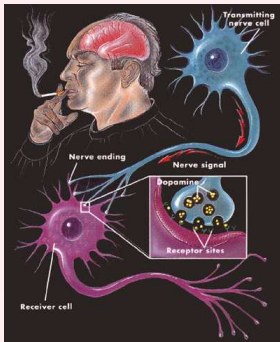


## ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΕΙΝΑΙ ΕΞΑΡΤΗΣΗ: Στοιχεία που το αποδεικνύουν

### Η δράση της νικοτίνης στον οργανισμό



Μετά την εισπνοή του καπνού του τσιγάρου η **νικοτίνη φθάνει στον εγκέφαλο μέσα σε 6-7 δευτερόλεπτα**, και οπωσδήποτε σε λιγότερο από 10, και **εγκαθίσταται** στους υποδοχείς της ακετυλοχολίνης.

Η ακετυλοχολίνη ως νευροδιαβιβαστής:

- (α) Διαβιβάζει σήματα από τον εγκέφαλο προς τους μύες και αντιστρόφως,
- (β) ελέγχει βασικές λειτουργίες, όπως η ενεργειακή κατάσταση, οι καρδιακοί παλμοί και η αναπνοή,
- (γ) επιβλέπει τη ροή πληροφοριών στον εγκέφαλο και
- (δ) παίζει σημαντικό ρόλο στην εκμάθηση και στη μνήμη.

Κατά το κάπνισμα η **νικοτίνη εισέρχεται στην κυκλοφορία του αίματος** και ενεργοποιεί τους νικοτινικούς υποδοχείς της ακετυλοχολίνης σαν να ήταν ακετυλοχολίνη. Υπάρχει όμως μια **ουσιώδης διαφορά**: η δράση της νικοτίνης δεν υπόκειται στους "ελέγχους" που υπόκειται η δράση της ακετυλοχολίνης. Έτσι, υπάρχει παντού στο κυκλοφορούν αίμα και **δεν καταστρέφεται** αμέσως μετά τη δέσμευσή της στους υποδοχείς. Επειδή βρίσκεται ακριβώς παντού, δρα συγχρόνως σε πολλές διαφορετικές περιοχές του εγκεφάλου. Ο **ερεθισμός** που προκαλείται έχει ως αποτέλεσμα:

- Έκλυση περισσότερης ακετυλοχολίνης, γεγονός το οποίο αυξάνει τη δραστηριότητα του εγκεφάλου προκαλώντας εγκεφαλική "εγρήγορση" που δημιουργεί μια αίσθηση "ενεργοποίησης", αυξάνοντας την αυτοσυγκέντρωση, και μειώνοντας τον χρόνο αντίδρασης σε ερεθίσματα. Εξαιτίας όλων αυτών ο καπνιστής αισθάνεται πως μπορεί να εργαστεί αποδοτικότερα.
- Έκλυση περισσότερης ντοπαμίνης, νευροδιαβιβαστή που εμπλέκεται στα μονοπάτια ανταμοιβής (reward pathways). Ο ερεθισμός των νευρώνων αυτών των περιοχών του εγκεφάλου δημιουργεί ευχάριστα αισθήματα που ενθαρρύνουν την επανάληψη. Όταν ουσίες όπως η κοκαΐνη και η νικοτίνη ενεργοποιούν τα "μονοπάτια" αυτά,

επιβάλλουν την επιθυμία επαναπρόσληψής τους, αφού δημιουργούν μια ευχάριστη αίσθηση.

- Έκλυση γλουταμικών νευροδιαβιβαστών που εμπλέκονται στους μηχανισμούς μάθησης και μνήμης, ενισχύοντας τις συνδέσεις μεταξύ ομάδων νευρώνων. Κατά την πρόσληψη νικοτίνης, τα γλουταμικά δημιουργούν ένα βρόχο μνήμης των "ευχάριστων" αισθημάτων, που προκαλεί την επιθυμία επαναπρόσληψης νικοτίνης.

### Εξάρτηση και εθισμός στη νικοτίνη

Μικρές και γρήγορες δόσεις νικοτίνης προκαλούν στον καπνιστή **εγρήγορση και διέγερση**, ενώ μεγαλύτερης διάρκειας δόσεις από «ρουφηξιές» διάρκειας, προκαλούν **χαλάρωση έως και νάρκωση**. Η νικοτίνη επιδρά θετικά σε πολλές ορμόνες που σχετίζονται με το στρες.

