

! Πρακτικές συμβουλές προετοιμασίας για τη διακοπή

- ✓ Πάρε την απόφαση ότι θέλεις να σταματήσεις το κάπνισμα. Σκέψου θετικά για πιθανές δυσκολίες
- ✓ Το να διακόψεις το κάπνισμα δεν είναι εύκολο, αλλά ούτε αδύνατο
- ✓ Κατανόησε ότι τα συμπτώματα στέρησης είναι παροδικά και αποτελούν υγιή σημεία ότι ο οργανισμός επανέρχεται στο φυσιολογικό
- ✓ Μετά τις πρώτες δύο εβδομάδες τα στερητικά συμπτώματα μειώνονται
- ✓ Μην έχεις τα τσιγάρα μαζί σου. Κάνε δύσκολη την εύρεσή τους
- ✓ Αν δυσκολεύσαι, ζήτησε βοήθεια από φορείς στήριξης διακοπής καπνίσματος (Ιατρεία διακοπής καπνίσματος)
- ✓ **Ξεφορτώσου** τσιγάρα, τασάκια, αναπτήρες
- ✓ **Καθάρισε** το χώρο και τα ρούχα σου από μυρωδιές καπνού
- ✓ **Απόφυγε το αλκοόλ** και τους χώρους με καπνιστές
- ✓ **Κάνε δώρο στον εαυτό σου** με τα χρήματα που γλίτωσες!

! Αντιμετώπισε την Επιθυμία

- ✓ **Απασχόλησε το μυαλό σου με κάτι άλλο.** Μάσησε τσίχλα, πιες νερό, κάνε μια βόλτα
- ✓ **Πάρε βαθιές ανάσες.** Χαλάρωσε με τεχνικές αναπνοής

! Αν υποτροπιάσεις...

- ✓ **Ανάλυσε τι έφταιξε** και προετοιμάσου για την επόμενη φορά πως θα το αντιμετωπίσεις
- ✓ **Μην τα παρατήσεις.** Ένα λάθος δεν σημαίνει αποτυχία
- ✓ **Κόψε το ξανά αμέσως.** Πέταξε όλα τα καπνικά προϊόντα

Αναλογίσου ότι πολλοί πρώην καπνιστές σταμάτησαν τελείως μετά από αρκετές προσπάθειες

Κάθε μέρα
χωρίς τσιγάρο
είναι μια νίκη
για την υγεία σου!



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ

Θεμιστοκλέους 38, Αθήνα,

Τ.Κ. 10678 ΑΘΗΝΑ

Τηλέφωνα:

210 3803816 - 210 3813380

Σύνταξη-επιμέλεια

Ελεάνα Στουφή DDS, MSc., PhD

Οδοντίατρος- Εξειδικευμένη Στοματολόγος

Harvard School of Dental Medicine

ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΗΣ ΣΥΜΦΕΡΟΝΤΩΝ

Δεν υπάρχουν οικονομικά συμφέροντα και / ή άλλα οφέλη που σχετίζονται με το συγκεκριμένο έντυπο.

ANGRY PARROT

Επιλέγω να **ΜΗΝ** καπνίζω



Για μια ζωή **ΧΩΡΙΣ** τσιγάρο!



? Τι καπνίζουμε;

Ο καπνιστής εισπνέει πάνω από 7.000 χημικές ουσίες, εκ των οποίων τουλάχιστον 70 είναι καρκινογόνες.



! Ξέρεις ότι...

- ▶ **Τον 18ο αιώνα**, η καπνοβιομηχανία άνθισε προωθώντας το κάπνισμα σε εκατομμύρια ανθρώπους;
- ▶ Το κάπνισμα **δεν είναι απλώς μία συνήθεια**, αλλά μία **χρόνια νόσος** που χαρακτηρίζεται από **εξάρτηση**; Η νικοτίνη είναι η 3η πιο εθιστική ουσία στον κόσμο, μετά την ηρωίνη και την κοκαΐνη!
- ▶ Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, κατατάσσει το κάπνισμα ως τη **2η αιτία θανάτου παγκοσμίως**; Σήμερα πεθαίνουν παγκοσμίως πάνω από 8 εκ. άνθρωποι ετησίως. Κάθε καπνιστής χάνει περίπου 10 χρόνια από τη ζωή του.



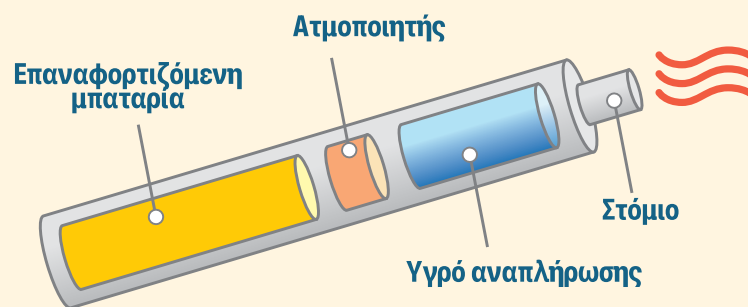
Ξέρεις πότε άρχισε να θεωρείται το κάπνισμα επικίνδυνο για την Υγεία;

- ▶ Από το 1920, εμφανίζονται οι πρώτες σοβαρές έρευνες που το συνδέουν με τον καρκίνο του πνεύμονα, αλλά οι εφημερίδες δίσταζαν να το δημοσιεύσουν λόγω πιέσεων από τις καπνοβιομηχανίες.
- ▶ Το 1950 και μετά, οι επιστημονικές μελέτες το επιβεβαίωσαν: Το κάπνισμα είναι η αιτία πολλών νοσημάτων.



