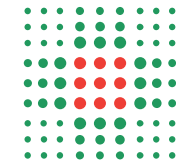


# Informa salute

Notizie dall'Azienda Usl di Parma



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Parma

## SMETTERE DI FUMARE: LA SCELTA GIUSTA PER LA SALUTE

### Volontà, motivazione e l'aiuto del Centro antifumo dell'AUSL



Quasi 6 milioni di persone muoiono ogni anno a causa del fumo di tabacco: una persona ogni sei secondi. Ma c'è una buona notizia: il fumo è la principale causa di morte evitabile, perché smettere di fumare è possibile e con l'aiuto dei professionisti del Centro antifumo dell'AUSL il percorso di disassuefazione potrà essere più facile. Gli esperti del Centro assicurano interventi personalizzati, supporto motivazionale e/o farmacologico. Il servizio è all'interno della struttura sanitaria di via Pintor, a Parma.

nell'intervallo considerato e l'effettivo rispetto della prescrizione delle ventiquattrore di astensione. Viene, poi, eseguita la misurazione quantitativa del CO esalato e valutata la presenza e intensità dei sintomi di astinenza da nicotina. La prima visita di controllo si conclude con il rinforzo motivazionale e con consigli pratici di natura comportamentale per sostenere la determinazione nel proseguire il percorso di cambiamento e la relativa astensione da fumo.

trattamento (a distanza di un anno dal primo accesso) il paziente astinente viene considerato "clinicamente guarito" e dimesso dall'ambulatorio.

#### È BENE SAPERE CHE...

L'aumento di peso è un timore molto comune in chi vorrebbe smettere di fumare. In realtà, non tutti ingrassano e comunque l'aumento in gene-

re è modesto e facilmente controllabile con semplici accorgimenti. Non è necessario seguire una dieta rigida! Ecco alcuni consigli: fare pasti più frequenti e leggeri, piuttosto che due abbondanti, privilegiando cibi a basso contenuto calorico; bere molti liquidi e ridurre il consumo di alcolici; scegliere frutta e verdura per gli spuntini; aumentare l'attività fisica.

### I VANTAGGI PER CHI SMETTE DI FUMARE

- **Dopo 24 ore:** il battito cardiaco si regolarizza, diminuiscono i rischi di aritmie cardiache.
- **Dopo qualche giorno:** la pressione arteriosa tende ad abbassarsi, olfatto e gusto migliorano.
- **Dopo 2 mesi:** diminuiscono tosse ed espettorato, la pelle diviene più rosea ed elastica.
- **Dopo 6 mesi:** aumenta il vigore sessuale.
- **Dopo 1 anno:** si dimezza il rischio di attacco cardiaco, il rischio di tumore diminuisce in modo proporzionale al perdurare dell'astinenza da fumo.

Ufficio Stampa Simona Rondani sroniani@ausl.pr.it

Rispondi alle domande dei due test, assegna il punteggio, combina i risultati e leggi il tuo profilo.

#### MISURA LA TUA DIPENDENZA

Dopo quanto tempo dal risveglio accendi la sigaretta?

	Punti
Entro 5 minuti	(3)
Entro 6-30 minuti	(2)
Entro 31-60 minuti	(1)
Dopo 60 minuti	(0)

#### Quante sigarette fumi al giorno?

31 o più	(3)
da 21 a 30	(2)
da 11 a 20	(1)
10 o meno	(0)

#### Punteggio della tua dipendenza

0-3 punti BASSA dipendenza  
4-6 punti ALTA dipendenza

#### MISURA LA TUA MOTIVAZIONE

Ti piacerebbe smettere di fumare se potessi riuscirci facilmente?

	Punti
no	(0)
sì	(1)

#### Quanto ti interessa smettere di fumare?

per niente	(0)
un po'	(1)
abbastanza	(2)
molto	(3)

#### Intendi provare a smettere di fumare nelle prossime due settimane?

sicuramente no	(0)
forse sì	(1)
sì	(2)
sicuramente sì	(3)

#### Esiste la possibilità che, nei prossimi sei mesi, tu non sia più un fumatore?

sicuramente no	(0)
forse sì	(1)
sì	(2)
sicuramente sì	(3)

#### Punteggio del grado motivazionale:

0-5 punti BASSA motivazione  
6-10 punti ALTA motivazione

### ORA COMBINA I RISULTATI

#### DIPENDENZA ALTA - MOTIVAZIONE ALTA

Sei motivato a smettere e questo è importantissimo. Prenota subito la visita presso il Centro antifumo. Con un supporto medico e motivazionale puoi liberarti dalla dipendenza da tabacco.

#### DIPENDENZA BASSA - MOTIVAZIONE ALTA

È la migliore combinazione se vuoi smettere. Provaci subito! Aiutati bevendo molta acqua, facendo un po' più di moto e mangiando più frutta e verdura. Se senti il bisogno di consigli e/o di aiuto, chiama il Centro antifumo.

#### DIPENDENZA BASSA - MOTIVAZIONE BASSA

Anche piccole dosi di fumo danneggiano la tua salute. Comunque il basso grado di dipendenza può favorire la terapia del tabagismo. Vale la pena di tentare! Prenotati per il Centro antifumo.

#### DIPENDENZA ALTA - MOTIVAZIONE BASSA

Rifletti sulla possibilità di smettere di fumare. Considera attentamente tutti i vantaggi per la tua salute e per quella di coloro che vivono con te.



#### COME SI ACCEDE

Occorre la richiesta del medico di famiglia di "visita per tabagismo" e la prenotazione telefonica al numero verde 800.629.444 oppure al CUP. Le visite sono gratuite. L'ambulatorio è aperto il lunedì e il giovedì dalle 14.30 alle 18.

#### COSA OFFRE

Una prima visita medica, in cui vengono valutati il grado di dipendenza da tabacco, la motivazione a smettere (vedi box) e misurato il monossido di carbonio (CO) nell'aria espirata. Viene quindi im-

stato il programma terapeutico personalizzato, che può prevedere anche una terapia farmacologica (con varenicline o sostituti nicotinici).

#### LA PRIMA VISITA DI CONTROLLO

È fissata a due settimane dall'inizio del percorso, coincide con la prima giornata di totale astensione dal fumo e prevede un colloquio clinico orientato a valutare gli effetti della terapia farmacologica impostata, la eventuale insorgenza di effetti collaterali, l'andamento del comportamento di abitudine tabagica

#### LE SUCCESSIVE VISITE DI CONTROLLO

Sono previste dopo ulteriori due settimane (dunque a distanza di un mese dal primo accesso), poi al secondo, terzo, sesto, nono e dodicesimo mese. La valutazione oggettiva dell'astinenza è basata sulla misurazione quantitativa del CO esalato. Alla scadenza del periodo di