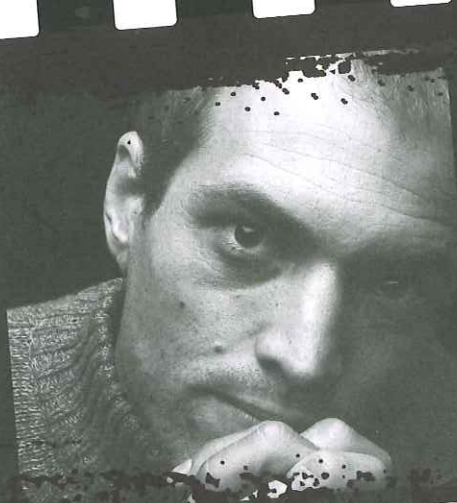


“θέλω να κόψω το κάπνισμα”



Σε αυτή  
την προσπάθεια  
δεν είσαι μόνος σου.

Ζήτησε βοήθεια στα

ΙΑΤΡΕΙΑ ΔΙΑΚΟΠΗΣ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

[nosmoke.med.auth.gr/stopsmoking](http://nosmoke.med.auth.gr/stopsmoking)

Για περισσότερες  
πληροφορίες κάλεσε

**1142**



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ

[www.hts.org.gr](http://www.hts.org.gr)



## Τι κερδίζω κόβοντας το κάπνισμα;

### Ένα διαμέρισμα 100 τ.μ.!

Ένας μέτριος για τα Ελληνικά δεδομένα καπνιστής ξοδεύει περισσότερα από 200 ευρώ το μήνα για κάπνισμα.

Έχει υπολογιστεί πως ένας τέτοιος καπνιστής έχει ξοδέψει στη διάρκεια της παραγωγικής ζωής του (18 - 65 ετών) για τσιγάρα, ποσό που ισοδυναμεί με την αξία ενός διαμερίσματος 100 τ.μ. στην πλατεία Συντάγματος.

Χρόνος από διακοπή	Αλλαγές στην υγεία
20 λεπτά	<ul style="list-style-type: none"> <li>• βελτιώνεται η κυκλοφορία</li> <li>• η αρτηριακή πίεση και η συχνότητα των σφυγμών επανέρχονται στο κανονικό</li> </ul>
8 ώρες	<ul style="list-style-type: none"> <li>• τα επίπεδα του οξυγόνου στο αίμα επανέρχονται στο κανονικό</li> </ul>
24 ώρες	<ul style="list-style-type: none"> <li>• οι πνεύμονες αρχίζουν να καθαρίζουν από τη βλήννα και τα υπολείμματα καπνού</li> <li>• το μονοξείδιο του άνθρακα έρχεται στα φυσιολογικά επίπεδα</li> </ul>
48 ώρες	<ul style="list-style-type: none"> <li>• δεν υπάρχει πλέον νικοτίνη στο σώμα</li> <li>• βελτιώνεται η γεύση και η όσφρηση</li> </ul>
72 ώρες	<ul style="list-style-type: none"> <li>• η αναπνοή γίνεται ευκολότερη</li> <li>• τα επίπεδα ενέργειας αυξάνονται</li> </ul>
2-12 εβδομάδες	<ul style="list-style-type: none"> <li>• βελτιώνεται η κυκλοφορία του αίματος</li> <li>• η άσκηση γίνεται πιο εύκολη</li> </ul>
1 χρόνος	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ο κίνδυνος εμφράγματος στην καρδιά μειώνεται στο 50%</li> </ul>
10 χρόνια	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ο κίνδυνος καρκίνου του πνεύμονα μειώνεται στο 50%</li> </ul>
15 χρόνια	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ο κίνδυνος εμφράγματος στην καρδιά πέφτει στα επίπεδα του γενικού πληθυσμού που δεν έχει καπνίσει ποτέ.</li> </ul>



## Πώς μπορώ να κόψω το κάπνισμα;

Επειδή το κάπνισμα είναι μια εξάρτηση που εκλαμβάνεται ως συνήθεια, το πρωταρχικό και ίσως το βασικότερο βήμα σε αυτή την προσπάθεια είναι η απόφαση. Η απόφαση σε συνδυασμό με τη γνώση και την κατανόηση των βλαβερών συνεπειών του καπνίσματος στον οργανισμό και τη διάθεση για βελτίωση της λειτουργίας όλων των συστημάτων και της γενικότερης υγείας, εγγυώνται τα καλύτερα αποτελέσματα. Σήμερα υπάρχουν αποτελεσματικοί τρόποι αντιμετώπισης της νόσου του καπνίσματος. Αυτοί περιλαμβάνουν υποστηρικτική ή/και φαρμακευτική αγωγή και προσπάθεια ενίσχυσης ή αλλαγής στάσης ζωής και συμπεριφοράς του καπνιστή προς έναν υγιέστερο τρόπο ζωής.

