

Örömmel értesítjük, hogy megjelent a
SpringMed Kiadó EGÉSZSÉGTÁR® sorozat újabb kötete
Dr. Kovács Gábor: Hogyan szokjunk le a dohányzásról? –
Praktikus tanácsok leszokni vágyóknak



ISBN 978 963 9695 41 2
48 oldal, A5 méret, ár: 500 Ft

Próbált már leszokni a dohányzásról? Vagy úgy gondolja, hogy akkor hagyja abba, amikor csak akarja, s ezzel odázza el ezt a nehéz döntést? Jobb, ha tudatosítja magában, hogy a dohányzás szenvedélybetegség, amelyről egy ponton túl már alig vagy csak minimális eséllyel tudunk leszokni saját elhatározásunkból. A könyvben található teszt segítségével leellenőrizheti saját magán a nikotinfüggőség fokát, szembesülhet a dohányzás egészségromlító hatásával. A tüdőgyógyász-belgyógyász szerző évtizedes kutatási tapasztalatai és gyakorlati tanácsai révén már sok emberen segített. Reméljük, Önnek is sikerülni fog!

Az érintett témák:

- Miért olyan nehéz a leszokás?
- Mikor kell elhatározni, hogy „abbahagyom a dohányzást”?
- Miért szokjak le, ha már beteg vagyok?
- Milyen gyógyszeres és nem gyógyszeres módszerek léteznek a leszokásra?
- Mennyibe kerül a leszokás?
- Mit nyerünk a leszokással?
- Milyen segítséget kapnak a leszokni vágyók?

A sorozatról:

Az egészségnevelésre, betegség-megelőzésre, egészséges életmód kialakításra helyezi a hangsúlyt a **SpringMed EGÉSZSÉGTÁR®** című sorozatunk, melyben a biztonságos szerelemtől kezdve a számítógép előtti torna DVD, valamint a daganatos betegségek megelőzése és a szűrővizsgálatok ismertetése egyaránt szerepel.

A sorozatban eddig megjelent kötetek:

1. Ami rajtunk múlik - Hogyan csökkentjük a rák kialakulásának kockázatát?

Dr. Cornides Ágnes, 2005, ISBN 963 9456 66 7, 1280 Ft (Együttműködő partner: Magyar Rákellenes Liga; lektor: Dr. Döbrössy Lajos)

2. Biztonságos szerelem - a nem kívánt terhesség és a nemi úton terjedő betegségek megelőzése, Dr. Végh György - Dr. Zsirai László, 2005, ISBN 963 9456 68 3, 1280 Ft (lektor: Prof. Dr. Rákóczi István)

3. Ereszd el az egeret! -Torna számítógép előtt ülőknek, DVD, Varga Terézia - Nagy Ildikó gyógytornászok, 2005, ISBN 963 9456 71 3, 2490 Ft

4. Tudatosan az egészségért! – A daganatos betegségek és kockázatuk csökkentése (2 db könyv CD melléklettel), Dr. Igazvölgyi Katalin - Erdélyi Katalin 2005, ISBN 963 9456 74 8 – kézikönyv, 963 9456 75 6 – segédkönyv, 963 9456 76 4 - CD, 2850 Ft

5. Tudatosan az egészségért! – A daganatos betegségek és kockázatuk csökkentése CD, Dr. Igazvölgyi Katalin - Erdélyi Katalin 2005, ISBN 963 9456 76 4, 1980 Ft

6. Daganatos betegségek szűrése Magyarországon, Dr. Döbrössy Lajos, 2005, ISBN 963 9456 73 X, 1280 Ft (lektor: Dr. Kovács Attila)

7. A nagy rizikófaktorok – A szív- és érrendszeri betegségek kockázatának csökkentése, Dr. Pados, 2006, ISBN 963 9695 04 1, 1890 Ft

A füzet szerzőjéről:

Dr. Kovács Gábor
kovac@koranyi.hu

A Szegedi Orvostudományi Egyetem Általános Orvosi karán végzett 1977-ben. Orvosi munkáját az Országos Korányi Tbc és Pulmonológiai Intézetben kezdte. Előbb tüdőgyógyászati, majd belgyógyászati szakképesítést szerzett. 1990-től hat éven keresztül a Szent Margit Kórház belgyógyászati osztályán dolgozott, és klinikai onkológiai szakvizsgát tett. 1996 óta ismét a Korányi Intézetben osztályvezető főorvos.

Fő érdeklődési területe a tüdőrák megelőzése, a primer és a szekunder prevenció. Ennek ma Magyarországon kulcskérdése a dohányzás visszaszorítása. Több, mint tíz éve tart megelőző iskolai előadásokat, ez idő óta foglalkozik leszokás-támogatással és szakemberek képzésével. 2006-ban közreműködésével jelent meg az első hazai, orvosoknak szánt tankönyv a dohányzás tárgykörében.



Terjesztés:

A könyv a nagyobb könyvesboltokban (Líra és Lant, Libri, Alexandra, Makro-Book), egyes patikákban kapható, valamint megrendelhető az alábbi honlapokon: www.springmed.hu, www.fokuszonline.hu, www.bookline.hu, www.konyvkereso.hu, www.sunbooks.hu.

A megrendeléseket az info@springmed.hu e-mail címre, vagy a 279-0528-as faxszámra várjuk.

Budapest, 2007. október 15.

Üdvözlettel:

Sárközy Andrea
marketing felelős