

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Εάν επιθυμείτε να διακόψετε το κάπνισμα, απευθυνθείτε:

- στο γιατρό σας

-στο εξωτερικό ιατρείο για τη διακοπή του καπνίσματος στο Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Λάρισας

Ημέρες λειτουργίας: Δευτέρα

Ώρες λειτουργίας: 9:00-13:30

Τηλέφωνο επικοινωνίας: 2413-502439 (Δευτέρα 10:00-12:00)

Εάν επιθυμείτε να κλείσετε ραντεβού στο Ιατρείο Διακοπής Καπνίσματος του Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου Λάρισας, τηλεφωνήστε στο 1535 (πανελλαδική γραμμή).

Οδηγός για καπνιστές που επιθυμούν να διακόψουν το κάπνισμα



ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΛΑΡΙΣΑΣ

Γιατί πρέπει να σταματήσω να καπνίζω?

- Θα ζήσω περισσότερο- ακόμη και αν τα χρόνια που καπνίζω είναι πολλά
- Θα προστατεύσω τους ανθρώπους με τους οποίους ζω, κυρίως τα παιδιά μου
- Τα ρούχα μου, η αναπνοή μου, το σπίτι, το αυτοκίνητο θα μυρίζουν καλύτερα
- Θα έχω καλύτερη σεξουαλική ζωή
- Θα κάνω οικονομία χρημάτων

Τι συμβαίνει όταν προσπαθώ μόνος μου να διακόψω?

Μπορεί να έχετε συμπτώματα στέρησης από τη νικοτίνη, μια πολύ εθιστική και εξαρτησιογόνο ουσία που υπάρχει στο τσιγάρο. Έτσι η αποχή από τη νικοτίνη μπορεί να προκαλέσει:

- Έντονη επιθυμία για κάπνισμα
- Ανησυχία
- Ευερεθιστότητα, νευρικότητα, θυμό
- Άγχος
- Προβλήματα στον ύπνο
- Κακή διάθεση
- Αυξημένη όρεξη

Αυτά τα συμπτώματα σημαίνουν ότι ο οργανισμός σας προσπαθεί να προσαρμοστεί σε μία νέα κατάσταση όπου δεν υπάρχει νικοτίνη. Αρχίζουν μερικές ώρες από τότε που ανάψατε το τελευταίο τσιγάρο, κορυφώνονται σε λίγες ημέρες και διαρκούν λίγες εβδομάδες.

Τα νοσοκομεία είναι χώροι όπου απαγορεύεται να καπνίζετε

Εάν παρόλα αυτά εμφανίσετε έντονα συμπτώματα στέρησης, χρησιμοποιήστε υποκατάστατα νικοτίνης (τσίχλες, διαδερμικά αυτοκόλλητα, εισπνεόμενα) για να ανακουφιστείτε άμεσα. Συμβουλευτείτε το γιατρό σας για τη σωστή χρήση τους. Αυτά τα προϊόντα :

-θα σας βοηθήσουν να αισθανθείτε πιο άνετα, ακόμα και αν δε σκοπεύετε να διακόψετε το κάπνισμα

-θα αυξήσουν την πιθανότητα διακοπής, εάν αποφασίσετε να διακόψετε οριστικά το κάπνισμα

Εάν θέλετε να διακόψετε το κάπνισμα:

- Ορίστε μία ημερομηνία διακοπής του καπνίσματος
- Ενημερώστε το περιβάλλον σας
- Απέχετε πλήρως από το τσιγάρο. Ούτε μια ρουφηξιά
- Προσέξτε την κατανάλωση οινοπνευματωδών
- Όταν σας έρχεται η επιθυμία να καπνίσετε σηκωθείτε αμέσως και κινηθείτε π.χ.καθαρίστε το σπίτι ή πηγαίνετε βόλτα. Να περάσουν τα πρώτα 5 λεπτά που είναι κρίσιμα για την ξαφνική και σφοδρή επιθυμία
- Ζητήστε φαρμακευτική βοήθεια από το γιατρό σας. Η πιθανότητα να τα καταφέρετε, εάν χρησιμοποιήσετε σωστά τα κατάλληλα φάρμακα, είναι αυξημένη!