), tabakoarekin ez da horrelakorik gertatzen.

Laborategi partikularrek zigarroekin egindako azterketetan, ia 4.000 substantzia kimiko desberdin detektatu dituzte, eta horietako 40 bat kantzerigenoak dira. Baina gaurko gaia ez da tabakoak eragiten dituen gaitz eta kalteen gainean abisu emateko, aski ezagunak direlakoan. Gaurko gaia tabakoak sortzen duen adikzioa da, eta horretan nikotinak du erririk handiena. ➔



Zigarro bati zupada bat eman eta zazpi segundo pasatu direnerako, nikotina iritsi da gure garunera.

Zigarro bati zupada bat eman eta zazpi segundo pasatu direnerako, nikotina iritsi da gure garunera. Horren ondorioz, gure arnas- eta bihotz-erritmoak azkartu eta odol-hodiak uzurtu egiten dira. Zigarroa itzaltzen dugunean, orduantxe daukagu odolean nikotina gehien, baina ordu-erdiren buruan maila jaitsi eta hortxe hasten dira abstinentzia-sindromearen lehenengo sintomak.

Nola erreakzionatzen du gorputzak bere dosirik gabe?

Esan dugun bezala, gure gorputzak bere ohizko nikotina-dosia hartzen ez duenean, bere lehenengo erreakzioa abstinentzia-sindromea da; edozein drogarekin gertatzen den bezalaxe (izan ere, tabakoa, nikotina hobeto esan, droga baita). Baina, gure gorputza berehala hasten da errekuiperatzen, erretzeari uzten diogun unetik beretik.

- * 2 orduren buruan, nikotina ikaragarri jaitsi da odolean, eta ezin da detektatu ere egin.
- * 6 ordura, bihotzeko taupaden abiadura eta tentsio arteriala normalizatzen hasten dira, eta gorputzaren temperatura ere jaitsi egiten da.
- * 12-14 ordura, odolak oxigeno gehiago garraiatzen du eta karbono-monoxido gutxiago.
- * 2 egun geroago, dastamena eta usaimena berreskuratzen hasten gara baita hobeto arnasten ere.

- * 2 asteren buruan, larruazalak itxura hobe du, hobeto oxigenatzen delako, eta ariketa fisikoa egiterakoan gure errendimendua hobe da.
- * 2 hilabete pasatu direnean, energia handiagoa dugu eta baikorrago sentitzen gara, erretzen genuenean baino.

“gure gorputza
berekala
hasten da
errekuiperatzen,
erretzeari
uzten diogun
unetik beretik”

- * 3. hilabetetik aurrera, birikak beren funtzionamendua erregulatzen hasten dira, kongestioa desagertu delako; biriken funtzionalitatea % 30 gehitzen da.
- * Tabakoa utzi eta urtebetara, arazo kardiakoei lotuta dagoen bat-bateko heriotzaren arriskua erdira jaisten da, eta arnas-aparatuko gaixotasunak ere murriztu egiten dira.
- * Bost urte pasatu ondoren, birika, laringe, hestegorri edo ahoko minbizia jasateko arriskua nabarmen murrizten da.

Zein da tabakoa uzteko metodorik eraginkorrena?

Ikusi dugun bezala, gorputzean nikotinaren arrastoak desagertzeko prozesua luzea da, eta tabakoari agur esan nahi dion edonork jakin beharra dauka bide luzea eta zaila egin beharko duela.

Behin tabakoa uzteko motibazioa argi dagoenean (hau da, betiere, aurreneko pausoa edo abiapuntua), erretzailak bere kasa eta bere kabuz soilik hel diezaioke lan horri, nahiz eta horrela zailagoa gertatuko zaion abstinentzia-sindromea gainditzea. Edo, bestela, aditu baten aginduei jarraitzea aukera dezake; horrek helburu hori lortzeko hainbat tratamendu konbinatu gomendatuko dizkio.

Terapia psikologikoak

Motibazioa areagotzeko. Hasi akupunkturatik eta hipnositik, eta antsietatea gainditzeko taldeko saioetaraino. Sarritan terapia horiek botikekin konbinatzen dira.

Nikotinaren ordezkioak

Esate baterako, petatxu edo txatal moduan azalean itsasten direnak, pixkanaka nikotina odolera askatzeko. Zenbait ikerketak frogatu dute, ongi erabiliz gero arrakasta edukitzeko aukerak bikoiztu egiten direla. Goizean jarri behar dira, ile gutxi gorputz-ataletan (bularrean, sorbaldan, sabellean...) eta lekuz aldatzen joan, betiere berria jarri aurretik lehengoak kenduta. Sei-zortzi asteko tratamenduak behar izaten dira aztura berriak finkatzeko.