## Τι είναι τα Ιατρεία Διακοπής Καπνίσματος;

Οι περισσότεροι καπνιστές έχουν προσπαθήσει, τουλάχιστον μία φορά, να «κόψουν» το κάπνισμα με διάφορους τρόπους χωρίς όμως αποτέλεσμα.

Στα Ιατρεία Διακοπής Καπνίσματος, η αντιμετώπιση του καπνιστή είναι συστηματική και πολύπλευρη, ενώ προτείνονται λύσεις για τα περισσότερα προβλήματα που αντιμετωπίζει στην προσπάθειά του να σταματήσει το κάπνισμα.

Σε κάθε Ιατρείο υπάρχει ιατρός Πνευμονολόγος, που προσφέρει επιστημονικά τεκμηριωμένη αντιμετώπιση με φαρμακευτική ή μη αγωγή, στηρίζει τον ασθενή σε όλη τη διάρκεια της προσπάθειάς του και του μαθαίνει νέους τρόπους συμπεριφοράς μακριά από το τσιγάρο, ελέγχου του σωματικού βάρους και υιοθέτησης ενός υγιέστερου τρόπου ζωής.

Ο συνδυασμός όλων αυτών εγγυάται όχι μόνο τη διακοπή του καπνίσματος, αλλά και την οριστική αποχή από αυτό.

Επικοινωνήστε τώρα με το κοντινότερο Ιατρείο Διακοπής Καπνίσματος ή ρώτησε τον Πνευμονολόγο ιατρό σου.

**Σε αυτή την προσπάθεια δεν είσαι μόνος σου.  
Ζήτησε βοήθεια.**

ΙΑΤΡΕΙΑ ΔΙΑΚΟΠΗΣ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

[nosmoke.med.auth.gr/stopsmoking](http://nosmoke.med.auth.gr/stopsmoking)

## Ιατρεία Διακοπής Καπνίσματος

**Αττική:** Γ.Ν. Νοσημάτων Θώρακος «Σωτηρία», Μεσογείων 152, Αθήνα, Τηλ.: 1535 • Γ.Ν. «Σισμανόγλειο», Σισμανογλείου 1, Βριλήσσια, Τηλ.: 1535, 210 8039139 • Ευγενίδειο Θεραπευτήριο Πανεπιστημιακό Τμήμα, Ιατρικής Σχολής Αθηνών, Παπαδιαμαντοπούλου 20, Αθήνα, Τηλ.: 210 7293407 • Μονάδα Πνευμονολογίας και Αναπνευστικής Ανεπάρκειας - Κ.Ε.Θ. Γ.Ν.Α. «Ο Ευαγγελισμός», Υψηλάντου 45-47, Αθήνα, Τηλ.: 1535, κωδ. ιατρείου 04965, 2107201738 • Κέντρο Έρευνας και Ελέγχου Καπνίσματος, Α' Πανεπιστημιακή Πνευμονολογική Κλινική - Γ.Ν. Νοσημάτων Θώρακος «Σωτηρία», Μεσογείων 152, Αθήνα, Τηλ.: 2107763564 • Αντικαρκινικό-Ογκολογικό Ν.Α. «Άγιος Σάββας», Λεωφ. Αλεξάνδρας 171, Αθήνα, Τηλ.: 1535, 2106409120 • Γ.Ν. Μελισσίων «Αμαλία Φλέμινγκ», 25ης Μαρτίου 14, Αθήνα, Τηλ.: 1535, 2108038134 • Γ.Ν. Αττικής «ΚΑΤ», Νίκης 2, Μαρούσι, Τηλ.: 2106280702 • Περιφερειακό Γ.Ν. Νίκαιας «Ο Άγιος Παντελεήμων», Δ. Μαντουβαλου 3, Νίκαια, Τηλ.: 1535 • Πνευμονολογική Κλινική, Γ.Ν.Α. «Ο Ευαγγελισμός», Υψηλάντου 45-47, Αθήνα, Τηλ.: 1535 • Π.Γ.Ν. Νίκαιας, Κέντρο Υγείας Σαλαμίνας, Λ. Φανερωμένη, 18200 Σαλαμίνα, Τηλ.: 213-2008500 • Νοσηλευτικό Ίδρυμα Μετοχικού Ταμείου Στρατού (Ν.Ι.Μ.Τ.Σ.), Μονής Πετράκη 10-12, Αθήνα, Τηλ.: 2107288110 • 251 Γ.Ν. Αεροπορίας, Παν. Κανελλόπουλου 3, Αθήνα, Τηλ.: 2107463300, 2107702047 • Υγειονομική Μονάδα ΕΟΠΥΥ, Πλατεία Θεάτρου 18, 10552 Αθήνα, Τηλ.: 210-3316202

