



Il Fumo

Nel nostro paese la consapevolezza dei danni correlati al fumo di tabacco sta aumentando, ma i dati rimangono ancora sconcertanti, soprattutto tra i giovani dove l'iniziazione al consumo è sempre più precoce.

Secondo l'OMS il fumo causa nel mondo oltre 4 milioni di morti l'anno.

In Italia il fumo è la prima causa evitabile di morte e malattia (90.000 morti contro le 40.000 per alcol).

A fronte di questi risultati diventa sempre più importante affrontare il problema del tabagismo con semplici ma efficaci strategie, finalizzate a compiere scelte orientate alla protezione e promozione della salute.

Nelle fasi iniziali della disassuefazione dal fumo è importante sapere che:

Il desiderio impellente di fumare dura solo pochi minuti.

Bere un bicchiere d'acqua "spegne" il desiderio.

Distrarsi nel modo che più piace aiuta a superare questo momento.

E' importante inoltre:

Comunicare la tua scelta ad amici e parenti perché ti incoraggino e non fumino in tua presenza;

Parlare con il tuo medico di famiglia e con gli specialisti del settore;

Distrarsi dal desiderio di fumare, fare una passeggiata, masticare una gomma, o una caramella preferibilmente senza zucchero;

Ridurre la tensione facendo esercizi di respirazione, attività fisica, leggendo, cucinando ecc;

Bere molta acqua o altri liquidi non zuccherati analcolici, mangiare più frutta e verdura in virtù del loro contenuto in vitamine e sali minerali.

Benefici

Brevissimo termine

dopo 20 minuti dall'ultima sigaretta la pressione arteriosa si normalizza;

dopo 8 ore vi è una riduzione della metà dei livelli di nicotina e monossido di carbonio nel sangue e il livello di ossigeno torna normale;

dopo 24 ore il monossido di carbonio viene eliminato dall'organismo, i polmoni iniziano ad autodepurarsi e il rischio di infezioni respiratorie comincia a ridursi;

dopo 48-72 ore la nicotina viene eliminata, il sapore dei cibi è di nuovo apprezzabile e il respiro migliora sensibilmente

Breve termine

Da 2 a 12 settimane di astensione

Si normalizza la temperatura cutanea; migliorano gli scambi gassosi respiratori e l'alito diventa più gradevole.



Medio termine

Da 3 mesi a 12 mesi di astensione

Si riducono sensibilmente i problemi respiratori e il rischio di mortalità per patologie cardiovascolari.

Lungo termine

Da 5 a 10 anni di astensione

Il rischio di ictus cerebrale è paragonabile a quello di chi non ha mai fumato;

il rischio di cancro della bocca, dell'esofago e della vescica si riduce del 50%.

Da 10 a 15 anni di astensione

Il rischio di tumori polmonari è paragonabile a quello di una persona che non ha mai fumato.

Azioni

Riconosci le situazioni rischiose

Evita

- I luoghi dove di solito si fuma e trascorri più tempo in ambienti in cui è vietato fumare.
- Le bevande a base di caffeina e quelle alcoliche, in particolare la sera.

Ricorda

Che l'affaticabilità, l'irritabilità, la deconcentrazione e l'aumento dell'appetito sono in genere transitorie, di intensità variabile e di breve durata.

Individua

Un'attività fisica da svolgere regolarmente, anche solo una passeggiata, che ti possa dare segni chiari del benessere del non fumare.



Smettere di fumare può essere difficile.

Molte persone fanno diversi tentativi prima di riuscirci; spesso gli insuccessi vengono vissuti come sconfitte irrevocabili.

Non arrendetevi.

Persistete nell' obiettivo di costruzione della vostra salute.

Insieme è più facile.

Proposta terapeutica

Prevede:

Un colloquio preliminare per la compilazione della cartella clinica;

La somministrazione del Test di Fagerström;

Un eventuale trattamento farmacologico;

4 incontri di gruppo a cadenza settimanale con conduttore, per la durata complessiva di un mese;

Incontri di verifica a 1, 6 e 12 mesi.

L' équipe multidisciplinare è composta da:
Medici, Psicologi, Educatore Professionale, Assistente Sociale, Infermiere Professionale.

Per informazioni e appuntamenti:

Sede di Selargius - Su Planu
Via Peretti, 2B - Pal. C - 3° Piano
Tel. 070.6096834 - Fax 070.6096824
e-mail: alcologia@asl8cagliari.it
Dal Lunedì al Venerdì dalle 8,30 alle 13,00

Sede di Senorbì
Via C. Sanna, 273
Tel. 070.98014858-59 - Fax 070.98014860
Dal Lunedì al Venerdì dalle 8,30 alle 13,00

Per poter accedere al Servizio non è necessaria alcuna prescrizione o richiesta da parte di altri servizi sanitari.

Le prestazioni erogate sono gratuite.



ASL Cagliari



TABAGISMO

Approccio ecologico
alla protezione della salute

DIPARTIMENTO DIPENDENZE

Unità Operativa per le Dipendenze
da Alcol, Tabacco e Gioco d' azzardo