Η νικοτίνη διεγείρει στον εγκέφαλο τον παράγοντα απελευθέρωσης κορτικοτροπίνης, **αυξάνει** τα επίπεδα των ενδορφινών των γνωστών ως "φυσικών αναλγητικών", της αδενοκορτικοτροπικής ορμόνης και της αντιδιουρητικής ορμόνης βασοπρεσσίνη ανάλογα με τη δόση. Επίσης, η νικοτίνη **απελευθερώνει** κορτικοστεροειδή ανάλογα με τις συγκεντρώσεις της στο πλάσμα του αίματος.



Η νικοτίνη:

- διεγείρει τη βιοδιαθεσιμότητα των νευροδιαβιβαστών ντοπαμίνης και της σεροτονίνης με αποτέλεσμα να επιταχύνει τη λειτουργία της καρδιάς και να αυξάνει την πίεση του αίματος.
- δρα στους εγκεφαλικούς μηχανισμούς ανταμοιβής, εμμέσως με την ενεργοποίηση των ενδογενών οπιοειδών και άμεσα μέσω μηχανισμών της ντοπαμίνης.

Οι μηχανισμοί αυτοί είναι το αίτιο εθισμού προς το κάπνισμα, αλλά και κάθε άλλου είδους εθισμού.

Ωστόσο, πέρα από τον "**βιοχημικό εθισμό**" προς τη νικοτίνη, ισχυρός εθιστικός παράγοντας, φαίνεται να είναι και ο "**ψυχολογικός εθισμός**" προς την ίδια τη διαδικασία -"τελετουργία" του καπνίσματος.

### Χρόνος κυκλοφορίας νικοτίνης και εξάρτηση

Η **άμεση** επίδραση της νικοτίνης στο σώμα **διαρκεί** 20-30 λεπτά μετά την άφιξή της στον εγκέφαλο. Συγκεκριμένα, η περιεκτικότητά της στο αίμα

μειώνεται κατά 50% μέσα σε μισή ώρα μετά από μια εισπνοή καπνού και κατά 75% στα τρία τέταρτα της ώρας, **εξαφανίζεται** δε από το αίμα σε δύο με τρεις ώρες. Η **δράση** των ορμονών που εκκρίθηκαν **διαρκεί**, επίσης, μισή ώρα περίπου.

Από τη στιγμή που μειώνονται τα επίπεδα της νικοτίνης στο αίμα, ο καπνιστής αισθάνεται την **ανάγκη** να αυξήσει εκ νέου τα επίπεδά της για να επανέλθει ο εγκέφαλός του στην κατάσταση της απόλαυσης. **Πώς θα γίνει αυτό;** Με το κάπνισμα ενός ακόμη τσιγάρου! Μετά από 20 λεπτά θα χρειασθεί ακόμη ένα και ούτω καθ' εξής. Με την επανάληψη της ικανοποίησης αυτής **εδραιώνεται** πλέον η εξάρτηση από τη νικοτίνη.

Με την πάροδο του χρόνου, η **συνεχής έκθεση** των εγκεφαλικών κυττάρων στη νικοτίνη δημιουργεί σε αυτά περισσότερους νικοτινικούς υποδοχείς, με αποτέλεσμα το αίσθημα «κορεσμού» των εγκεφαλικών νευρώνων από νικοτίνη να ικανοποιείται πλέον με **όλο και μεγαλύτερο** αριθμό τσιγάρων. Μακροπρόθεσμα, έχει αποδειχθεί ότι η νικοτίνη καταστέλλει την ικανότητα του εγκεφάλου να βιώνει αισθήματα ευχαρίστησης, οπότε οι καπνιστές χρειάζονται μεγαλύτερες ποσότητες νικοτίνης προκειμένου να βιώσουν το ίδιο ευχάριστο συναίσθημα.

Η κατάσταση ονομάζεται **νευροπροσαρμογή** και με τη σειρά της οδηγεί στην ανοχή, τη μειωμένη δηλαδή ανταπόκριση στην ίδια ποσότητα ουσίας, **με αποτέλεσμα** να απαιτείται περισσότερη ποσότητά της ώστε να επιτευχθεί η ίδια επιθυμητή επίδραση. Φαύλος κύκλος!

