

Γιατί να διακόψετε το Κάπνισμα;



Το κάπνισμα βλάπτει όλα τα όργανα του σώματος και την καρδιά



Οι καπνιστές είναι 6 φορές πιο πιθανό να πάθουν καρδιακό επεισόδιο σε σύγκριση με τους μη καπνιστές



Δεν είναι εύκολη υπόθεση, ωστόσο με τη διακοπή του καπνίσματος θα κερδίσετε πολλά χρόνια ζωής

Συμβουλές διακοπής



Πως το κάπνισμα μπορεί να βλάψει την καρδιά σας

Στένωση των στεφανιαίων αγγείων

Αθηρωματική πλάκα

Καρδιακή αρρυθμία

- Ορίστε μια ημερομηνία διακοπής του καπνίσματος.
- Αποφύγετε δραστηριότητες που σας θυμίζουν το τσιγάρο.
- Βρείτε ένα πλάνο διακοπής που σας ταιριάζει.
- Μην ξεχνάτε τους λόγους που θέλετε να διακόψετε.
- Ενημερώστε το περιβάλλον σας για την απόφασή σας.
- Βρείτε ειδικούς που μπορούν να σας υποστηρίξουν.
- Μην το βάζετε κάτω σε μια πιθανή αδυναμία.
- Γιορτάστε κάθε μικρό βήμα που κατακτάτε.
- Συζητήστε με τον γιατρό σας τη χρήση υποκατάστατων νικοτίνης ή/και ειδικής φαρμακευτικής αγωγής



Η επικοινωνία αυτή αποτελεί μια προσπάθεια ενημέρωσης της Ελληνικής Εταιρείας Αθηροσκλήρωσης, Προσαρμογή από <https://www.cardiosmart.org/~media/Images/Infographics/2017/Quit-Smoking>

Παρακαλούμε συμβουλευτείτε το γιατρό σας.

Ελληνική Εταιρεία Αθηροσκλήρωσης, Ίωνος Δραγούμη 3, Αθήνα, Τ.Κ. 11528

Τηλ. 2107210055, E-mail: info@atherosclerosis.gr

