

Ιατρεία Διακοπής Καπνίσματος

Απτική: • Γ.Ν. Νοσημάτων Θώρακος «Σωτηρία», Μεσογείων 152, Αθήνα, Τηλ.: 1535 • Γ.Ν. «Σισμανόγλειο», Σισμανογλέιου 1, Βριλήσσια, Τηλ.: 1535, 2108039139 • Ευγενίδειο Θεραπευτήριο, Πανεπιστημιακό Τμήμα Ιατρικής Σχολής Αθηνών, Παπαδιαμαντοπούλου 20, Αθήνα, Τηλ.: 2107293407 • Γ.Ν.Α. «Ο Ευαγγελισμός», Υψηλάντου 45-47, Αθήνα, Τηλ.: 1535 • Αντικαρκινικό-Ογκολογικό Ν.Α. «Άγιος Σάββας», Λεωφ. Αλεξάνδρας 171, Αθήνα, Τηλ.: 1535, 2106490120 • Γ.Ν. Μελισσών «Αμαλία Φλέμινγκ», 25ης Μαρτίου 14, Αθήνα, Τηλ.: 1535, 2108038134 • Γ.Ν. Απτικής «ΚΑΤ», Νίκης 2, Μαρούσι, Τηλ.: 2106280702 • Περιφερειακό Γ.Ν. Νίκαιας «Ο Άγιος Παντελεήμων», Δ. Μαντούθαλου 3, Νίκαια, Τηλ.: 1535 • Νοσηλευτικό διρυμα Μετοχικού Ταμείου Στρατού (Ν.Ι.Μ.Τ.Σ.), Μονής Πετράκη 10-12, Αθήνα, Τηλ.: 2107288110 • 251 Γ.Ν. Αεροπορίας, Παν. Κανελλόπουλου 3, Αθήνα, Τηλ.: 2107463300, 2107702047

Θεσσαλονίκη: • Γ.Ν. Θεσσαλονίκης «Γεώργιος Παπανικολάου», Ασβεστοχώρι Θεσσαλονίκης, Τηλ.: 1535 • Γ.Ν. Θεσσαλονίκης «Άγιος Παύλος», Εθν. Αντίστασης 161, Θεσσαλονίκη, Τηλ.: 1535, 2310493500 • Γ.Ν. Θεσσαλονίκης «Παπαγεωργίου», Περιφ. Οδός Θεσσαλονίκης - Νέας Ευκαρπίας, Τηλ.: 2310693229, 2310693000 • Πα.Γ.Ν Θεσσαλονίκης ΑΧΕΠΑ, Στ. Κυριακίδη 1, Τηλ.: 1535, 2310993354

Πελοπόννησος: • Π.Γ.Ν. Πατρών, Ρίο, Τηλ.: 2610990000 • Ειδικό Νοσοκομείο Νοσημάτων Θώρακος «Ο Άγιος Λουκάς», Γηροκομείου 118, Πάτρα, Τηλ.: 2613600300

Θεσσαλία: • Π.Γ.Ν. Λάρισας, Μεζουρλά, Λάρισα, Τηλ.: 1535 • Περιφερειακό Γ.Ν. Λάρισας, Τσακάλωφ 1, Λάρισα, Τηλ.: 1535 • Γ.Ν. Καρδίτσας, Τέρμα Ταυρωπού, Καρδίτσα, Τηλ.: 2441351212

Μακεδονία: • Αντικαπνιστικός Σύλλογος Ν. Σερρών - Ιατρείο Κοινωνικής Μέριμνας Δήμου Σερρών, Σέρρες, Τηλ.: 2321083613, 6932466411 • Γ.Ν. Καθάλας, Αμερικανικού Ερυθρού Σταυρού 113, Καθάλα, Τηλ.: 1535 • Γ.Ν. Βεροίας, Ασωμάτων, Συνοικισμός Παπάγου, Βέροια, Τηλ.: 2331351400 • Γ.Ν. Έδεσσας, Τέρμα Εγνατίας, Έδεσσα, Τηλ.: 2381022222 • Γ.Ν. Γιαννιτσών, Α. Κατσώνη, Τέρμα, Γιαννιτσά, Τηλ.: 2382056555-6 • Γ.Ν. Πτολεμαΐδας «Μποδοσάκειο», Θέση Κουρί Πτολεμαΐδας, Τηλ.: 2463022222

Θράκη: • Π.Γ.Ν. Αλεξανδρούπολης, Δήμητρας 19, Αλεξανδρούπολη, Τηλ.: 1535 • Γ.Ν. Κομοτηνής, Σισμανόγλου 45, Κομοτηνή, Τηλ.: 2531057529

Κρήτη: • Πα.Γ.Ν. (ΠΑΓΝΗ) Ηρακλείου, Βούτες Ηράκλειο, Τηλ.: 2810542107 • Γ.Ν. Ηρακλείου «Βενιζέλειο-Πανάνειο», Λεωφ. Κνωσσού, Ηράκλειο, Τηλ.: 2810368189 • Γ.Ν. Ρεθύμνου, Τρανταλίδου 17, Ρέθυμνο, Τηλ.: 2831027494 • Γ.Ν. Χανίων «Άγιος Γεώργιος», Μουρνιές, Χανιά, Τηλ.: 2821022540, 2821022193 • Γ.Ν. Ιεράπετρας, Καλημεράκη 6, Ιεράπετρα, Τηλ.: 2842340124

Στερεά Ελλάδα: • Γ.Ν. Χαλκίδας, Γαζέπη 48, Χαλκίδα, Τηλ.: 2221086666

Νησιά: • Γ.Ν. Χίου «Σκυλίτσειο», Έλενας Βενιζέλου 2, Χίος, Τηλ.: 2271044301

Τηλέφωνο για ραντεβού στα Νοσοκομεία: 1535 (Πρόγραμμα Ιασίσις)



nosmoke.med.auth.gr/stopsmiting



Με την ευγενική χορηγία της:



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
Ομάδα Εργασίας Διακοπής Καπνίσματος & Προαγωγής Υγείας

www.his.org.gr

STRATCOM



Σε αυτή
την προσπάθεια
δεν είσαι μόνος σου.