**Στην πραγματικότητα, η βίωση των ευχάριστων συνεπειών που αναφέρουν οι καπνιστές από το κάπνισμα συνδέεται με την εξάρτηση από τη νικοτίνη.** Η νικοτίνη δίνει την ψευδαίσθηση ότι χαλαρώνει και βοηθάει στη συγκέντρωση διότι απομακρύνει τις δυσάρεστες αισθήσεις που βιώνει ο οργανισμός από την έλλειψή της. Όταν η νικοτίνη στο αίμα πέφτει σε χαμηλά επίπεδα εμφανίζονται τα συμπτώματα στέρησης, όπως νευρική κατάσταση, άγχος. Καπνίζοντας, αυξάνονται τα επίπεδα νικοτίνης και μειώνονται τα συμπτώματα αυτά. Επομένως, **το κάπνισμα είναι ο τρόπος που ικανοποιείται ο εθισμός στη νικοτίνη και η απόλαυση που δημιουργείται είναι αποτέλεσμα αυτού του εθισμού.** Οι μη καπνιστές δεν αισθάνονται ούτε ευχαρίστηση, ούτε δυσαρέσκεια όταν εισπνέουν νικοτίνη.



**Η έλλειψη νικοτίνης** στους καπνιστές προκαλεί συμπτώματα στέρησης, όπως: ευερεθιστότητα, υπερκινητικότητα, δυσκολία συγκέντρωσης, άγχος, δυσφορικό ή καταθλιπτικό συναίσθημα, πείνα, διαταραχές ύπνου και έντονη επιθυμία για πρόσληψη νικοτίνης, που αποτελεί και το μεγαλύτερο εμπόδιο για όσους θέλουν να κόψουν το κάπνισμα.

### ΦΟΒΟΙ ΠΟΥ ΜΑΣ ΕΜΠΟΔΙΖΟΥΝ ΝΑ ΚΟΨΟΥΜΕ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Τώρα που ενημερωθήκαμε με ποιους μηχανισμούς το κάπνισμα γίνεται εξάρτηση, ας δούμε γιατί φοβόμαστε να το κόψουμε.



Κατ' αρχήν είναι ο φόβος της μη-ικανοποίησης του εθισμού. Φαντασθείτε τον εθισμό ως εξής: έχουμε ένα τερατάκι μέσα μας που τρέφεται με νικοτίνη και ζητάει συνεχώς τροφή, νικοτίνη, για να επιβιώσει. Όσο περισσότερο το ταΐζουμε, τόσο περισσότερο θειρεύει και ζητάει περισσότερη τροφή. Όμως, αν του στερήσουμε την τροφή για 3 ημέρες, το τερατάκι θα πεθάνει και θα πάψει να μας ενοχλεί!

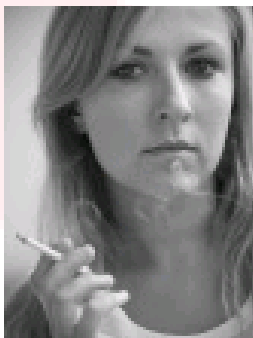
Ισχυρός είναι και ο φόβος του συνδρόμου στέρησης. Όμως, αυτή η στέρηση είναι ήπια και διαρκεί το πολύ 3 ημέρες.

Δικαιολογίες καπνιστών που φοβούνται να το κόψουν:

- 1. Θα χάσω το φίλο μου, το στήριγμά μου**  
Ναι, θα χάσεις το φίλο σου, μόνο που αυτός ο φίλος έκανε απαραίτητη την παρουσία του μέσω της εξάρτησής σου από αυτόν και σε σκοτώνει σιγά-σιγά.
- 2. Το τσιγάρο με καλμάρει**  
Ναι, αλλά από τι σε καλμάρει; Από τα προβλήματα της δουλειάς, της οικογένειας κ.λπ. ή διότι αισθάνεσαι καλά μόλις ικανοποιήσεις την έλλειψη νικοτίνης λόγω του εθισμού σου; Οι μη-καπνιστές δεν είναι ήρεμοι;
- 3. Χωρίς τσιγάρο δεν μπορώ να συγκεντρωθώ**  
Δηλαδή, καπνίζεις μόνο όταν πρέπει να συγκεντρωθείς; Το πρώτο τσιγάρο με τον καφέ και τα άλλα που καπνίζεις σε στιγμές χαλαρές και διασκέδασης τα καπνίζεις για να συγκεντρωθείς; Οι μη-καπνιστές δεν συγκεντρώνονται;

