

## Φαρμακευτική Αγωγή

Τέσσερα σκευάσματα έχετε στη διάθεσή σας:

**Champix** – το νέο επαναστατικό φάρμακο που δρα στους υποδοχείς της νικοτίνης του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος, μειώνοντας την ανάγκη για τσιγάρο κι αμβλύνοντας τα συμπτώματα στέρησης.

Υδροχλωρική βουπροπριόνη

Μασώμενα δισκία ή «τσίχλες» νικοτίνης

Διαδερμικά συστήματα ή «αυτοκόλλητα» νικοτίνης

Είναι σημαντικό να επιλέξετε την αγωγή σε συνεργασία με το γιατρό σας, ο οποίος θα σας συστήσει τα κατάλληλα σκευάσματα και τη δοσολογία. Διαφορετικά, μπορεί να κινδυνέψετε από νικοτισμό ή και πιο σοβαρές καταστάσεις.

## Ψυχολογική Υποστήριξη

Κατά τη διάρκεια της θεραπείας, ο γιατρός θα σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε τον ψυχολογικό σας εθισμό στη νικοτίνη. Η προσωπική επαφή με τον ειδικό είναι ένας σημαντικός παράγοντας για την επιτυχία της προσπάθειάς σας. Γι' αυτό θα έχετε τη δυνατότητα να επικοινωνείτε με το γιατρό σας οποιαδήποτε στιγμή νιώσετε την ανάγκη.

## Βελονισμός

Μια αμιγώς ιατρική μέθοδος, χωρίς παρενέργειες, που διευκολύνει σημαντικά την απεξάρτηση με δυο διαφορετικές επιδράσεις:

**Οργανική** - ενεργοποιεί την απελευθέρωση ενδογενών ουσιών στον οργανισμό, οι οποίες «μιμούνται» τη δράση της νικοτίνης.

**Ηρεμιστική** - καταπολεμά την υπερένταση, χαλαρώνει τον οργανισμό και ρυθμίζει τις ορμονικές διαταραχές που προκαλεί η απεξάρτηση από τη νικοτίνη.

## Διάρκεια Θεραπείας

Κάθε συνεδρία διαρκεί περίπου 1 ώρα. Θα χρειαστούν από 4 ως 7 συνεδρίες, ανάλογα με το βαθμό εξάρτησής σας.

## ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΟΤΑΝ ΑΠΟΦΑΣΙΣΩ ΝΑ ΚΟΨΩ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ;

Αποφάσισε την ημέρα που θα σταματήσεις το κάπνισμα.  
Κανόνισε μία επίσκεψη στο γιατρό σου πριν από την ημέρα αυτή. Συζήτησε μαζί του την απόφασή σου αυτή.

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Γιανασαματήσετε το κάπνισμα, θέληση και αποφασιστικότητα είναι τα κλειδιά της επιτυχίας σας. Παρόλα αυτά, για να αυξήσετε τις πιθανότητες επιτυχίας, απευθυνθείτε στον Ειδικό Πνευμονολόγο του Ιατρείου Διακοπής Καπνίσματος.

Αφού απαντήσετε σε κάποια ερωτηματολόγια, που εξετάζουν το βαθμό εξάρτησής σας από τη νικοτίνη και το βαθμό αποφασιστικότητάς σας, θα σας χορηγηθεί η αντίστοιχη θεραπεία κι αγωγή, η οποία είναι εξατομικευμένη.



### ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ Ι. ΤΣΟΥΤΣΟΣ

ΕΙΔΙΚΟΣ ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΟΣ - ΦΥΜΑΤΙΟΛΟΓΟΣ  
ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ  
ΠΟΛΥΚΛΙΝΙΚΗ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΥ ΧΩΡΙΟΥ  
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΝΕΥΜΟΝΩΝ - ΟΞΥΜΕΤΡΙΑ  
ΙΑΤΡΕΙΟ ΔΙΑΚΟΠΗΣ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

### ΙΑΤΡΕΙΟ

Πατησίων 235, Πλ. Κολιάτσου

Τηλ.: 210 866 3677 • Κιν.: 6972 310 200

site : dr.corp.gr/tsoutsos • e-mail: vtsoutsos@hotmail.com

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ



### Νέα Επαναστατική Φαρμακευτική Μέθοδος

(εγκεκριμένη από το Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας και την Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου του Χαρβαντ)

### Ψυχολογική Υποστήριξη

### Βελονισμός

## ΔΙΑΚΟΠΗ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

...για μια καλύτερη ζωή!

### ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Το κάπνισμα είναι η μεγαλύτερη αιτία καρκίνου και καρδιοπαθειών στον κόσμο. Ο καρκίνος του πνεύμονα είναι ο συχνότερος μεταξύ όλων των καρκίνων (περίπου 20%). Το 80-90% των θανάτων από Χ.Α.Π. και 80-85% των θανάτων από καρκίνο πνεύμονος οφείλονται στο κάπνισμα. Περίπου το 50% των ανδρών που είναι μόνιμοι καπνιστές πεθαίνουν λόγω της συνήθειάς τους. Το 25% από αυτούς πεθαίνει ενώ βρίσκεται μεταξύ 35 και 69 ετών.

