



2

Smettere di fumare fa bene...scopri perchè!



A I P O

ASSOCIAZIONE
ITALIANA
PNEUMOLOGI
OSPEDALIERI

Percorso d'intervento clinico sul paziente tabagista

DAL MOMENTO CHE SI SPEGNE L'ULTIMA SIGARETTA, NEL CORPO COMINCIANO UNA SERIE DI CAMBIAMENTI CHE CONTINUANO PER ANNI

ENTRO 20 MINUTI

calano la frequenza cardiaca e la pressione arteriosa

ENTRO 8 ORE

aumenta il livello di ossigeno nel sangue

ENTRO 42 ORE

iniziano a migliorare olfatto e gusto
alito e capelli sono più puliti

ENTRO 72 ORE

il livello di monossido di carbonio scende quasi a zero
i bronchi si rilassano rendendo la respirazione più facile

ENTRO 2 SETTIMANE- 3 MESI

migliora la circolazione

ENTRO 6 MESI

migliorano tosse, congestione dei seni nasali,
stanchezza e fiato corto

E poi,

DOPO 1 ANNO

si dimezza la probabilità di avere un attacco di cuore

DOPO 5 ANNI

si dimezza la probabilità di ammalarsi di cancro della bocca,
gola e esofago

DOPO 5-15 ANNI

la probabilità di avere un ictus diviene uguale a quella
di un non fumatore

DOPO 10 ANNI

si dimezza la probabilità di morire di cancro polmonare

DOPO 15 ANNI

la probabilità di morire di un attacco di cuore ritorna uguale
a quello di una persona che non ha mai fumato



SE SMETTI DI FUMARE, C'È ANCHE DI PIÙ ...

- Avrai più energia e resistenza, ti sentirai più sano e meno preoccupato per la tua salute di oggi e di domani
- Ti sentirai orgoglioso e avrai una maggiore convinzione delle tue capacità
- Avrai un aspetto migliore: pelle più fresca, rughe meno profonde, denti più bianchi, alito più pulito, abiti senza odore di fumo
- Non dovrai più preoccuparti di tossire in pubblico
- Potranno migliorare le tue prestazioni fisiche e sportive
- Sarai felice di non nuocere col tuo fumo alla salute degli altri, specialmente dei più piccoli
- Potrai essere di esempio per i tuoi bambini
- Non avrai più il pensiero di dover smettere e non ti sentirai più in colpa per fumare
- Ti sentirai libero dalla schiavitù della sigaretta
- Non ti sentirai obbligato ad uscire di casa o dal posto di lavoro per fumare (magari al freddo o sotto la pioggia!)
- Non dovrai più sentirti dire che devi smettere di fumare
- Avrai più tempo a tua disposizione, senza perderlo per andare a comprare le sigarette e fumarle
- Avrai più soldi in tasca. Prova a calcolare quanto potrai risparmiare in un solo anno:
soldi spesi al giorno in sigarette € _____
x 365 giorni = € _____

Le sigarette possono darti momenti di piacere e appagamento ma: controllano molti tuoi comportamenti, compromettono la tua salute e possono anche ucciderti!

Prova a smettere di fumare !!

È vero non è sempre facile riuscirci, spesso è necessario provarci più di una volta ma:

▶ **NON È MAI IMPOSSIBILE!**

Più della metà di tutti i fumatori adulti hanno smesso, puoi farlo anche tu

▶ **NON È MAI TROPPO TARDI!**

Qualsiasi età tu abbia, smettere di fumare è la cosa più importante che puoi fare per la tua salute.

Chiedi aiuto

Se trovi difficoltà a smettere di fumare, non esitare a chiedere aiuto al tuo medico curante o allo specialista. Non è un segno di debolezza ma la prova che davvero desideri risolvere il tuo problema-fumo.

Oggi sono disponibili programmi di trattamento e farmaci che rendono più facile il distacco dal fumo. Così puoi smettere di fumare, non da solo, ma in compagnia di sanitari che possono incoraggiarti e guidarti.