



**FUMO  
O  
SALUTE?**



**A te la scelta!**

# TABACCO COME SMETTERE



**OSPEDALE CARDINAL MASSAIA  
S.S.D. PNEUMOLOGIA  
CENTRO ANTIFUMO  
TEL. 0141-488104  
SOLO IL LUNEDI 0141488117 DOPO LE 16**



**A.S.L. AT**

*Azienda Sanitaria Locale  
di Asti*

## Perché smettere di fumare?

Il tabacco determina nella maggioranza dei fumatori una vera e propria dipendenza.

Il fumatore assume, quindi, una sostanza dalla quale è assai difficile liberarsi

Il comportamento di un fumatore che voglia liberarsi da questa dipendenza deve partire dal convincimento che smettere di fumare comporta i seguenti vantaggi:

- Miglioramento della salute e delle speranze di vita
- Miglioramento delle prestazioni fisiche
- Benessere
- Risparmio

## INVECE DI FUMARE

Puoi fare una passeggiata...



Puoi Ballare...

Puoi cantare



Puoi sorridere



## COME FARSI AIUTARE?

Se ti rivolgi al **Centro anti tabacco** presso la SOC di Pneumologia sarai inserito in un percorso di disassuefazione che prevede:

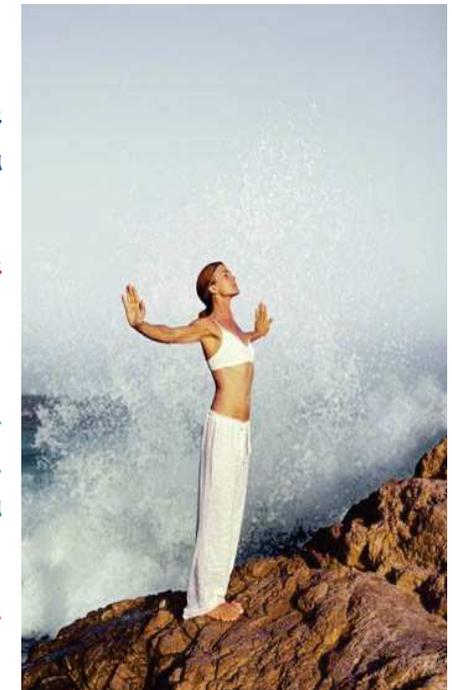
- Supporto psicologico
- Valutazione funzionale pneumologica
- Trattamento farmacologico, se indicato

Ricorrere all'aiuto di un medico, di uno pneumologo o di uno psicologo consente la ricerca della tecnica più adatta al proprio profilo personale.



## Se non fumo...

- Riduco il rischio di malattie cardiocircolatorie e migliora la circolazione del sangue
- Riduco la possibilità di malattie respiratorie, di tumori, di infezioni; respiro meglio.
- Riduco il rischio di tumori alle vie digerenti, di malattie gastriche, bruciori di stomaco e cattiva digestione.
- Riduco il rischio di tumori al rene e alle vie urinarie
- La mia pelle diventa più luminosa, elastica e tonica. L'alito è fresco e i denti sono più puliti.
- La fertilità torna nella norma, diminuisco i rischi in gravidanza il parto è meno complicato.
- Aumenta la possibilità di allattare al seno e c'è meno rischio di morte in culla



### Non fumare: curare la casa e rispettare chi ci sta vicino.

Anche gli interni della casa respirano: gli abiti, i tendaggi, profumano di buono e l'aria che ci circonda è pura. Creando un ambiente libero da fumo si riduce la probabilità di insorgenza di molte malattie, sugli abiti non restano i residui di sostanza nocive che i miei familiari possono respirare. Fumare in auto è dannoso sia per il fumatore che per i viaggiatori: nell'abitacolo le sostanze nocive raggiungono concentrazioni particolarmente rilevanti e permangono a lungo anche dopo avere fumato. Fumare lontano dai familiari non è sufficiente a proteggerli completamente dal fumo.

## COME VALUTARE LA DIPENDENZA?

Prendi una matita e traccia un segno in corrispondenza della tua risposta

**Ti svegli la mattina, dopo quanto tempo accendi la prima sigaretta ?**

- ⇒ • entro 5 minuti **3**
- ⇒ • dopo 6 - 30 minuti **2**
- ⇒ • dopo 31 - 60 minuti **1**
- ⇒ • dopo 60 minuti **0**

**Trovi difficile non fumare nei luoghi in cui è vietato?**

- ⇒ • SI **1**
- ⇒ • NO **0**

**A quale sigaretta rinunci con più fatica?**

- ⇒ • la prima al mattino **1**
- ⇒ • qualsiasi **0**

**Quante ne fumi mediamente al giorno ?**

- ⇒ • fino a 10 **0**
- ⇒ • da 11 a 20 **1**
- ⇒ • da 21 a 30 **2**
- ⇒ • 31 o più **3**

