



Start living. Stop smoking.

Τα οφέλη της διακοπής του καπνίσματος: η διαδικασία «επούλωσης»

Με τη διακοπή του καπνίσματος δίνεται η δυνατότητα στον οργανισμό να αποβάλλει 4,000 δηλητηριώδεις χημικές ουσίες και να ξεκινήσει τη διαδικασία «αυτό-επούλωσης». Έτσι:

Σε 20 λεπτά από το τελευταίο τσιγάρο, η αρτηριακή πίεση και ο σφυγμός πέφτουν στα φυσιολογικά επίπεδα.

Σε 8 ώρες μετά το τελευταίο τσιγάρο, τα επίπεδα της νικοτίνης και του μονοξειδίου του άνθρακα (CO) στο αίμα μειώνονται στο μισό, ενώ το επίπεδο του οξυγόνου επανέρχεται στο φυσιολογικό.

Σε 24 ώρες από το τελευταίο τσιγάρο, το μονοξείδιο του άνθρακα έχει εξουδετερωθεί από τον οργανισμό. Οι πνεύμονες αρχίζουν να καθαρίζουν από τη βλέννα και τα υπόλοιπα κατάλοιπα.

Σε 48 ώρες από το τελευταίο τσιγάρο έχει εξαφανισθεί η νικοτίνη από το σώμα. Η αίσθηση της γεύσης και της όσφρησης έχουν βελτιωθεί σημαντικά.

Σε 72 ώρες από το τελευταίο τσιγάρο η αναπνευστική λειτουργία βελτιώνεται. Το βρογχικό δένδρο χαλαρώνει και τα επίπεδα ενέργειας του οργανισμού αυξάνονται.

Σε 2-3 μήνες από το τελευταίο τσιγάρο η κυκλοφορία του αίματος καθώς και η αναπνευστική λειτουργία έχουν βελτιωθεί σημαντικά, πράγμα που καθιστά το περπάτημα ευκολότερο.

Σε 1-9 μήνες από το τελευταίο τσιγάρο μειώνονται ο βήχας, η λαχάνιασμα, η δύσπνοια και η ρινική συμφόρηση (συνάχι) με αποτέλεσμα να αυξηθούν τα επίπεδα ενέργειας και οι αντοχές του οργανισμού. Η χωρητικότητα των πνευμόνων αυξάνεται κατά 10%.

5 χρόνια μετά το τελευταίο τσιγάρο οι πιθανότητες να πάθετε έμφραγμα είναι λιγότερες από τις μισές σε σχέση με ένα άτομο που καπνίζει 1 πακέτο την ημέρα.

10 χρόνια μετά το τελευταίο τσιγάρο οι πιθανότητες να εμφανίσετε καρκίνο του πνεύμονα μειώνονται στο μισό σε σύγκριση με τους καπνιστές. Οι δε πιθανότητες εμφράγματος είναι οι ίδιες με αυτές ενός ατόμου που δεν κάπνισε ποτέ.

15 χρόνια μετά οι πιθανότητες να εμφανίσετε κάποιο καρδιολογικό πρόβλημα είναι η ίδιας που θα είχατε αν δεν ήσασταν καπνιστής.



Επιπλέον οφέλη:

- Εξοικονομείτε χρήματα
- Απαλλάσσετε από την 'τσιγαρίλα' στα ρούχα και τα μαλλιά σας
- Απολαμβάνετε τις γεύσεις περισσότερο
- Απαλλάσσετε από τις 'κιτρινιές' στα δόντια και τα δάκτυλα
- Το δέρμα σας βελτιώνεται - οι ρυτίδες μειώνονται



Δημόσια Ιατρεία Διακοπής Καπνίσματος στην Αττική

251 Γενικό Νοσοκομείο Αεροπορίας,
Κανελλοπούλου 3 (πρώην Κατεχάκη), Τ.Κ. 115 25, Αθήνα, ☎ 210 74.63.300 και 210 77.02.047

«Άγιος Παντελεήμων» Περιφερειακό Γενικό Νοσοκομείο Νίκαιας-Πειραιά, Δημ. Μαντούβαλου 3, Τ.Κ. 184 54, Νίκαια, ☎ 1535

«Άγιος Σάββας» Αντικαρκινικό Ογκολογικό Νοσοκομείο Αθήνας, Λεωφ. Αλεξάνδρας 171, Τ.Κ. 115 22, Αθήνα, ☎ 210 64.09.120 και 1535