### Γιατί το κάπνισμα κάνει κακό;

Υπάρχουν περίπου 4000 διαφορετικά χημικά στα τσιγάρα και τα περισσότερα είναι τοξικά.

Τα 3 κύρια συστατικά είναι...

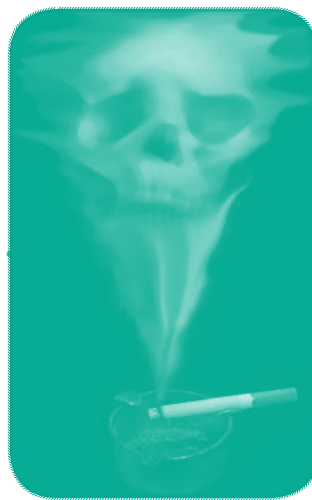
- **Νικοτίνη** - μια ταχείας δράσεως, εθιστική ουσία.
- **Μονοξείδιο του άνθρακα** - ένα δηλητηριώδες αέριο που εισέρχεται στην κυκλοφορία αίματος, χαμηλώνοντας τα επίπεδα οξυγόνου στο αίμα και προκαλώντας αναπνευστικά προβλήματα.
- **Πίσσα** - ένα κολλώδες μαύρο υπόλειμμα φτιαγμένο από χιλιάδες χημικά. Αυτό παραμένει στους πνεύμονες του καπνιστή και προκαλεί καρκίνο.

Αλλά επιβλαβή χημικά, τα οποία έχουν βρεθεί στα τσιγάρα είναι...

- **Ακετόνη** - χρησιμοποιείται στο ασετόν.
- **Αμμωνία** - βρίσκεται σε υγρά καθαρισμού.
- **Αρσενικό** - ένα θανατηφόρο δηλητήριο που βρίσκεται στα εντομοκτόνα.
- **Κάδμιο** - ένα δηλητηριώδες μέταλλο που βρίσκεται στις μπαταρίες.
- **Φορμαλδεΐδη** - ένα καρκινογόνο υγρό που χρησιμοποιείται στη συντήρηση πτωμάτων.

## ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΑΜΕΣΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΠΟΥ ΕΧΕΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΟΥ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ;

- Δύσπνοια-μείωση του εύρους της αναπνοής (λαχάνιασμα).
- Βήχας, κυρίως τις πρωινές ώρες (τσιγαρόβηχας).
- Αυξημένη παραγωγή πτυέλων και δυσκολία αποβολής τους.
- Βλάβες στη διάρκεια εγκυμοσύνης.
- Μειωμένη σεξουαλική ικανότητα.
- Πτώση του ανοσοποιητικού συστήματος.
- Συχνές λοιμώξεις αναπνευστικού.
- Επιδείνωση νοσημάτων που προϋπάρχουν



## ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΚΑΙ ΑΠΩΤΕΡΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ;

- Καρδιακά επεισόδια.
- Εμφράγματα μυοκαρδίου.
- Καρκίνος πνευμόνων, λάρυγγος, φάρυγγος, στοματικής κοιλότητας, οισοφάγου, παγκρέατος, χοληδόχου κύστεος, τραχήλου μήτρας.
- Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (Χ.Α.Π.).
- Αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια.
- Μειωμένη ικανότητα μνήμης.

## Κόβοντας το τσιγάρο...

τα ΚΑΛΑ ΝΕΑ...

- • • • • **Σε 20 ΛΕΠΤΑ**  
Η αρτηριακή πίεση, οι σφυγμοί και η θερμοκρασία των άκρων επανέρχονται στο φυσιολογικό.
- • • • • **Σε 8 ΩΡΕΣ**  
Το μονοξείδιο του άνθρακα και το οξυγόνο στο αίμα επανέρχονται στο φυσιολογικό.
- • • • • **Σε 24 ΩΡΕΣ**  
Μειώνεται η πιθανότητα καρδιακής προσβολής.
- • • • • **Σε 48 ΩΡΕΣ**  
Βελτιώνεται η όσφρηση και η γεύση.
- • • • • **Σε 72 ΩΡΕΣ**  
Ομαλοποιείται η λειτουργία της αναπνοής. Αυξάνεται η χωρητικότητα των πνευμόνων.
- • • • • **Σε διάστημα 1-9 ΜΗΝΩΝ**  
Υποχωρεί ο βήχας και η σωματική κόπωση. Η αναπνοή διαρκεί περισσότερο. Αρχίζει η επάνοδος των βρόγχων στο φυσιολογικό.
- • • • • **Μετά από 5 ΧΡΟΝΙΑ**  
Η πιθανότητα θανάτου από καρκίνο στον πνεύμονα ενός καπνιστή 20 τσιγάρων ημερησίως, μειώνεται κατά 50%.
- • • • • **Μετά από 10 ΧΡΟΝΙΑ**  
Η πιθανότητα προσβολής από άλλες μορφές καρκίνου μειώνεται στο ελάχιστο.