### 4. Το τσιγάρο με τονώνει

Ναι, διότι ανεβάζει τις σφύξεις και προκαλεί εγκεφαλική διέγερση και έκκριση ορμονών που δίνουν το αίσθημα της ευχαρίστησης. Σε τονώνει, όμως, διότι μόλις καπνίσεις φεύγει το δυσάρεστο αίσθημα έλλειψης της νικοτίνης από τον οργανισμό. Τονωτικά που ταυτόχρονα και να σκοτώνουν δεν γνωρίζουμε πολλά, εκτός της νικοτίνης!



### 5. Το κόβω όποτε θέλω, δεν έχω πρόβλημα

Αν μπορείς να το κόψεις, γιατί δεν το κάνεις; Μήπως δεν το κόβεις γιατί είναι εξάρτηση;

### 6. Μού αρέσει, με ευχαριστεί

Σου αρέσει, δηλαδή, να ξυπνάς με τη γλώσσα «τσαρούχι», να μυρίζει το στόμα σου, να φοβάσαι μήπως ξεμείνεις από τσιγάρα, να βγαίνεις μέσα στη νύχτα να ψάχνεις για περίπτερο, να μην μπορείς να καθίσεις όπου θέλεις σε ένα εστιατόριο, να περιμένεις με αγωνία να γίνει διάλειμμα για να καπνίσεις κ.λπ.

### 7. Έχω πολλά προβλήματα, δεν θέλω άλλο ένα

Μήπως το κάπνισμα είναι από μόνο του ένα πρόβλημα μέσα στα τόσα άλλα που έχεις; Μήπως, αν το κόψεις, μειωθούν τα προβλήματά σου κατά ένα; Αν περιμένεις να το κόψεις όταν δεν θα έχεις προβλήματα, τότε δεν θα το κόψεις ποτέ, γιατί πάντα θα υπάρχουν προβλήματα.

## ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ !

## ΑΝ ΤΟ ΚΟΨΕΙΣ ΘΑ ΚΕΡΔΙΣΕΙΣ ΠΟΛΛΑ ΚΑΙ ΔΕΝ ΘΑ ΧΑΣΕΙΣ ΤΙΠΟΤΕ!

### ΘΕΤΙΚΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΗΣ ΔΙΑΚΟΠΗΣ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

Χρόνος από τη διακοπή	Θετικές συνέπειες στην υγεία
20 λεπτά	Βελτίωση της κυκλοφορίας Η αρτηριακή πίεση & η συχνότητα των σφύξεων επανέρχονται στο κανονικό
8 ώρες	Τα επίπεδα του οξυγόνου στο αίμα επανέρχονται στο κανονικό
24 ώρες	Οι πνεύμονες αρχίζουν να καθαρίζουν από τις εκκρίσεις & τα υπολείμματα του καπνού. Το μονοξείδιο του άνθρακα έρχεται στα φυσιολογικά επίπεδα
48 ώρες	Δεν υπάρχει πλέον νικοτίνη στον οργανισμό. Βελτίωση της γεύσης & της όσφρησης
72 ώρες	Η αναπνοή γίνεται ευκολότερη. Τα επίπεδα ενέργειας αυξάνονται
2-12 εβδομάδες	Βελτιώνεται η κυκλοφορία του αίματος. Η σωματική άσκηση γίνεται πιο εύκολη
1 χρόνο	Ο κίνδυνος εμφράγματος του μυοκαρδίου μειώνεται στο μισό
10 χρόνια	Ο κίνδυνος καρκίνου του πνεύμονα μειώνεται στο μισό
15 χρόνια	Ο κίνδυνος εμφράγματος του μυοκαρδίου πέφτει στα επίπεδα του γενικού πληθυσμού που δεν έχει καπνίσει ποτέ

### Ηλικία της καρδιάς

Κόβοντας το κάπνισμα, η ηλικία της καρδιάς σας θα είναι πιο κοντά στη βιολογική σας ηλικία, διότι η ηλικία της καρδιάς των καπνιστών είναι **μεγαλύτερη** από την ηλικία τους!

