

# Σταματήστε το κάπνισμα

## Stop Smoking



Ένα από τα πιο σημαντικά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να μειώσετε τον κίνδυνο που διατρέχετε από καρκίνο είναι να σταματήσετε το κάπνισμα. Ο καπνός του τσιγάρου περιέχει περισσότερες από 4000 χημικές ουσίες, στις οποίες συμπεριλαμβάνονται πάνω από 60 καρκινογόνες ουσίες ή χημικές ουσίες που είναι γνωστό ότι προκαλούν καρκίνο. Όταν εισπνέετε καπνό τσιγάρων, αυτές οι χημικές ουσίες εισέρχονται στους πνεύμονές σας και μεταφέρονται σε όλο το σώμα σας.

Υπάρχουν άμεσα οφέλη υγείας από τη στιγμή που σβήνετε το τελευταίο σας τσιγάρο, ακόμα και αν ήδη υποφέρετε από προβλήματα υγείας.

### Λόγοι για να σταματήσετε το κάπνισμα

- Δώδεκα ώρες μετά τη διακοπή, σχεδόν όλη η νικοτίνη έχει αποβληθεί από τον οργανισμό σας και τα περισσότερα υποπροϊόντα αποβάλλονται μέσα σε πέντε ημέρες.
- Μετά από 24 ώρες, το επίπεδο μονοξειδίου του άνθρακα στο αίμα σας έχει μειωθεί δραματικά, πράγμα που σημαίνει ότι ο οργανισμός σας μπορεί να εισπνέει και να χρησιμοποιεί πιο αποτελεσματικά το οξυγόνο.
- Μετά από δύο ημέρες, η γεύση και η όσφρησή σας αρχίζουν να επιστρέφουν.
- Μετά από δύο μήνες, βελτιώνεται η κυκλοφορία του αίματος στα χέρια και στα πόδια σας.
- Μετά από ένα χρόνο, σημειώνεται γρήγορη μείωση του κινδύνου που διατρέχετε από καρδιοπάθεια.
- Μετά από 10 χρόνια, ο κίνδυνος καρκίνου του πνεύμονα μειώνεται στο μισό.

### Σταμάτημα του καπνίσματος

Πολλοί καπνιστές χρειάζεται να εξασκηθούν στη διακοπή του καπνίσματος αρκετές φορές πριν καταφέρουν να το κόψουν οριστικά. Η καλύτερη συμβουλή είναι να συνεχίσετε την προσπάθεια. Η πρακτική βοήθα τους καπνιστές να προγραμματίσουν τι πρέπει να κάνουν την επόμενη φορά που αισθανθούν έντονη επιθυμία να καπνίσουν.

### Προσεγγίσεις για το σταμάτημα του καπνίσματος

#### Απότομη διακοπή

Για πολλούς ανθρώπους η απότομη διακοπή είναι ο πιο επιτυχημένος τρόπος για να σταματήσουν το κάπνισμα. Αυτό σημαίνει ότι σταματούν εντελώς, όχι ότι απλώς το μειώνουν.

#### Θεραπεία με υποκατάστατα νικοτίνης

Βοηθήματα όπως η τσίχλα νικοτίνης, επιθέματα, παστίλιες, δισκία ή συσκευές εισπνοής νικοτίνης μπορεί να είναι χρήσιμα για βαρείς καπνιστές, αν και οι περισσότεροι καπνιστές σταματούν από μόνοι τους. Ο γιατρός ή ο φαρμακοποιός σας θα σας εξηγήσει πώς να χρησιμοποιείτε αυτά τα προϊόντα.

#### Συνταγογραφούμενα φάρμακα που βοηθούν

Συνταγογραφούμενα φάρμακα, όπως η βουπροπιόνη, μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση των συμπτωμάτων στέρησης όταν σταματάτε το κάπνισμα, όπως της σφοδρής επιθυμίας να καπνίσετε, του εκνευρισμού και του άγχους. Αλλά μπορεί να μη σταματήσουν εντελώς αυτά τα συμπτώματα.