**Θεσσαλονίκη:** Γ.Ν. Θεσσαλονίκης «Γεώργιος Παπανικολάου», Ασβεστοχώρι Θεσσαλονίκης, Τηλ.: 1535 • Γ.Ν. Θεσσαλονίκης «Άγιος Παύλος», Εθν. Αντίστασης 161, Θεσσαλονίκη, Τηλ.: 1535, 2310493500 • Γ.Ν. Θεσσαλονίκης «Παπαγεωργίου», Περιφ. Οδός Θεσσαλονίκης- Νέας Ευκαρπίας, Τηλ.: 2310693229, 2310693000

**Πελοπόννησος:** Π.Γ.Ν. Πατρών, Ρίο, Τηλ.: 2610990000 • Ειδικό Νοσοκομείο Νοσημάτων Θώρακος «Ο Άγιος Λουκάς», Γηροκομείου 118, Πάτρα, Τηλ.: 2613600300 • Γενικό Νοσοκομείο Σπάρτης, Σπάρτη Λακωνίας, Τηλ.: 2731-093182 • Γ.Ν. Καλαμάτας, Αντικάλamos & 7ο χλμ. Καλαμάτας - Τρίπολης, Καλαμάτα, Τηλ. 2721046681

**Θεσσαλία:** Π.Γ.Ν. Λάρισας, Μεζουρλό, Λάρισα, Τηλ.: 1535 • Περιφερειακό Γ.Ν. Λάρισας, Τσακάλωφ 1, Λάρισα, Τηλ.: 1535 • Γ.Ν. Καρδίτσας, Τέρμα Ταυρωπού, Καρδίτσα, Τηλ.: 2441351212 • Κέντρο Υγείας Φαρκαδώνας Τρικάλων, Τηλ 24333-50200 έως 10

**Μακεδονία:** Αντικαπνιστικός Σύλλογος Ν. Σερρών – Ιατρείο Κοινωνικής Μέριμνας Δήμου Σερρών, Σέρρες, Τηλ.: 2321083613, 6932466411 • Γ.Ν. Καβάλας, Αμερικανικού Ερυθρού Σταυρού 113, Καβάλα, Τηλ.: 1535 • Γ.Ν. Βeroίας, Ασωμάτων, Συνοικισμός Παπάγου, Βέροια, Τηλ.: 2331351400 • Γ.Ν. Έδεσσας, Τέρμα Εγνατίας, Έδεσσα, Τηλ.: 2381022222 • Γ.Ν. Παννισίων, Α. Κατωήνη, Τέρμα, Παννισιά, Τηλ.: 2382056555-6 • Γ.Ν. Πτολεμαΐδας «Μποδοσάκειο», Θέση Κουρί Πτολεμαΐδας, Τηλ.: 2463022222

**Θράκη:** Π.Γ.Ν. Αλεξανδρούπολης, Δήμητρας 19, Αλεξανδρούπολη, Τηλ.: 1535 • Γ.Ν. Κομοτηνής, Σισμανόγλου 45, Κομοτηνή, Τηλ.: 2531057529

**Κρήτη:** Πα.Γ.Ν. Ηρακλείου, Βούτες Ηράκλειο, Τηλ.: 2810542107 • Γ.Ν. Ηρακλείου «Βενιζέλιο-Πανάνιο», Λεωφ. Κνωσού, Ηράκλειο, Τηλ.: 2810368189 • Γ.Ν. Ρεθύμνου, Τρανταλίδου 17, Ρέθυμνο, Τηλ.: 2831027494 • Γ.Ν. Χανίων «Άγιος Γεώργιος», Μουρινές, Χανιά, Τηλ.: 2821022540, 2821022193 • Γ.Ν. Ιεράπετρας, Καλημεράκη 6, Ιεράπετρα, Τηλ.: 2842340124

**Στερεά Ελλάδα:** Γ.Ν. Χαλκίδας, Γαζέπη 48, Χαλκίδα, Τηλ.: 2221086666 • Γ.Ν. Λαμίας, Λαμία, Τηλ.: 2231063004

**Νησιά:** Γ.Ν. Χίου «Σκυλίτσειο», Έλενας Βενιζέλου 2, Χίος, Τηλ.: 2271044301

Τηλέφωνο για ραντεβού στα Νοσοκομεία: 1535

[nosmoke.med.auth.gr/stopsmoking](http://nosmoke.med.auth.gr/stopsmoking)

Με την υποστήριξη της



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ

[www.hts.org.gr](http://www.hts.org.gr)