Για να διαπιστώσετε πόσο πιο ηλικιωμένη είναι η καρδιά ενός καπνιστή, μπειτε στο site [www.heartagecalculator.com](http://www.heartagecalculator.com), διαλέξτε «Ελλάδα» στην αρχική σελίδα, πατήστε το «Go» και κάντε το τεστ. **Κάντε το τεστ δύο φορές.** Την πρώτη φορά δώστε όλα τα

προσωπικά στοιχεία που ζητάει για να υπολογισθεί η ηλικία της καρδιάς σας σαν καπνιστής. Τη δεύτερη φορά δώστε πάλι τα ίδια προσωπικά σας στοιχεία, αλλά στις ερωτήσεις για το κάπνισμα απαντήστε με «ΟΧΙ!». Θα **εντυπωσιασθείτε** από τη διαφορά της ηλικίας της καρδιάς ανάμεσα σε ένα καπνιστή και ένα μη-καπνιστή που, όμως, έχουν όλα τα υπόλοιπα δεδομένα ίδια!



## ΓΙΑ ΥΓΗ ΚΑΡΔΙΑ ΚΟΨΤΕ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΤΩΡΑ!



## ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ.

Η **πηγή** των βλαβερών συνεπειών του καπνίσματος δεν εντοπίζεται τόσο στη νικοτίνη (η οποία πρέπει να τονιστεί ότι δεν είναι καρκινογόνος ουσία), όσο σε πλήθος **άλλων ουσιών** που παράγονται κατά την καύση του καπνού και κυρίως στα **μεταλλαξιγόνα** και καρκινογόνα αρωματικά συστατικά της εισπνεόμενης "πίσσας", αλλά και σε άλλους παράγοντες.

Η βλαπτική δράση της νικοτίνης **εντοπίζεται**



κυρίως στο ότι είναι η ουσία η οποία προκαλεί τον εθισμό στο κάπνισμα, που με τη σειρά του ευθύνεται για την εισαγωγή

στον οργανισμό άλλων ουσιών πλέον επικίνδυνων από την ίδια. Αυτό οδηγεί στο συμπέρασμα ότι εάν στον καπνιστή χορηγηθεί κατά (σχετικά) αβλαβή τρόπο η "ζητούμενη" ποσότητα νικοτίνης, τότε θα περιοριστεί η διάθεσή του για κάπνισμα. Σταδιακά μείωση της χορηγούμενης νικοτίνης μπορεί τελικά να οδηγήσει σε πλήρη απεξάρτηση του καπνιστή από την ουσία αυτή και επομένως και από το κάπνισμα.

Τα πλέον γνωστά **νικοτινούχα υποκατάστατα** του καπνίσματος παρέχονται με τη μορφή επιθεμάτων ("αυτοκόλλητα νικοτίνης"), τσίχλας, υπογλώσσιων δισκίων, ρινικών σπρέυ και εισπνευστήρα (inhaler).

Θα πρέπει να σημειωθεί ότι τα υποκατάστατα αυτά είναι **φαρμακευτικά προϊόντα** και διατίθενται στο εμπόριο μόνο με την έγκριση των Εθνικών Οργανισμών Φαρμάκου και, εφόσον εγκριθούν, η χρήση τους θα πρέπει γίνεται σύμφωνα με τις **ιατρικές οδηγίες**, για να αποφευχθούν φαινόμενα οξείας δηλητηρίασης από τη νικοτίνη.



Η συχνότητα χρήσης και η προσλαμβανόμενη ποσότητα νικοτίνης θα πρέπει να ρυθμίζεται ανάλογα με την ανοχή που έχει αναπτύξει ο οργανισμός του καπνιστή προς το αλκαλοειδές.