#### Εναλλακτικές θεραπείες

Αν και υπάρχει συχνά ενδιαφέρον για φυτικά φάρμακα, πνευματιστικές θεραπείες ή άλλες εναλλακτικές θεραπείες, δεν υπάρχουν επαρκή στοιχεία για την αποτελεσματικότητα των μεθόδων αυτών όσον αφορά τη διακοπή του καπνίσματος.

### Συστάσεις

- Επιλέξτε μια μέθοδο που είναι ασφαλής, αποτελεσματική και σας ταιριάζει.
- Να είστε επιφυλακτικοί απέναντι σε μεθόδους ή προϊόντα που υπόσχονται επιτυχία χωρίς να χρειάζεται να κάνετε εσείς τίποτα ή που κάνουν υπερβολικούς ισχυρισμούς για τα ποσοστά επιτυχίας.
- Η νικοτίνη είναι εξαιρετικά εθιστική και αν και μπορούν διάφορα προϊόντα να βοηθήσουν ένα άτομο να σταματήσει το κάπνισμα, δεν υπάρχει εύκολη λύση.

### Αντιμετώπιση συμπτωμάτων απεξάρτησης

Οι πρώτες ημέρες μετά τη διακοπή του καπνίσματος μπορεί να είναι οι πιο δύσκολες, επειδή ενδέχεται να αισθάνεστε κούραση, εκνευρισμό και υπερένταση. Μετά από περίπου μία έως δύο εβδομάδες, τα περισσότερα από αυτά τα συμπτώματα θα εξαφανιστούν. Λίγοι άνθρωποι σταματούν το κάπνισμα χωρίς να αισθανθούν σφοδρή επιθυμία να καπνίσουν.

Τα τέσσερα D μπορούν να βοηθήσουν:

**Delay (καθυστέρηση)** - Μην ενδώσετε αμέσως στην έντονη επιθυμία να καπνίσετε. Μετά από πέντε λεπτά, η επιθυμία για κάπνισμα εξασθενεί.

**Deep (βαθιές αναπνοές)** - Πάρτε βαθιές αναπνοές, εισπνέετε και εκπνέετε αργά και βαθιά, και επαναλάβετε τρεις φορές.

**Drink (πιείτε)** - Πιείτε νερό, καταπίνοντας αργά, αφήνοντας το νερό λίγο περισσότερο στο στόμα για να απολαύσετε τη γεύση.

**Do (κάντε κάτι)** - Κάντε κάτι άλλο για να ξεχάσετε το κάπνισμα. Ακούστε μουσική, κάντε γυμναστική ή μιλήστε σε ένα φίλο. Μετά τη διακοπή του καπνίσματος, το καλύτερο πράγμα που μπορείτε να κάνετε για τη γενική σας υγεία και ευημερία είναι να γίνετε πιο δραστήριοι.

**Να θυμάστε ότι αν έχετε οποιοσδήποτε ανησυχίες ή ερωτήσεις, παρακαλείστε να επικοινωνήσετε με το γιατρό σας.**

### Τρόποι μείωσης του κινδύνου που διατρέχετε από τον καρκίνο

#### Πώς τα πάτε γενικά;

(Σημειώστε με ✓ αν χρειάζεται να λάβετε μέτρα)

- Σταματήστε το κάπνισμα
- Προστατεύεστε από τον ήλιο
- Διατηρείτε το βάρος σας σε υγιή επίπεδα
- Να είστε σωματικά πιο δραστήριοι
- Η διατροφή σας να είναι υγιεινή και ισορροπημένη
- Αποφεύγετε ή περιορίζετε την κατανάλωση αλκοόλ

### Πού μπορώ να βρω αξιόπιστες πληροφορίες;

Εθνική τηλεφωνική γραμμή Quitline: 13 78 48 (13 QUIT)

Ιστοχώρος «Quit because you can» (Κόψτε το κάπνισμα επειδή μπορείτε): [www.quitbecauseyoucan.org.au](http://www.quitbecauseyoucan.org.au)

Ιστοχώρος Αντικαρκινικού Συμβουλίου

(με συνδέσμους σε Αντικαρκινικά Συμβούλια πολιτειών και επικρατειών) [www.cancer.org.au](http://www.cancer.org.au)

Υπηρεσία Μετάφρασης και Διερμηνείας 13 14 50