Nikotinazko txikleak

Kasu horretan ere nikotina askatzen da odolera. Dosi desberdineko txikleak daude (2-4 g). Txikleak poliki-poliki zupatu eta murtzikatu behar da, zapora berezia nabaritu arte. Orduan, txikleak masailaren eta hortzoiaren artean utzi behar da. Prozesua minutu gutxiren buruan errepikatu behar da. Txikle bakoitzak ordu-erdi edo iraungo du. Hasieran 10-12 txikle erabili ohi dira egunero, erretzeko gogo handia nabaritzen denean, eta pixkanaka kopurua jaisten joan.

Botikak

Badira hainbat botika ere, beti medikuak aginduta erabiliko direnak; kontraindikazioak dituzte, eta horregatik errezeta behar izaten dute. Horrelakoak dira bupropiona (antidepressiboa), klonidina (hipertentsioaren kontra erabili izan dena), edo oxido nitrosoa (anestesiko bezala erabiltzen dute dentistek). Horiekin kontuz!!!

Txertoa

Etorkizunean, aipatutako tratamendu horiek guztiak historiara pasa daitezke, baldin eta ikerketa-bidean dagoen txertoa, nikotinaren adikzioa % 70 murriztuko lukeena, merkaturatzen bada. Dena den, badirudi, kasurik onenean ere, tratamendu hori ez dela botiketara 15 urte barru arte iritsiko.


Nola egin aurre erretzeko tentazioari?

Tabakoaren kontrako terapia horiek beren helburua lortu badute ere, ondoren dator erronkarik zailena: berriro ere tentazioan ez erortzea. Horretarako, hona hemen aholku eta gomendio sinple baina eraginkor batzuk, betiere norberaren borondateak ezinbestekoa eta funtsezkoa izaten jarraitzen duen arren.

- * Fruta eta barazki gehiago kontsumitu, eta egunero 2 litro ur baino gehiago edan.
- * Tentazioak saihesteko, bota zakarretara tabako gutzia. Eta ez onartu, lagun "onenak" eskainita ere.

- * Kendu begi-bistatik hautsontziak, pizgailuak eta pospoloak, bai etxean eta bai lanean.
- * Aireztatu ongi gelak, tabako-usaina uxatzeko.
- * Ariketa fisikoa egiten gozatu. Ez zarela berehala nekatzen, eta arnasik gabe geratzen, ikusten duzunean, orduan eta gehiago gozatuko duzu.

“berriro ere tentazioan ez erortzea da erretzaile ohien erronkarik zailena”

- * Ez geratu ezer egin gabe. Aspertuta bazaude, berriro ere erretzeko gogoa etorriko zaizu. Beti zerbait egiten ari zateak hobeto lo egiten lagunduko dizu, eta azken zigarroaren beharra edo premia kenduko dizu.
- * Familiartekoak eta lankideak ere inplikatu zure erabakian. Aurreneko egunetan, erretzaileak egongo diren giroak edo taldeak, ahal baldin bada bederen, saihestu. 

Hiruzpalau kilo gehiago. Horixe da jende gehienak tabakoa uzteagatik ordaindu beharreko prezioa. Baina pisu-irabazte hori ez da betiko izango, gauzak garbi eduki eta ondorengo truku txiki hauek kontuan hartzen baditugu:

1. Ahoa beti garbi eduki. Hortzak eskuilatu egunean lau bider gutxienez. Ahoa fresko sentitzeak zigarroa erretzeko ideia burutik kenduko dizu.
2. Poliki jan. Ez ahaztu asetasun-seinalea ez dela iristen jan ondorengo 20 minutu pasa arte. Eta ikusi izan da poliki jaten ikasiz gero, kaloriak ere % 30-50 gutxi daitezkeela.
3. Gantz gutxiko janariak aukeratu. Onena lurrinetan edo plantxan egindako janariak hartzea da, frijituen orde. Light esnekiak, giharreak, oilaskoa azalik gabe, eta, noski, fruta eta barazkiak. Gozokiak, berriz, ahotik urruti, ahal dela.
4. Kontuz sodioarekin. Tentsioa kontrolatzeko eta janari gaziek berriz ere jateko gogoa ematen dutelako. Egunean ez da sei gramoz gatz baino gehiago hartu behar.
5. Aldatu jaki desegokiak. Esne gaingabetua edo erdigaingabetua, esne osoaren orde. Te hotza edo limoi-ura, freskagarrien orde. Sagarrak edo barazkiak, patata frijituen orde. Eta abar...
6. Esan agur janari lasterrari. Horren orde, berdurak, lekaleak, entsaladak, pasta... eta horiek gozatzeko haragi giharrea, arraina, mariskoa, belar usainduak, espezieak, barazkiak...
7. Izerditu apur bat. Hasi poliki-poliki, eta gehituz joan, bai kantitatea eta baita intentsitatea ere. Eta ordu-erdiko saioa ezinezkoa gertatuz gero, egin itzazu hamar minutuko hiru laburrago.



ARTXIBOKOA

Fruta eta barazki gehiago jateak erretzeko tentazioari aurre egiten lagunduko dizu.