PANIA ΘΡΑΣΚΙΑ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
Ομάδα Εργασίας Διακοπής Καπνίσματος & Προαγωγής Υγείας



Τι κερδίζω κόβοντας το κάπνισμα;

Ένα διαμέρισμα 100 τ.μ.!

Ένας μέτριος για τα Ελληνικά δεδομένα καπνιστής ξοδεύει περισσότερα από 200 ευρώ το μήνα για κάπνισμα.
Έχει υπολογιστεί πως ένας τέτοιος καπνιστής έχει ξοδέψει στη διάρκεια της παραγωγικής ζωής του (18 - 65 ετών) για τσιγάρα, ποσό που ισοδυναμεί με την αξίας ενός διαμέρισματος 100 τ.μ. στην πλατεία Συντάγματος.

Χρόνος από διακοπή	Αλλαγές στην υγεία
20 λεπτά	<ul style="list-style-type: none"> • Βελτιώνεται η κυκλοφορία • Η αρτηριακή πίεση και η συχνότητα των σφυγμών επανέρχονται στο κανονικό
8 ώρες	<ul style="list-style-type: none"> • Τα επίπεδα του οξυγόνου στο αίμα επανέρχονται στο κανονικό
24 ώρες	<ul style="list-style-type: none"> • Οι πνεύμονες αρχίζουν να καθαρίζουν από τη βλέννα και τα υπολείμματα καπνού • Το μονοξείδιο του άνθρακα έρχεται στα φυσιολογικά επίπεδα
48 ώρες	<ul style="list-style-type: none"> • Δεν υπάρχει πλέον νικοτίνη στο σώμα • Βελτιώνεται η γεύση και η οσφροση
72 ώρες	<ul style="list-style-type: none"> • Η αναπνοή γίνεται ευκολότερη • Τα επίπεδα ενέργειας αυξάνονται
2-12 εβδομάδες	<ul style="list-style-type: none"> • Βελτιώνεται η κυκλοφορία του αίματος • Η άσκηση γίνεται πιο εύκολη
1 χρόνος	<ul style="list-style-type: none"> • Ο κίνδυνος εμφράγματος στην καρδιά μειώνεται στο 50%
10 χρόνια	<ul style="list-style-type: none"> • Ο κίνδυνος καρκίνου του πνεύμονα μειώνεται στο 50%
15 χρόνια	<ul style="list-style-type: none"> • Ο κίνδυνος εμφράγματος στην καρδιά πέφτει στα επίπεδα του γενικού πληθυσμού που δεν έχει καπνίσει ποτέ.

Πώς μπορώ να κόψω το κάπνισμα:

Επειδή το κάπνισμα είναι μια εξάρτηση που εκλαμβάνεται ως συνήθεια, το πρωταρχικό και ίσως το βασικότερο θήμα σε αυτή την προσπάθεια είναι η απόφαση. Η απόφαση σε συνδυασμό με τη γνώση και την κατανόηση των βλαβερών συνεπειών του καπνίσματος στον οργανισμό και τη διάθεση για βελτίωση της λειτουργίας όλων των συστημάτων και της γενικότερης υγείας, εγγυώνται τα καλύτερα αποτελέσματα. Σήμερα υπάρχουν αποτελεσματικοί τρόποι αντιμετώπισης της νόσου του καπνίσματος. Αυτοί περιλαμβάνουν υποστηρικτική ή/και φαρμακευτική αγωγή και προσπάθεια ενίσχυσης ή αλλαγής στάσης ζωής και συμπεριφοράς του καπνιστή προς έναν υγιέστερο τρόπο ζωής.

Τι είναι τα Ιατρεία Διακοπής Καπνίσματος:

Οι περισσότεροι καπνιστές έχουν προσπαθήσει, τουλάχιστον μία φορά, να «κόψουν» το κάπνισμα με διάφορους τρόπους χωρίς όμως αποτέλεσμα.

Στα Ιατρεία Διακοπής Καπνίσματος, ο αντιμετώπιση του καπνιστή είναι συστηματική και πολύπλευρη, ενώ προτείνονται λύσεις για τα περισσότερα προβλήματα που αντιμετωπίζει στην προσπάθειά του να σταματήσει το κάπνισμα.

Σε κάθε Ιατρείο υπάρχει ιατρός Πνευμονολόγος, που προσφέρει επιστημονικά τεκμηριωμένη αντιμετώπιση με φαρμακευτική ή μη αγωγή, στηρίζει τον ασθενή σε όλη τη διάρκεια της προσπάθειάς του και του μαθαίνει νέους τρόπους συμπεριφοράς μακριά από το τσιγάρο, ελέγχου του σωματικού βάρους και υιοθέτησης ενός υγιέστερου τρόπου ζωής.

Ο συνδυασμός όλων αυτών εγγύάται όχι μόνο τη διακοπή του καπνίσματος, αλλά και την οριστική αποχή από αυτό.

Επικοινώνησε τώρα με το κοντινότερο Ιατρείο Διακοπής Καπνίσματος, ρώτησε τον Πνευμονολόγο σου ή...

Ζήτησε βοήθεια.

800 801 80 80
ΙΑΤΡΕΙΑ ΔΙΑΚΟΠΗΣ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

