

FUMI?

DIVENTA UN EX!

Smettere di fumare e restare ex-fumatore
è un percorso possibile.

In Italia gli ex-fumatori rappresentano
il 22% della popolazione.

Per informazioni rivolgersi al personale sanitario

SCRIVI ALLA MAIL:
smettodifumare@aou.mo.it

Progetto realizzato in attuazione della Legge regionale n.19 del 5 dicembre 2018
"Promozione della salute e del benessere della persona e della comunità e prevenzione primaria"



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA



TUTTA VITA
NIENTE FUMO

ALCUNI CONSIGLI SE VUOI SMETTERE DA SOLO

- Decidi di smettere e stabilisci una data precisa in cui farlo.
- Riduci giorno per giorno il numero delle sigarette, eliminando prima quelle a cui ti è più facile rinunciare e tenendo per ultime quelle più difficili.
Fai in modo che fumare ti sia scomodo; per esempio non tenendo a portata di mano sigarette ed accendino.
- Soprattutto nei primi tempi, evita situazioni ed ambienti che associavi alla sigaretta (per esempio: pausa per caffè e sigaretta, relax davanti alla TV con sigaretta, ecc.....).
Cambia le tue abitudini.
- Al mattino ripeti a te stesso: "IO OGGI NON FUMO", ti aiuterà a superare le difficoltà giorno per giorno.
Non pensare al domani, pensa all'oggi.
- Aumenta l'attività fisica: ti aiuterà a non fumare.
- Segui una dieta leggera con molta frutta e verdura di stagione.
Bevi almeno 1,5 litri di acqua al giorno. Evita bevande alcoliche e caffè.
- Se la voglia di fumare è molto forte, interrompi subito quello che stai facendo e cerca di distrarti: bevi due bicchieri di acqua a piccoli sorsi, fai qualche respirazione profonda, esci dall'ambiente in cui ti trovi e fai una breve passeggiata, cerca di rilassarti.
In genere, la tentazione dura solo alcuni minuti, basta avere un po' di pazienza!
- Scrivi dei bigliettini: "HO DECISO DI SMETTERE DI FUMARE" e lasciali bene in vista.
- I sintomi di astinenza da nicotina (desiderio di fumare, aumento dell'appetito, nervosismo, ansia, insonnia, difficoltà a concentrarsi, mal di testa) non si presentano necessariamente in tutte le persone, e, quando compaiono, procurano disagi per qualche settimana, attenuandosi man mano che passano i giorni, fino a scomparire.

I BENEFICI DELLO SMETTERE



- **Dopo 20 minuti**
La pressione arteriosa e la frequenza cardiaca tornano nella norma
- **Dopo 24 ore**
I polmoni cominciano a ripulirsi dal muco e dai depositi lasciati dal fumo
- **Dopo 2 giorni**
L'organismo si è liberato dalla nicotina. Si comincia a recuperare gusto e olfatto
- **Dopo 3 giorni**
Si comincia a respirare meglio e si acquista energia
- **Dopo 2-12 settimane**
La circolazione del sangue migliora
- **Dopo 3-9 mesi**
Il miglioramento nella respirazione si fa più marcato; tosse e sibili si riducono
- **Dopo 1 anno**
Il rischio cardiovascolare si dimezza rispetto a quello di chi continua a fumare
- **Dopo 5 anni**
Il rischio di mortalità per tumore polmonare riduce quasi della metà. Diminuiscono anche il pericolo di cancro all'esofago, al cavo orale e alla vescica.
- **Dopo 10 anni**
Il rischio di tumore del polmone generalmente torna pari a quello di chi non ha mai fumato