

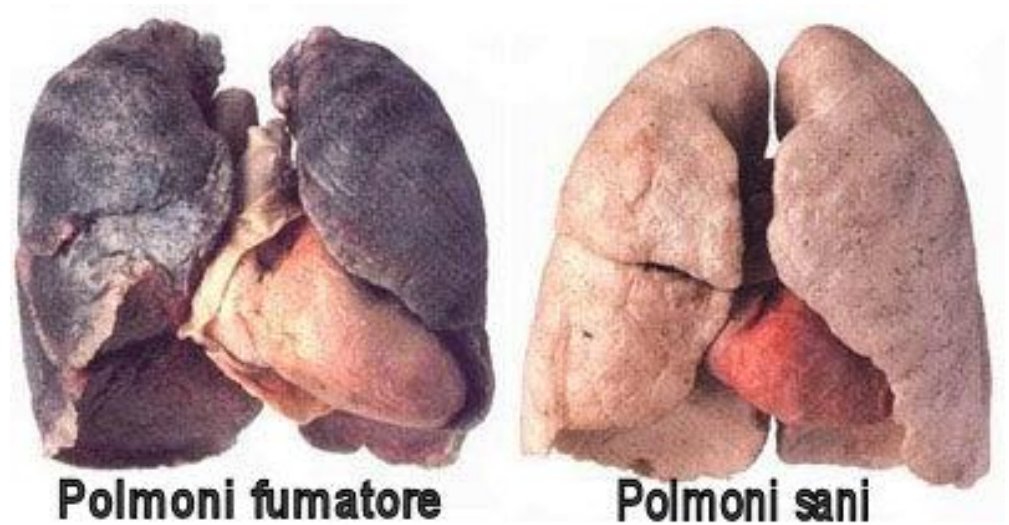


IL FUMO. UNA SCELTA

ASPIC – CAMMINARE INSIEME
INCONTRI DI EDUCAZIONE ALLA SALUTE

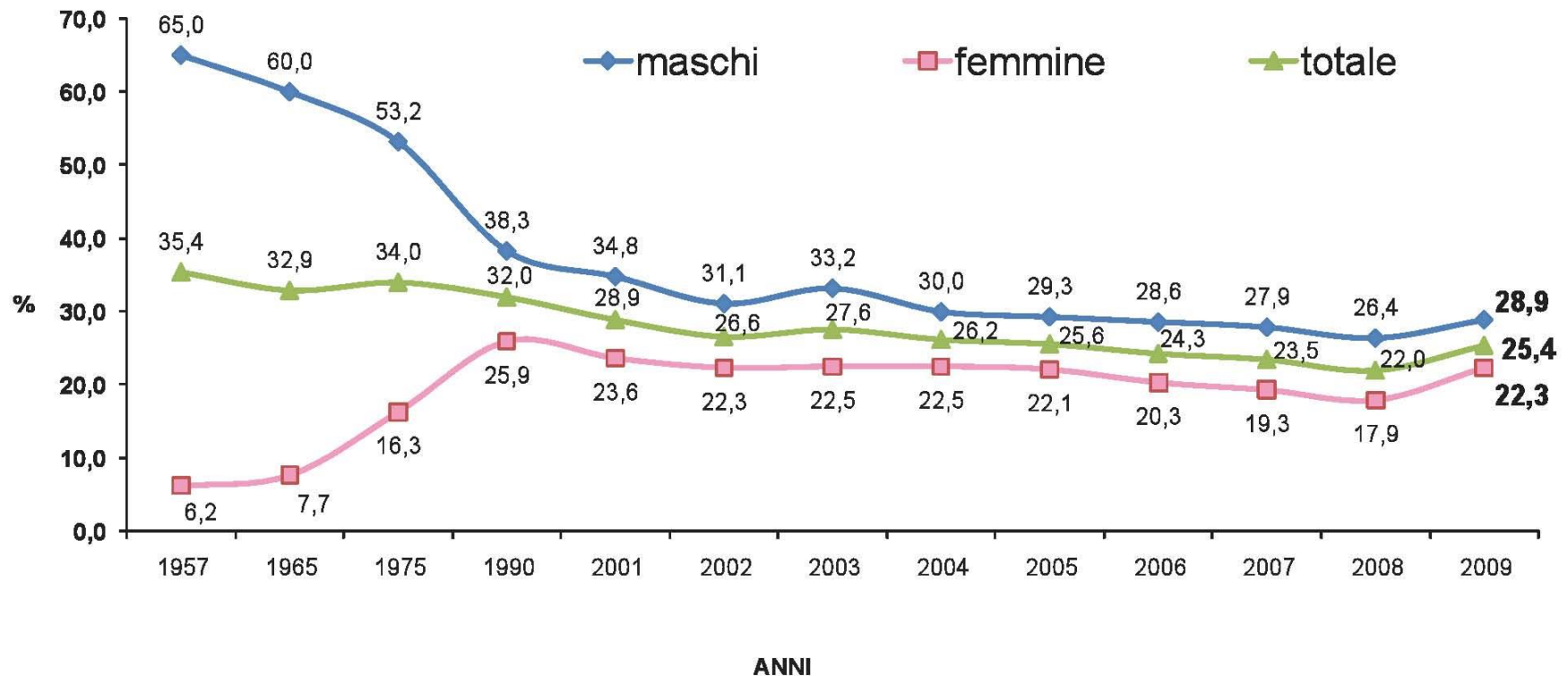
IL FUMO. EVOLUZIONE DI UN FENOMENO

- Il fumo rappresenta uno dei maggior problemi di salute pubblica
- Ogni anno vi sono milioni di morti per malattie legate al fumo



IL FUMO. IN AUMENTO?

Nell'arco di questi ultimi 50 anni, nei paesi occidentali la % di fumatori si è notevolmente ridotta



