



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 nicotinici). Seguono periodiche visite di controllo, dopo un mese dal primo accesso, poi al secondo, terzo, sesto, nono e dodicesimo mese.