

Smetti di fumare

Stop Smoking



Smettere di fumare è una delle azioni più importanti che puoi compiere per ridurre il rischio di cancro. Il fumo di tabacco contiene oltre 4000 sostanze chimiche, comprese più di 60 sostanze chimiche o cancerogene che sappiamo causano il cancro. Quando aspiri il fumo di sigaretta queste sostanze chimiche entrano nei polmoni e si diffondono in tutto il corpo.

Anche se già soffri di problemi di salute, non appena spegnerai l'ultima sigaretta ne riceverai benefici immediati.

Motivi per smettere

- Dodici ore dopo aver smesso la nicotina sarà stata eliminata quasi interamente dall'organismo; quasi tutti i prodotti derivati saranno scomparsi entro cinque giorni.
- Dopo 24 ore le concentrazioni di monossido di carbonio nel sangue saranno scese drasticamente; di conseguenza il corpo sarà maggiormente in grado di assorbire e utilizzare l'ossigeno.
- Dopo due giorni riacquisterai olfatto e gusto.
- Dopo due mesi la circolazione sanguigna nelle mani e nei piedi sarà migliorata.
- Dopo un anno diminuisce rapidamente il rischio di malattie cardiache.
- Dopo 10 anni il rischio di cancro del polmone si sarà dimezzato.

Smettere

Molti fumatori devono fare vari tentativi prima di smettere per sempre. Il consiglio migliore è di continuare a provare. Con la pratica il fumatore impara a programmare meglio come comportarsi alla successiva occasione in cui sente voglia di fumare.

Strategie per smettere

Di colpo

Per molte persone smettere di colpo (ovvero in una volta sola, non gradualmente) è il modo migliore.

Terapia sostitutiva con nicotina

L'uso di gomme da masticare, cerotti, caramelle, compresse o inalatori può essere d'aiuto per chi fuma molto, anche se la maggior parte delle persone smette da sola. Il medico o farmacista ti spiegheranno come usare questi prodotti.

Medicinali di supporto su ricetta

I medicinali su ricetta quali il bupropione possono aiutare ad alleviare i sintomi dell'astinenza quando si smette, per esempio voglie, irritabilità e ansia. Tuttavia potrebbero non arrestarli del tutto.

Terapie alternative

Nonostante spesso vi sia interesse per i rimedi d'erboristeria, le cure spirituali o altre terapie alternative, non vi sono prove scientifiche sufficienti avvaloranti l'efficacia di questi metodi per smettere di fumare.

Raccomandazioni

- Scegli un metodo sicuro, efficace e adatto a te.
- Diffida dei prodotti o metodi che promettono risultati senza che tu debba far nulla o che annunciano tassi di successo esagerati.
- La nicotina causa forte dipendenza. Sono vari i prodotti che possono essere d'aiuto per smettere, ma non esiste una soluzione lampo.

Affrontare i sintomi dell'astinenza

I primi giorni senza sigarette possono essere i più duri, in quanto potresti sentirti stanco, irritabile e teso. Dopo una o due settimane circa la maggior parte di questi sintomi scompare. Sono poche le persone che smettono e non sentono voglia di fumare.

Questi quattro accorgimenti possono essere d'aiuto:

Attendi prima di cedere alla voglia di fumare. Dopo cinque minuti il desiderio si affievolisce.

Respiri profondi: espira e inspira lentamente e profondamente.

Bevi acqua, sorseggiando lentamente, tenendo l'acqua in bocca più a lungo per sentirne il gusto.

Fai qualcos'altro per distrarre la mente dal pensiero del fumo. Ascolta della musica, fai attività fisica o parla con un amico. Dopo lo smettere di fumare, praticare più attività fisica è la cosa migliore che puoi fare per il tuo benessere e salute generale.

Non dimenticare, in caso di preoccupazioni o domande, di rivolgerti al medico.

Modi per ridurre il rischio di cancro Come stai andando?

(Spunta le aree in cui devi intervenire)

- Smettere di fumare
- Proteggersi dal sole
- Mantenere un peso corporeo sano
- Fare più attività fisica
- Seguire un'alimentazione sana ed equilibrata
- Evitare o limitare il consumo di alcolici

Dove trovo informazioni affidabili?

Quitline nazionale: 13 78 48 (13 QUIT)

Sito web Quit because you can:
www.quitbecauseyoucan.org.au

Sito web del Cancer Council
(con collegamenti ai Cancer Council dei singoli stati e territori)
www.cancer.org.au

Servizio di traduzione e interpretariato 13 14 50