IL POPOLO DEI FUMATORI

- La maggior parte delle persone inizia a fumare tra 10-18 anni
- Scelta motivata dall'esempio degli amici e da curiosità



FUMO E COMPORTAMENTO

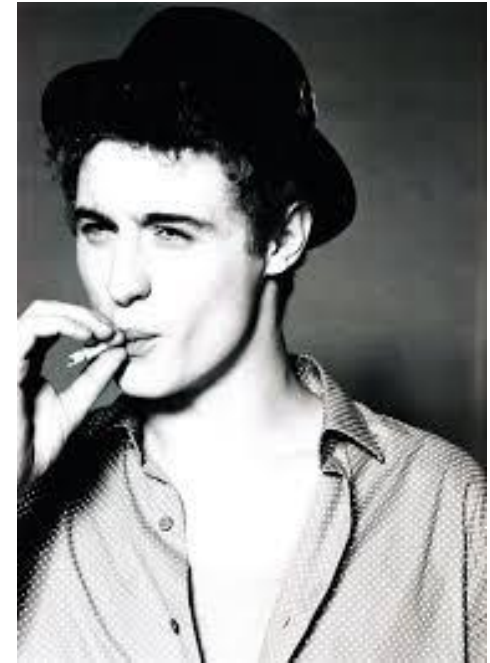
- Chi fuma prova una sensazione di rilassamento ed è più vigile
- L'effetto dipende dalla nicotina
- La nicotina a dosi elevate può essere mortale



LA NICOTINA PROVOCA DIPENDENZA

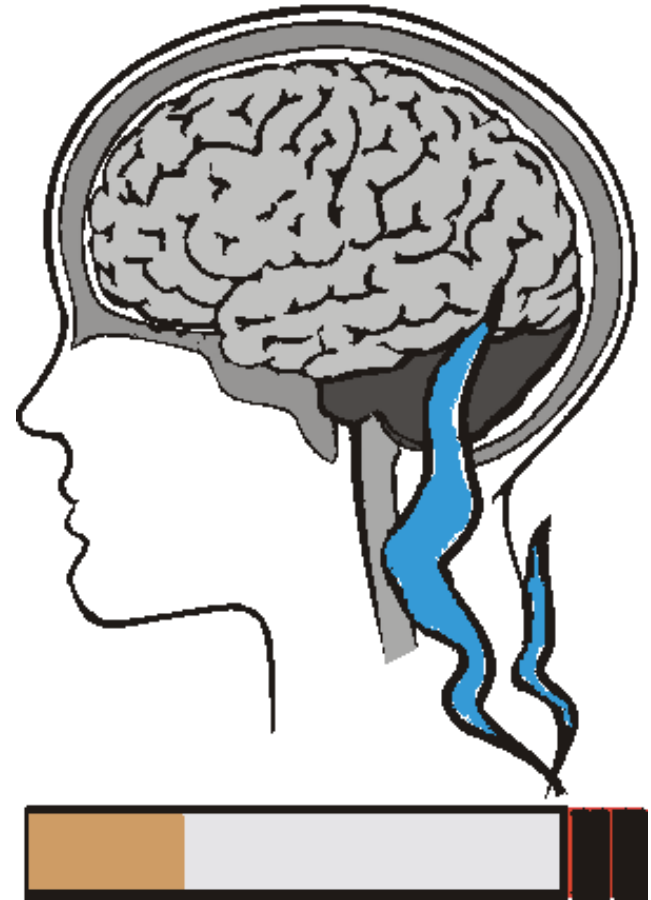
Si parla di dipendenza quando chi la utilizza

