



Καπνιστή αν έχεις κουραστεί να καπνίζεις και απλά θέλεις να σταματήσεις, τότε ο οδηγός αυτός ο οποίος περιέχει όλα τα τελευταία νέα στον τομέα της διακοπής θα σε βοηθήσει. Η θέληση σου για διακοπή του καπνίσματος είναι απαραίτητη στην πορεία σου για απεξάρτηση από την επιβλαβή αυτή συνήθεια.

Χιλιάδες καπνιστές στην Κύπρο έχουν ήδη διακόψει το κάπνισμα. Έχουν ακολουθήσει τα ίδια βήματα. Οι περισσότεροι προσπαθούν πάνω από μία φορές για να το πετύχουν. Το σημαντικό είναι ότι διαβάζοντας το φυλλάδιο αυτό έχεις κάνει το πρώτο βήμα.

Αν έχεις προσπαθήσει ήδη να σταματήσεις το κάπνισμα ξέρεις ότι δεν είναι εύκολο, αλλά η προσπάθεια αξίζει τον κόπο. Τα ωφέληματα είναι παρά πολλά ανεξάρτητα από την ηλικία που θα σταματήσεις κάποιος το κάπνισμα.

Μερικά από αυτά είναι: μείωση του κινδύνου προσβολής από καρκίνο του πνεύμονα και άλλες μορφές καρκίνου, μείωση της πιθανότητας καρδιακής

προσβολής και εγκεφαλικού επεισοδίου, βελτίωση της αναπνευστικής λειτουργίας άμεσα, καλύτερη γεύση, βελτιωμένη όσφρηση, εξοικονόμηση χρημάτων, ενίσχυση της αυτοεκτίμησης, και καθαρή ατμόσφαιρα στο σπίτι, στο αυτοκίνητο και στην εργασία.

Η εξάρτηση του καπνιστή από τη νικοτίνη, ένας από τους λόγους που τον εμποδίζει να σταματήσει το κάπνισμα, θεωρείται ασθένεια και έτσι πρέπει να αντιμετωπίζεται. Καταγράφεται επίσημα ως ασθένεια στον κατάλογο των ασθενειών της Π.Ο.Υ (ICD-10).

Παρακάτω αναφέρονται επιστημονικά τεκμηριωμένες θεραπευτικές μέθοδοι για να διακόψεις το κάπνισμα. Διάλεξε τη μέθοδο που ταιριάζει καλύτερα στον τρόπο ζωής σου και στην προσωπικότητά σου.



Φαρμακευτικά σκευάσματα

Υποκατάστατα νικοτίνης

Στην Κύπρο διατίθενται στα φαρμακεία χωρίς συνταγή γιατρού. Κυκλοφορούν τα εξής σκευάσματα:

- ▶ τσίχλα νικοτίνης
- ▶ έμπλαστρα (τσιρότα) νικοτίνης
- ▶ παστίλιες νικοτίνης

Τα σκευάσματα αυτά απελευθερώνουν μικρή, ελεγχόμενη ποσότητα νικοτίνης στο αίμα, ώστε να αμβλυνθούν τα συμπτώματα στέρησης και να μειωθεί η έντονη επιθυμία για κάπνισμα. Αυτό επιτυγχάνεται χωρίς την παρουσία της ζημιογόνου πίσσας, του μονοξειδίου του άνθρακα, και άλλων βλαβερών ουσιών που περιέχονται στον καπνό του τσιγάρου.

Η θεραπεία αυτή διπλασιάζει τις πιθανότητες επιτυχούς διακοπής του καπνίσματος.

Χάπια

Στην Κύπρο κυκλοφόρησε πρόσφατα η βαρενικλίνη. Διατίθεται στα φαρμακεία με συνταγή γιατρού. Δεν περιέχει νικοτίνη. Λαμβάνεται από το στόμα και επιδρά στο κεντρικό νευρικό σύστημα. Μειώνει την έντονη επιθυμία για κάπνισμα καθώς και τα συμπτώματα του συνδρόμου στέρησης. Επίσης, μειώνει το αίσθημα ευχαρίστησης

από το κάπνισμα. Η θεραπεία αυτή τριπλασιάζει τις πιθανότητες επιτυχούς διακοπής του καπνίσματος.

Η αποτελεσματικότητα των πιο πάνω μεθόδων/θεραπειών αυξάνεται και η πιθανότητα επιτυχούς διακοπής του καπνίσματος τετραπλασιάζεται, αν ο καπνιστής ακολουθήσει παράλληλα συστηματικό πρόγραμμα ομαδικής ή ατομικής υποστήριξης και παρακολούθησης.

Καπνιστή σταμάτησε το κάπνισμα σήμερα

Βοήθησε τον εαυτό σου να αναπνέει ευκολότερα. Αύξησε την αντοχή σου όταν περπατάς, τρέχεις, κολυμπάς. Ξεκίνησε τη μέρα σου χωρίς τον πρωινό ενοχλητικό βήχα.

Εξοικονόμησε χρήματα. Απελευθέρωσε τον εαυτό σου από την εξάρτηση. Νιώσε υγιής και ελεύθερος. Πάρε τον έλεγχο της ζωής σου στα χέρια σου.



Για περισσότερες πληροφορίες:

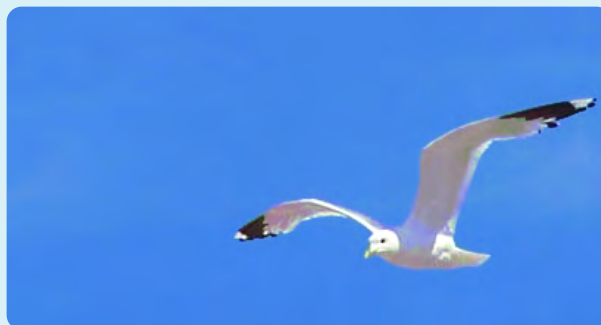
Μπορείς να απευθύνεσαι στο τηλ.
22605619 (Τρίτη + Παρασκευή), στο
Υπουργείο Υγείας ή στις ιστοσελίδες

www.moh.gov.cy

www.help-eu.com

ή στο τηλ. 22448000 της Τηλεφωνικής
Υπηρεσίας για τη Διακοπή του Καπνίσματος
(με τη συνεργασία Υπουργείου Υγείας,
Αντικαρκινικού Συνδέσμου, Κίνησης μη
Καπνιστών και ΑΤΗΚ).

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ



Γ.Τ.Π. /2009—50.000

Εκδόθηκε από το Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών

Εκτύπωση: Κάνος Λτδ



Τυπώθηκε σε ανακυκλωμένο χαρτί

Οδηγός για τη Διακοπή του Καπνίσματος



**ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
Λευκωσία, 2009**