Για παράδειγμα, τα **επιθέματα νικοτίνης** διατίθενται σε "περιεκτικότητες" των 7, 14 και 21 mg νικοτίνης, ποσότητα η οποία απελευθερώνεται και

εισέρχεται στον οργανισμό διαδερμικά σε ένα 24ωρο. Έτσι, ένας σχετικά "βαρύς" καπνιστής, που καπνίζει περίπου 20 τσιγάρα την ημέρα και επομένως εισάγει στον οργανισμό περίπου 20 mg νικοτίνης την ημέρα, θα πρέπει να χρησιμοποιήσει επίθεμα των 21 mg. Μετά από 6 εβδομάδες πρέπει να προχωρήσει σε επιθέματα των 14 mg και στη συνέχεια, μετά από δύο εβδομάδες, σε επιθέματα των 7 mg. Ειδικά, για τα επιθέματα νικοτίνης τα οποία πρέπει να παραμένουν τοποθετημένα σε όλο το 24ωρο, έχει αναφερθεί ως **παρενέργεια** "ανήσυχος" ύπνος με εφιάλτες και για τον λόγο αυτό πολλοί τα αφαιρούν κατά τον ύπνο

**Ηλεκτρονικό τσιγάρο.** Μια μορφή



υποκατάστατου του καπνίσματος, που σε κάποιο βαθμό υποτίθεται πως καλύπτει και τον εθισμό ως προς την

"τελετουργία" του καπνίσματος, είναι το ονομαζόμενο **ηλεκτρονικό τσιγάρο** (e-cigarette). Πρόκειται για ένα προϊόν κινεζικής προέλευσης που εμφανίσθηκε στην αγορά το 2004. Όταν κάποιος εισπνεύσει από το ηλεκτρονικό τσιγάρο, ένας αισθητήρας ανιχνεύει τη ροή αέρα και ενεργοποιεί έναν μικροεπεξεργαστή. Με τη σειρά του αυτός ενεργοποιεί έναν ηλεκτροθερμαινόμενο ψεκαστήρα που εισάγει μικροσταγονίδια διαλύματος νικοτίνης στη ροή του αέρα. Το διάλυμα περιέχει και προπυλενογλυκόλη που δημιουργεί ατμό που μοιάζει με τον καπνό κανονικού τσιγάρου. Ο ατμός διέρχεται από φίλτρα που του παρέχουν το άρωμα κανονικού καπνού ή άλλου είδους. Το ηλεκτρονικό τσιγάρο διαθέτει στην άκρη του ένα πορτοκαλόχρωμο LED, που δημιουργεί την εντύπωση "καύτρας" κανονικού τσιγάρου (!) και ενσωματωμένη επαναφορτιζόμενη μπαταρία λιθίου.

Η διάθεση του προϊόντος αυτού φαίνεται πως έχει δημιουργήσει κάποιες **αντιδράσεις** και σε πολλές χώρες **απαγορεύεται** η διάθεσή του. Πρέπει να τονιστεί ότι ο **Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO)** δεν περιλαμβάνει το ηλεκτρονικό τσιγάρο στα υποκατάστατα καπνίσματος, ούτε συστήνει τη χρήση του για την απεξάρτηση από το κάπνισμα. **Σχετικό πόρισμα επιτροπής του WHO αναμένεται μέσα στο 2009.**

**Φαρμακευτική αντιμετώπιση του καπνίσματος.**

## ΔΙΑΚΟΠΗ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

Στο εμπόριο διατίθενται **μη νικοτινούχα φαρμακευτικά σκευάσματα** τα οποία διευκολύνουν στην απεξάρτηση από το κάπνισμα. Οι ουσίες αυτές δρουν ανταγωνιστικά προς τη νικοτίνη δεσμεύοντας τους νικοτινικούς υποδοχείς. Αναφέρεται ότι είναι αποτελεσματικότερες σε σχέση με τα νικοτινούχα υποκατάστατα, αλλά πρέπει να χορηγούνται **υπό ιατρική παρακολούθηση** λόγω πιθανών παρενεργειών.

Η **βουπροπιόνη** (εμπορική ονομασία: "**Zyban**"), είναι μια αντικαταθλιπτική ουσία που διευκολύνει τη διακοπή του καπνίσματος λόγω

ντοπαμινεργικής δράσης και δέσμευσης των νικοτινικών υποδοχέων. Η **βαρενικλίνη** (εμπορική ονομασία: "**Champix**" στην Ευρώπη, "**Chantix**" στις ΗΠΑ) είναι μια άλλη ουσία, μερικώς ανταγωνιστής των νικοτινικών υποδοχέων, τους οποίους αρχικά διεγείρει προκαλώντας απελευθέρωση ντοπαμίνης, σε μικρότερη όμως ένταση σε σχέση με τη νικοτίνη. Η δέσμευση των νικοτινικών υποδοχέων σε κάθε περίπτωση μειώνει έως εξαφανίζει πλήρως την ευχαρίστηση που αισθάνεται ένα άτομο όταν καπνίζει.