- vuole ripetere l'esperienza
- sono necessarie maggiori quantità per trovare soddisfazione
- manifesta disturbi in caso di interruzione



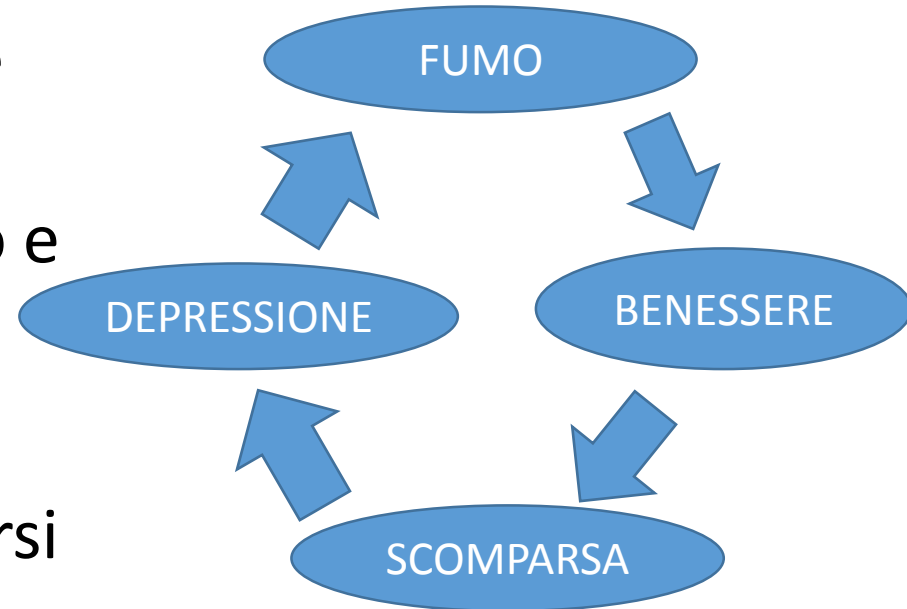
EFFETTI DEL FUMO DI TABACCO

- La nicotina è rapidamente assorbita dal sangue. Entro 30 minuti arriva al cervello
- Il cervello sotto l'effetto della nicotina libera sostanze chimiche che provocano una sensazione di benessere



EFFETTI DEL FUMO DI TABACCO

- Dopo un'ora la sensazione di benessere scompare e il fumatore si sente affaticato e ha voglia di riprovare
- Il ciclo stimolazione – depressione tende a ripetersi



EFFETTI DEL FUMO DI TABACCO

- Con il passar del tempo, per raggiungere lo stato di benessere, il fumatore deve aumentare le dosi



SINTOMI DI ASTINENZA DAL FUMO

Il fumatore che smette di fumare manifesta:

- Modifica rapida dell'umore
- Ansia
- Aggressività
- Pensiero negativo

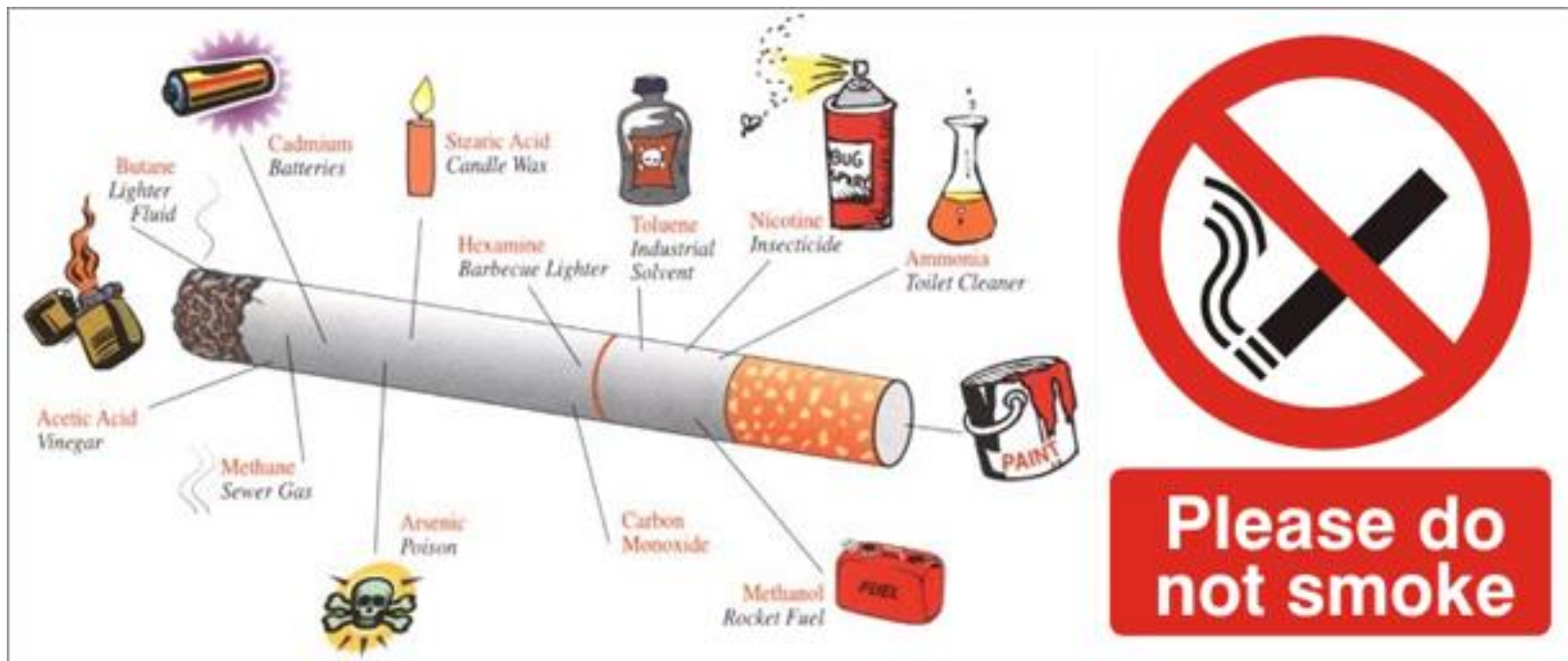


10 MOTIVI PER DIRE STOP AL FUMO



1. FUMO E SOSTANZE CANCEROGENE

Il tabacco contiene almeno 43 sostanze responsabili di tumore al polmone e di altri tipi di tumore



2. PNEUMOPATIE

- Pneumopatia cronica ostruttiva
- Enfisema
- Bronchiectasie

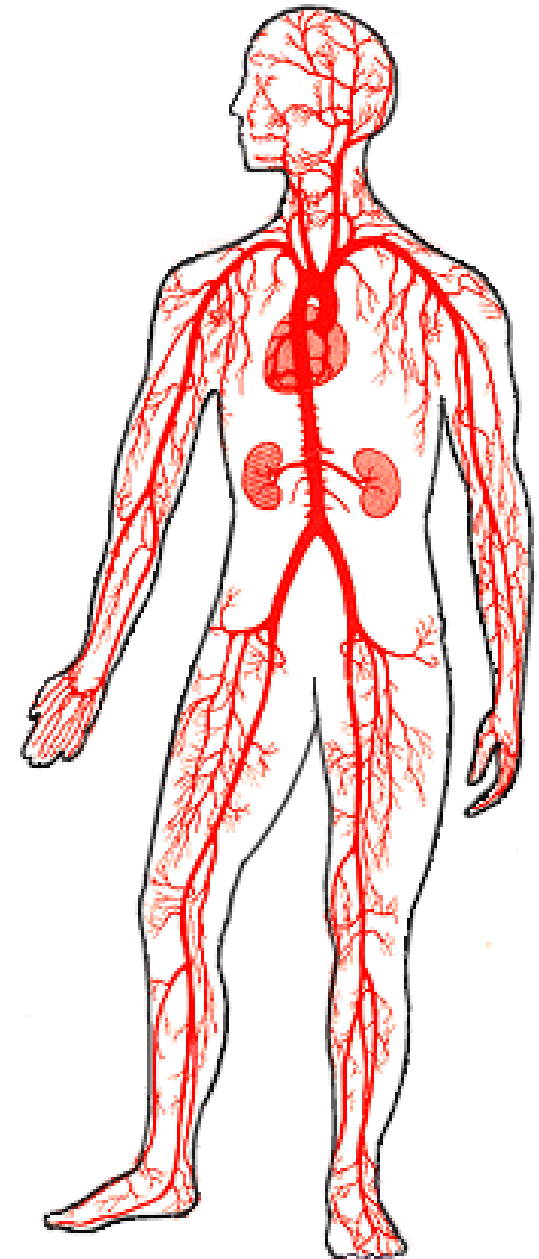


Polmone sano

Polmone con enfisema

3. ARTERIOPATIA

Il fumo provoca malattie alle arterie e raddoppia il rischio di incidente cardiovascolare (ictus)