Και αν καπνίζω light τσιγάρα, ηλεκτρονικά, θερμαινόμενα, ναργιλέ, στριφτά;

Δεν υπάρχει «ασφαλές» τσιγάρο – όλα τα καπνικά προϊόντα περιέχουν νικοτίνη και βλαπτικές ουσίες που προκαλούν εθισμό και σοβαρές βλάβες στον οργανισμό.



Το ηλεκτρονικό τσιγάρο είναι μια συσκευή με μπαταρία που μετατρέπει τη νικοτίνη σε ατμό, τον οποίο εισπνέει ο χρήστης. Περιέχει νικοτίνη, προπυλενική γλυκόλη, γλυκερόλη, καρκινογόνες ουσίες και χημικά αρώματα. Η μπαταρία του περιέχει βαρέα μέταλλα όπως νικέλιο, κάδμιο και μόλυβδο.

Το θερμαινόμενο τσιγάρο χρησιμοποιεί πραγματικό καπνό αντί για υγρή νικοτίνη, αλλά είναι επίσης επιβλαβές και εθιστικό.

Ηλεκτρονικά τσιγάρα: ο νέος Δούρειος Ίππος;

Μύθος

Τα ηλεκτρονικά τσιγάρα είναι ασφαλή

Το ηλεκτρονικό τσιγάρο βοηθά στη διακοπή του καπνίσματος.

Αλήθεια

Περιέχουν **νικοτίνη** και τοξικές ουσίες που δημιουργούν **εξάρτηση** και άλλες βλάβες στον οργανισμό. Είναι ιδιαίτερα επιβλαβή στα παιδιά.

Είναι πλέον βέβαιο ότι η χρήση του ηλεκτρονικού τσιγάρου δεν αποτελεί μέθοδο διακοπής καπνίσματος. Αντίθετα, πολλοί χρήστες καταλήγουν να καπνίζουν και **ηλεκτρονικά και συμβατικά τσιγάρα**.



Δεν υπάρχει «ακίνδυνος» κάπνισμα – ο μόνος τρόπος να προστατεύσεις την υγεία σου είναι να μείνεις μακριά από όλα τα καπνικά προϊόντα!



Ποιος κινδυνεύει από το κάπνισμα;

Παθητικό κάπνισμα: Δεν καπνίζεις, αλλά εισπνέεις τον καπνό των άλλων. Οι επιπτώσεις είναι το ίδιο επικίνδυνες. Γι' αυτό το κάπνισμα απαγορεύεται σε κλειστούς χώρους.

Τριτογενές κάπνισμα: Ο καπνός δεν «εξαφανίζεται». Τα τοξικά υπολείμματα του τσιγάρου κολλάνε σε ρούχα, έπιπλα, τοίχους και ακόμα και στο δέρμα.



Κάπνισμα δεν σημαίνει κίνδυνος μόνο για σένα, αλλά και για όσους βρίσκονται γύρω σου



Πώς επηρεάζει το κάπνισμα τη γενική και τη στοματική μου υγεία;

- ✓ **50-65% των καρκίνων** στους άνδρες & **20-30%** στις γυναίκες σχετίζονται με το κάπνισμα.
- ✓ Προκαλεί **καρκίνο του πνεύμονα, λάρυγγα, οισοφάγου**, καρδιοπάθειες, θρομβώσεις, χρόνια αναπνευστικά νοσήματα και επηρεάζει τη **γονιμότητα**.

Το κάπνισμα καταστρέφει το στόμα σου:

- ✗ **Δόντια:** Τερηδονίζονται και χαλάνε πιο εύκολα
- ✗ **Ούλα:** Οι καπνιστές εκδηλώνουν περιοδοντίτιδα συχνότερα (Χάνεις δόντια **νωρίτερα**)
- ✗ **Εμφυτεύματα:** Το κάπνισμα είναι κύριος παράγοντας κινδύνου για την απώλεια του εμφυτεύματος. Η συχνότητα αποτυχίας φθάνει το 20%
- ✗ **Βλεννογόνος στόματος:** Κακοσμία, ξηροστομία, απώλεια γεύσης, λευκοπλακία (προκαρκινική βλάβη)
- ✗ **Καρκίνος του Στόματος**



Τί θα συμβεί όταν σταματήσω το κάπνισμα;

Θα έχω στερητικά συμπτώματα; Ποια και για πόσο;

✓ Ναι, αλλά κρατούν μόνο 3-4 εβδομάδες. Να περιμένεις νευρικότητα, πονοκέφαλο, αϋπνία, πείνα... Όμως μειώνονται σταδιακά.

Θα παχύνω;

✓ Ίσως 2-5 κιλά στην αρχή, αλλά με σωστή διατροφή χάνονται σε λίγους μήνες.

Θα επανέλθει ο οργανισμός μου;

✓ Σε 5 χρόνια οι περισσότερες λειτουργίες επανέρχονται στο φυσιολογικό, όπως ο κίνδυνος καρδιακής νόσου ενώ σε 10 χρόνια ο κίνδυνος καρκίνου του στόματος είναι ίδιος με του μη καπνιστή.