«Αμαλία Φλέμινγκ» Γενικό Νοσοκομείο Μελισσίων, 25ης Μαρτίου 14, Τ.Κ. 151 27, Μελίσσια, ☎ 210 80.38.134 και 1535

<http://www.denkapnizo.org>,

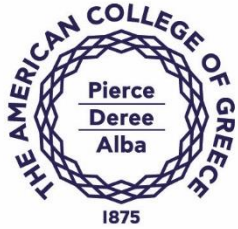
Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία - Ομάδα Διακοπής Καπνίσματος - Free OnLine Services

«Ευγενίδειο» Θεραπευτήριο - Πανεπιστημιακό Τμήμα Ιατρικής Σχολής Αθηνών, Παπαδιαμαντοπούλου 20, Τ.Κ. 115 28, Αθήνα, ☎ 210 72.93.407

Μονάδα Πνευμονολογίας και Αναπνευστικής Ανεπάρκειας Κ.Ε.Θ. «Ο Ευαγγελισμός» Γενικό Νοσοκομείο Αθήνας, Υψηλάντου 45-47, Τ.Κ. 106 76, Κολωνάκι, Αθήνα, ☎ 1535 κωδικός Ιατρείου 04965 και 210 72.01.738

Πνευμονολογική Κλινική «Ο Ευαγγελισμός» Γενικό Νοσοκομείο Αθήνας, Υψηλάντου 45-47, Τ.Κ. 106 76, Κολωνάκι, Αθήνα, ☎ 1535

ΚΑΤ Γενικό Νοσοκομείο, Νίκης 2, Τ.Κ. 145 61, Μαρούσι, ☎ 210 62.80.702



Know the facts

Health



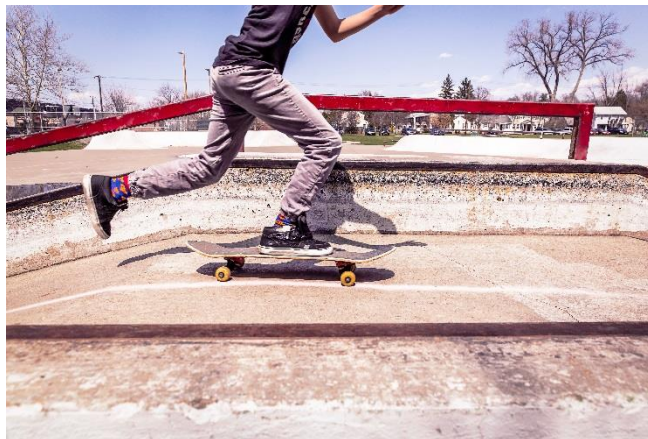
**Κέντρο Έρευνας και Ελέγχου Καπνίσματος,
Α΄ Πανεπιστημιακή Πνευμονολογική Κλινική
«Η Σωτηρία» Γενικό Νοσοκομείο Νοσημάτων
Θώρακος, Μεσογείων 152, Τ.Κ. 115 27, Αθήνα,
☎ 210 77.63.564**

**Νοσηλευτικό Ίδρυμα Μετοχικού Ταμείου Στρατού
(Ν.Ι.Μ.Τ.Σ.), Μονής Πετράκη 10-12, Τ.Κ. 115 21,
Αθήνα, ☎ 210 72.88.110**

**«Σισμανόγλειο» Γενικό Νοσοκομείο Αττικής,
Σισμανογλείου 1, Τ.Κ. 151 26, Βριλήσσια,
☎ 210 80.39.139**

**Π.Γ.Ν. Νίκαιας, Κέντρο Υγείας Σαλαμίνας, Λ.
Φανερωμένης, Τ.Κ. 182 00, Σαλαμίνα,
☎ 210 20.08.500**

**Ανοιχτή συμβουλευτική γραμμή Ινστιτούτου
Κοινωνικής & Προληπτικής Ιατρικής, Λαμψάκου 5,
Τ.Κ. 115 28, Αθήνα, ☎ 210 72.22.727**



Πηγές:

http://whyquit.com/whyquit/ A_Benefits_Time_Table.html,
www.freepik.com,
www.gratisography.com

Authored by: Theodora Belati, ACG nurse
Edited by: Christina Drakonkis, Associate Dean of Students,
ACG Health & Wellness Center