4. MALATTIA CARDIOVASCOLARE

Il fumo provoca cardiopatia e
aumenta il rischio di infarto e ictus



5. IMPOTENZA

Il fumo provoca impotenza e impossibilità ad avere una fisiologica erezione

FUMARE CAUSA
IMPOTENZA



6. ALITOSI

Il fumo provoca alito cattivo



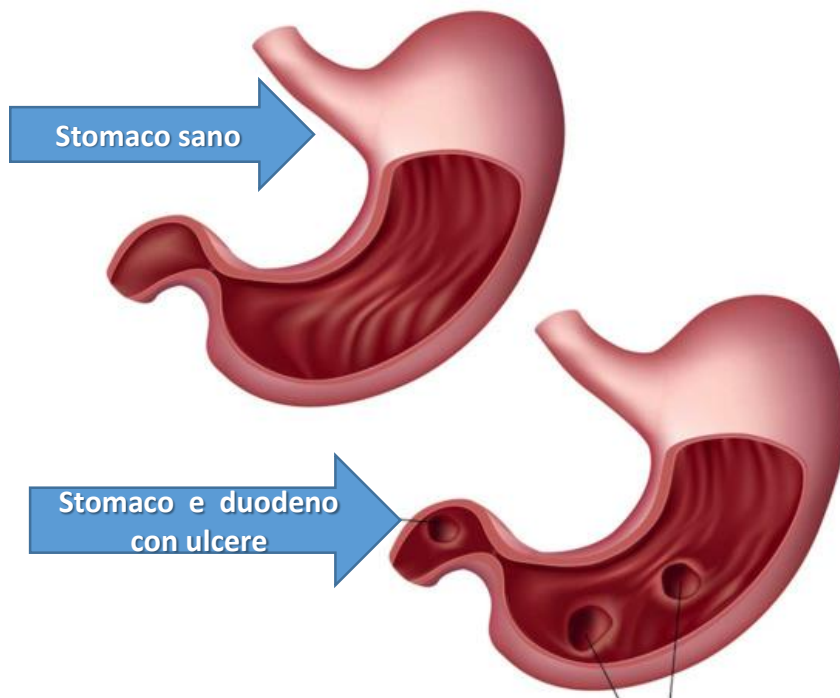
7. MODIFICA DELLA SENSIBILITÀ

Il fumo modifica gusto, odorato, udito



8. PROBLEMI ALLO STOMACO

Il fumo provoca bruciore di stomaco, rigurgiti acidi e favorisce l'ulcera



9. INVECCHIAMENTO DELLA PELLE

Il fumo riduce il flusso di sangue al volto e rende la pelle avvizzita (più vecchia)



10. FUMARE COSTA!

Chi fuma 2 pacchetti al giorno e decide di smettere
risparmia circa € 2000 all'anno



COME SMETTERE DI FUMARE



PERCHÉ SMETTERE DI FUMARE

- Il fumo da dipendenza
- La medicina lo dice
- I fumatori lo sanno
- Le compagnie produttrici ammettono



COME SMETTERE DI FUMARE

Alcune persone riescono ad interrompere dopo un «ultima» sigaretta



COME SMETTERE DI FUMARE

Stop al fumo.....

- Utilizzando farmaci che tolgono i sintomi di astinenza da nicotina
- Chiedendo aiuto ai propri familiari
- Sviluppando abitudini che sostituiscano quella del fumo



BENEFICI DELLO STOP AL FUMO

- Dopo 20 minuti dall'interruzione, diminuiscono pressione arteriosa e frequenza cardiaca
- Entro 4 ore si riduce il rischio di infarto



BENEFICI DELLO STOP AL FUMO

- Entro 3 mesi la funzionalità polmonare migliora del 30%
- Entro un anno il rischio di infarto si dimezza



BENEFICI DELLO STOP AL FUMO

- Dopo 10 anni, si dimezza il rischio di morte per tumore al polmone.
- Si riduce il rischio di altri tipi di tumore
- Il rischio di ictus è simile a quello di non fumatori.
- Non è mai troppo tardi per smettere !!!!



CONSIGLI E RACCOMANDAZIONI

- Per chi non ha mai iniziato il miglior suggerimento è non provare
- La dipendenza si sviluppa rapidamente..... ed è difficile smettere



CONSIGLI E RACCOMANDAZIONI

Pochi minuti di relax indotti dal fumo non valgono il prezzo della salute e del denaro speso



CONSIGLI E RACCOMANDAZIONI

- Se decidi di non smettere, considera i rischi per chi ti vive accanto, bambini soprattutto





Riferimenti:

- Immagini: <http://google.it>
- Contenuti: <http://www.patient-education.com>