**Fumi di più nelle prime ore dopo il risveglio rispetto al resto della giornata?**

- ⇒ • SI **1**
- ⇒ • NO **0**

**Fumi anche quando sei malato?**

- ⇒ • SI **1**
- ⇒ • NO **0**

**Quanta nicotina contengono le sigarette che fumi?**

- A• meno di 0,8 mg **0**
- ⇒ • da 0,8 a 1,5 mg **1**
- ⇒ • più di 1,5 mg **2**

**Aspiri il fumo?**

- ⇒ • mai **0**
- ⇒ • a volte **1**
- ⇒ • sempre **2**

**SOMMA:**        |        |

**Risultati del test:**

- da 0 a 2** = hai un livello di dipendenza da nicotina molto basso
- da 3 a 4** = hai un livello di dipendenza da nicotina basso
- da 5 a 6** = hai un livello di dipendenza da nicotina medio
- da 7 a 8** = hai un livello di dipendenza da nicotina alto
- da 9 a più** = hai un livello di dipendenza da nicotina molto alto

Sapere quanto si è dipendenti da nicotina è importante anche per poter valutare le difficoltà alle quali si andrebbe incontro nel momento in cui si decidesse di smettere di fumare.

Ciascuno di noi sa che non esiste alcuna pozione magica o trattamento miracoloso che possa farci smettere di fumare...

Per riuscire a farlo occorre, innanzi tutto avere preso la decisione di smettere...

Il Centro anti tabacco può fornirti il supporto necessario a smettere di fumare.



OCCORRE:

- Scegliere il momento
- Inserirsi in un ambiente favorevole
- Ricercare qualche compensazione
- Evitare le tentazioni

## Qualche trucco può aiutare..



Fissa un giorno ben preciso per smettere di fumare

Liberati di sigarette accendini e posacenere



Pulisci con cura l'interno dell'auto, lava le tende di casa e le cose che possono trattenere l'odore di fumo

Comunica la decisione a familiari, amici e colleghi



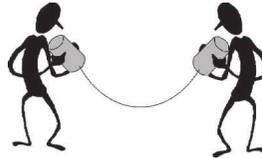
Evita per i primi tempi di frequentare luoghi e persone che ti inducono al fumo

Identifica i tuoi momenti a rischio (dopo i pasti, nelle pause, ecc.) in modo da tenerti all'erta



Quando desideri fumare distratti: ad esempio bevi un sorso d'acqua, coltiva un hobby manuale, fai una passeggiata o l'attività fisica che preferisci

Impara a rilassarti e prova ad affrontare in modo diverso lo stress, sdrammatizzando le situazioni e la tensione



Questo test, chiamato **Test di Fagerström**, valuta il livello di dipendenza dalla nicotina del fumatore. Tuttavia la dipendenza da nicotina non è l'unica che il fumatore sperimenta.

### Esistono tre tipi di dipendenza

1. **DIPENDENZA FISICA:** in diretto rapporto con il bisogno quotidiano di nicotina
2. **DIPENDENZA COMPORTAMENTALE:** l'atto di fumare può essere considerato un vero rito. Associazioni "riflesse" collegano i momenti della vita quotidiana e i "gesti del fumo": la sigaretta dopo i pasti, dopo il caffè e le bevande alcoliche o durante gli incontri conviviali con gli amici, ecc.
3. **DIPENDENZA PSICOLOGICA:** la sigaretta procura piacere, facilita i contatti umani libera dall'ansia, migliora la concentrazione durante il lavoro, ecc.



## Ogni fumatore ha la sua personalità



Per smettere di fumare occorre trovare una motivazione personale che sia la più corrispondente alle tue necessità

**Da dove partire? Qualche esempio di domande da porsi:**

- ⇒ Sono schiavo della mia sigaretta?
- ⇒ Sono al meglio della mia condizione fisica?
- ⇒ Quanto denaro se ne va in fumo con questa abitudine?
- ⇒ Il bimbo che porto in seno è in pericolo?
- ⇒ I miei familiari sono in pericolo?
- ⇒ La mia salute è in pericolo?

## LE DIFFICOLTA'

### **La Sindrome da astinenza:**

La sua presenza è frequente durante le prime settimane ed è caratterizzata dal succedersi di alcuni segni:

- Desiderio pressante di fumare
- Irritabilità
- Ansia
- Difficoltà di concentrazione
- Momenti di sonnolenza
- Aumento dell'appetito
- Mal di testa

**TUTTI QUESTI SINTOMI  
SCOMPARIRANNO IN POCHE SETTIMANE**

### **L'aumento di Peso:**

Il fumatore che smette di fumare può andare incontro a un aumento del suo peso corporeo che può raggiungere, in media, 2.5-3.5 Kg.

Per evitare questo inconveniente può essere sufficiente una riduzione dell'apporto alimentare di circa 200-250 calorie al giorno o incrementare la propria attività fisica, ad esempio camminando per un'ora o effettuando mezz'ora di sport al giorno.

Ti verrà fornito uno schema che potrà aiutarti nelle scelte alimentari.