### ΙΑΤΡΕΙΑ ΔΙΑΚΟΠΗΣ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

Τηλέφωνο για ραντεβού στα Νοσοκομεία: 1535  
(Πρόγραμμα ΙΑΣΙΣ)

#### Αττική:

- Γ.Ν.Ν.Θ.Α. «Η Σωτηρία», Τηλ.: 1535, 210 7763404
- Γ.Ν. «Σισμανόγλειο», Τηλ.: 1535, 210 8039139
- Ευγενίδειο Θεραπευτήριο, Τηλ.: 210 7293407
- Γ.Ν.Α. «Ο Ευαγγελισμός», Τηλ.: 1535
- Αντικαρκινικό-Ογκολογικό Ν.Α. «Άγιος Σάββας», Τηλ.: 1535, 210 6409120
- Γ.Ν. Μελισσίων «Αμαλία Φλέμινγκ», Τηλ.: 1535, 210 8038134
- Γ.Ν. ΚΑΤ, Τηλ.: 210 6280702
- Π.Γ.Ν. Νίκαιας «Ο Άγιος Παντελεήμων», Τηλ.: 1535
- Νοσηλευτικό Ίδρυμα Μετοχικού Ταμείου Στρατού (ΝΙΜΙΤΣ), Τηλ.: 210 7288110
- 251 Γ.Ν. Αεροπορίας, Τηλ.: 210 7463300, 210 7702047

#### Θεσσαλονίκη:

- Γ.Ν. Θεσσαλονίκης «Γ. Παπανικολάου», Τηλ.: 1535
- Γ.Ν. Θεσσαλονίκης «Παπαγεωργίου», Τηλ.: 2310 693229, 2310 693000
- Γ.Ν. Θεσσαλονίκης «Άγιος Παύλος», Τηλ.: 1535, 2310 493500

#### Μακεδονία (υπόλοιπη):

- Γ.Ν. Σερρών (Αντικαπνιστική Κλινική), Τηλ.: 1535, 23210 94500
- Γ.Ν. Καβάλας, Καβάλα, Τηλ.: 1535
- Γ.Ν. Βέροιας, Τηλ.: 23313 51400
- Γ.Ν. Έδεσσας, Τηλ.: 23810 22222
- Γ.Ν. Γιαννιτών, 23820 56555-6
- Γ.Ν. Πτολεμαΐδας «Μποδοσάκειο», Τηλ.: 24630 22222

#### Θεσσαλία:

- Π.Γ.Ν. Λάρισας, Τηλ.: 1535
- Γ.Ν. Καρδίτσας, Τηλ.: 24413 51212

#### Θράκη:

- Π.Γ.Ν. Αλεξανδρούπολης, Τηλ.: 1535
- Γ.Ν. Κομοτηνής, Τηλ.: 25310 57529

#### Κρήτη:

- Πα.Γ.Ν.Ηρακλείου, Τηλ.: 28105 42107
- Γ.Ν.Ηρακλείου «Βενιζέλειο-Πανάκειο», Τηλ.: 28103 68189
- Γ.Ν. Ρεθύμνου, Τηλ.: 28310 27494
- Γ.Ν. Χανίων «Ο Άγιος Λουκάς», 28210 22540, 28210 22193
- Γ.Ν. Ιεράπετρας, Τηλ.: 28423 40124

#### Πελοπόννησος:

- Π.Γ.Ν. Πατρών, Ρίο, Τηλ.: 2610 990000
- Ειδικό Νοσοκομείο Νοσημάτων Θώρακος «Ο Άγιος Λουκάς», Τηλ.: 2613 600300

#### Στερεά Ελλάδα:

- Γ.Ν. Χαλκίδας, Τηλ.: 22210 86666



Δέρκων 26, 14231 Ν Ιωνία , Αττικής,  
Τηλ. 210 2773327, Fax: 2102773322  
www.ergonomia.gr, eap@ergonomia.gr