



## NON MANDARE IN FUMO LA TUA SALUTE: SMETTI DI FUMARE!



### I VANTAGGI PER CHI SMETTE

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.



### GIORNATA MONDIALE SENZA TABACCO

Il 31 maggio dalle 9 alle 12 gli infermieri dei Centri antifumo dell'AUSL incontrano i cittadini alla Casa della Salute Pintor-Molinetto e all'Ospedale di Vaio per rispondere a domande, dare materiale informativo, misurare il monossido di carbonio nell'espriato e il grado di dipendenza. Sempre il 31 maggio, dalle 10.30 alle 12.30, i volontari di LILT insieme agli specialisti della Clinica Pneumologica dell'Ospedale Maggiore sono in piazza Garibaldi, a Parma, con uno stand informativo. L'iniziativa è patrocinata dall'Azienda USL, dall'Azienda Ospedaliero-Universitaria, dall'Università, dall'Ordine dei Medici e dei Chirurghi e dal Comune di Parma.

## CON L'AIUTO DEI CENTRI ANTIFUMO È PIÙ FACILE

Il fumo danneggia praticamente tutti gli organi: polmoni, esofago, laringe, bocca, gola, reni, vescica, pancreas, stomaco, collo dell'utero. Il fumo è una delle cause principali dei tumori e delle morti per tumore. Fumare causa anche cardiopatie, infarto, aneurisma aortico, bronconeumopatia cronica ostruttiva con bronchite cronica ed enfisema, asma, fratture del bacino e cataratta. Chi fuma corre rischi maggiori di soffrire di polmonite e di altre infezioni alle vie aeree. Negli uomini, aumenta il rischio di disfunzione erettile.

### TI SERVE UN AIUTO PER SMETTERE?

Rivolgiti ai Centri antifumo delle Aziende sanitarie. I Centri dell'Azienda Usl sono a Parma, alla Casa della Salute Pintor-Molinetto e a Fidenza, all'Ospedale di Vaio. Mentre il Centro dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria è al padiglione Rasori.

### COME SI ACCEDE?

Occorre la richiesta del medico di famiglia "visita per tabacco". Per prenotare l'appuntamento ai Centri dell'AUSL, chiama

**SEI UN FUMATORE?**  
C'è solo una cosa che devi fare subito: smettere!

il numero verde 800.629.444. Per il Centro del Maggiore chiama il numero 0521-703642. Le visite sono gratuite.

### COSA OFFRONO I CENTRI?

Una prima visita medica, in cui vengono valutati il grado di dipendenza da tabacco, la motivazione a smettere e misurato il monossido di carbonio (CO) nell'aria espirata. Viene quindi impostato il programma terapeutico personalizzato, che può prevedere anche una terapia farmacologica (con vareniclina o sostitutivi nicotini). Seguono periodiche visite di controllo, dopo un mese dal primo accesso, poi al secondo, terzo, sesto, nono e dodicesimo mese.