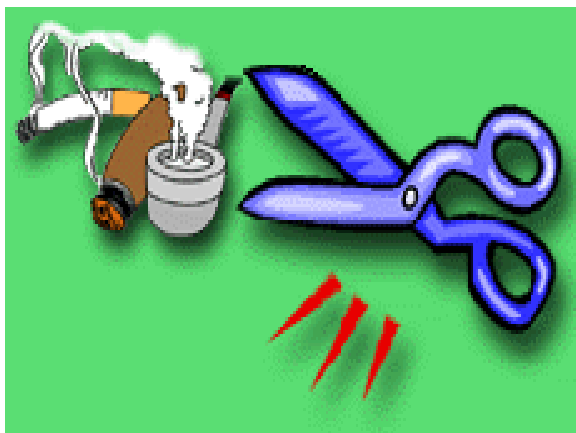


ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ
ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ
Διευθυντής: Δρ.Ανδρέας Κ. Γεωργίου MD, PhD

ΔΙΑΚΟΠΗ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ



**ΧΡΗΣΙΜΟΣ ΟΔΗΓΟΣ
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ**

angeorgiou@mphs.moh.gov.cy

ΚΑΠΝΙΖΕΤΕ; ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ:



 *Θεωρείται χρόνια νόσος;*

 *Προκαλεί σοβαρή εξάρτηση;*

 *Μπορεί να αντιμετωπιστεί;*

 *Χρειάζεται ιατρική παρέμβαση;*

 *Μετά τη διακοπή υπάρχει ο κίνδυνος της υποτροπής και απαιτείται συνεχής και επαναλαμβανόμενη αντιμετώπιση με κινητοποίηση ιατρών και καπνιστών;*

ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΚΥΡΙΟΤΕΡΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ;

- **Καρκίνος**



- Πνεύμονα
- Στομάχου
- Λάρυγγα
- Οισοφάγου
- Τραχήλου της μήτρας
- Ουροδόχου κύστης
- Παγκρέατος



- **Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (Χρόνια Βρογχίτιδα-Εμφύσημα)**



- **Αγγειακά Εγκεφαλικά επεισόδια**



- **Περιφερική αγγειακή νόσος**



- **Πεπτικό έλκος**



- Επιπλοκές κατά την εγκυμοσύνη και τον τοκετό



- Πρόωρη γήρανση (ρυτίδες, άσπρα μαλλιά)

ΑΝ ΚΟΥΡΕΤΕ ΤΟ ΤΣΙΓΑΡΟ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ:

Σε 20 λεπτά:

Η πίεση του αίματος και οι σφυγμοί πέφτουν στο κανονικό

Σε 8 ώρες:

Το μονοξείδιο του άνθρακα στο αίμα πέφτει στο κανονικό

Το οξυγόνο ανεβαίνει στα φυσιολογικά επίπεδα

Σε 24 ώρες:

Μειώνεται η πιθανότητα καρδιακής προσβολής

Σε 48 ώρες:

Ενδυναμώνει η γεύση και η όσφρηση

Σε 72 ώρες:

Η αναπνοή αρχίζει να λειτουργεί ομαλότερα

Από 2 εβδομάδες έως 3 μήνες:

Η κυκλοφορία του αίματος βελτιώνεται

Το περπάτημα γίνεται ευκολότερο

Η λειτουργία των πνευμόνων αυξάνεται κατά 30%

Από 1 έως 9 μήνες:

Σταματάει ο βήχας και η κούραση

Η αναπνοή διαρκεί περισσότερο

Μετά από 5 χρόνια:

Ο θάνατος από καρκίνο του πνεύμονα στο μέσο καπνιστή (ένα πακέτο την ημέρα) μειώνεται (κατά 50%)

Μετά από 10 χρόνια:

Οι πιθανότητες άλλων καρκίνων μειώνονται

ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΣΤΗΡΙΞΟΥΝ ΤΗΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΣΑΣ ΓΙΑ ΔΙΑΚΟΠΗ ΤΟΥ ΤΣΙΓΑΡΟΥ

1.  **Βελονισμός**
2.  **Τσίχλες Νικοτίνης**
3.  **Αυτοκόλλητα Νικοτίνης**
4.  **Φαρμακευτική αγωγή με χάπια**
5.  **Κέντρα Υποστήριξης Διακοπής Καπνίσματος**



Ιατρεία Διακοπής Καπνίσματος

Λειτουργούν σε όλη την Κύπρο στον ιδιωτικό και το δημόσιο τομέα συμπεριλαμβανομένης και της Πνευμονολογικής Κλινικής του Γ.Ν.Λευκωσίας.

Σκοπό έχουν να παρέχουν ενημέρωση για τη φαρμακευτική αγωγή και ψυχολογική υποστήριξη στην προσπάθεια σας να κόψετε το τσιγάρο.

ΑΠΟΦΑΣΙΖΟΝΤΑΣ ΝΑ ΚΩΨΕΤΕ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

-  Συμφιλιωθείτε με τις αδυναμίες σας
-  Μην απορρίπτετε τον εαυτό σας επειδή νιώθει εξαρτημένος από το τσιγάρο. (Εάν το τσιγάρο δεν είχε τίποτα το θετικό, κανένας δεν θα κάπνιζε).
-  Βάλτε στη ζυγαριά τα αρνητικά του και να την αφήσετε να γείρει προς την απεξάρτηση.
-  Αποσυνδέστε το τσιγάρο από παράλληλες δραστηριότητες, όπως είναι η οδήγηση, το γράψιμο ή το τηλέφωνο
-  Το συνειδητό κάπνισμα βοηθά μακροπρόθεσμα στην αντιμετώπιση του "μηχανικού καπνίσματος".
-  Πίνετε πολύ νερό, για να αποτοξινώνεται ο οργανισμός και να καθαρίζει συχνότερα, ώστε να αποβάλλει μεγαλύτερη ποσότητα νικοτίνης και να μπορέσετε να απαλλαγείτε πιο γρήγορα από το σύνδρομο στέρησης.
-  Μην βλέπετε το κόστιμο του τσιγάρου σαν θυσία, κατά την οποία χάνετε μία χαρά για γενικά και αόριστα "καλή υγεία", αλλά σαν ανταλλαγή μιας μικρής χαράς με άλλες, πολύ μεγαλύτερες.

