



## NON MANDARE IN FUMO LA TUA SALUTE:

# SMETTI DI FUMARE!

Con l'aiuto dei Centri antifumo è più facile

### SEI UN FUMATORE?

C'è solo una cosa che devi fare subito:  
**SMETTERE!**

### VUOI UN BUON MOTIVO?

Pensa alla tua salute e a quella di chi ti sta vicino. 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, l'infarto, l'aneurisma aortico, la bronconeumopatia cronica ostruttiva con bronchite cronica ed enfisema, l'asma, le fratture del bacino e la 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 tabagismo". Per prenotare l'appuntamento ai Centri dell'AUSL, chiama il numero verde

**800.629.444**

Per il Centro dell'Ospedale Maggiore chiama i numeri

**0521.703485 e 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.

### 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.

In occasione della **GIORNATA MONDIALE SENZA IL TABACCO**, il **31 maggio** gli operatori dei Centri antifumo dell'AUSL incontrano i cittadini per rispondere a domande e fornire materiale informativo dalle 9 alle 12 alle Case della Salute Pintor-Molinetto, Parma centro, Langhirano, oltre che negli Ospedali di Vaio e Borgotaro. Sempre il 31 maggio, nell'Aula dei Filosofi dell'Università, LILT Parma con il patrocinio delle due Aziende sanitarie organizza una tavola rotonda con inizio alle 9.30

La metà dei fumatori muore in media 14 anni prima di chi non fuma.

Ogni anno, il fumo uccide 700mila persone in Europa e oltre 80mila in Italia