

## MISURA LA TUA DIPENDENZA.....

### Questionario di Fagerström

punti

Quanto tempo dopo il risveglio accendi la prima sigaretta?	<ul style="list-style-type: none"><li>entro 5 minuti</li><li>6 - 30 minuti</li><li>31-60 minuti</li><li>dopo 60 minuti</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>3</li><li>2</li><li>1</li><li>0</li></ul>
Trovi difficile astenersi dal fumare in luoghi in cui è vietato?	<ul style="list-style-type: none"><li><b>si</b></li><li><b>no</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>1</li><li>0</li></ul>
Quale, tra tutte le sigarette che fumi in un giorno, trovi più gratificante?	<ul style="list-style-type: none"><li>la prima del mattino</li><li>qualsiasi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>1</li><li>0</li></ul>
Quante sigarette fumi in una giornata?	<ul style="list-style-type: none"><li>0 - 10</li><li>11 - 20</li><li>21 - 30</li><li>più di 30</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>0</li><li>1</li><li>2</li><li>3</li></ul>
Fumi con maggiore frequenza nelle prime ore dopo il risveglio che nel resto della giornata?	<ul style="list-style-type: none"><li>si</li><li>no</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>1</li><li>0</li></ul>
Fumi anche se sei tanto malato da doverti mettere a letto tutto il giorno?	<ul style="list-style-type: none"><li>si</li><li>no</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>1</li><li>0</li></ul>

### CONTATTI

“Centro per la disassuefazione e il trattamento dei danni da fumo”

- **Ospedale Niguarda Ca' Granda**, Area Nord, Pad. 15

**Telefono: 02 6444.2222/2351** lun - ven: 9.00-15.00

- **Istituto Villa Marelli**, Viale Zara, 81 - 20159 Milano

**Telefono: 02 6444.5822/5804** lun - ven: 9.00-14.30

### PRENOTAZIONE

#### **Niguarda:**

Area Sud, Blocco Sud: lun-ven, 8.00-19.30 / sab: 8.00-13.00

Area Nord, Blocco Nord: lun-ven, 8.00-18.30

**Villa Marelli:** lun-ven, 8.00 - 15.30

# Questioni di fumo

## A.O. Ospedale Niguarda Ca' Granda

P.zza Ospedale Maggiore, 3 - 20162 Milano

Tel. +39 02 6444.1 - Fax +39 02 6420901

[www.ospedaleniguarda.it](http://www.ospedaleniguarda.it)

Aggiornamento marzo 2015 a cura di: Comunicazione

## LO SAPEVI CHE.....

### Dopo 8 ore

Il livello di ossigenazione del fisico è già in aumento e la tua pressione inizia a scendere

### Dopo un giorno

I tuoi polmoni lavorano meglio, avrai quindi "più fiato" per qualsiasi attività fisica

### Dopo 2 giorni

L'olfatto ed il gusto migliorano: i cibi sembreranno molto più saporiti, e potrai sentire molti odori che prima neanche percepivi. In questi primi giorni potresti avere più tosse e catarro, segni che i tuoi polmoni si stanno disintossicando e stanno reagendo bene al cambiamento.

### Dopo 4 settimane

Migliora la circolazione sanguigna e i polmoni funzionano meglio

### Dopo 3 mesi

La tosse spesso presente nei fumatori tende a scomparire; la mancanza di respiro e la fatica anche per piccoli sforzi scompariranno

### Dopo 1 anno

Si dimezza, rispetto ad un fumatore, il rischio di infarto e di patologie tumorali

### Dopo 10 anni

Il rischio di infarto e patologie tumorali è uguale a chi non ha mai fumato

Oltre a questi **considerevoli vantaggi** per la salute, vi sono tante piccole soddisfazioni e cambiamenti che fanno della vita di un ex-fumatore davvero una "nuova vita":

- nessun odore di fumo sugli abiti e capelli
- niente alito cattivo
- non più denti e dita gialle
- maggiore rilassatezza ed energia
- notevole risparmio economico

## ALCUNI CONSIGLI PRATICI PER SMETTERE

1. Stabilisci una **data precisa** per smettere di fumare (possibilmente entro 4 settimane) ed impegnati a rispettarla.
2. Per evitare le tentazioni, **sbarazzati dei fiammiferi**, del portacenere e degli accendini.
3. Prova inizialmente ad **evitare tutte le situazioni e gli ambienti a rischio**, e se possibile anche amici o conoscenti fumatori
4. Distogli l'attenzione dal fumo.

### Può essere utile ad esempio:

- **cambiare ambiente** o, meglio, uscire all'aria aperta, fare una passeggiata, fare ginnastica
- **bere** un succo di frutta o un bicchiere di acqua minerale
- **lavarsi** il viso e i denti
- **fare** lunghe **inspirazioni ed espirazioni** contando fino a cento
- tenere le **mani occupate** giocherellando con un oggetto qualsiasi o dedicandosi ad un hobby manuale
- **fare una chiacchierata** con un amico
- **masticare una caramella** senza zucchero o una gomma alla nicotina
- **ricordarsi sempre quanto sia necessario farcela** e tutte le buone ragioni per cui hai deciso di smettere.
- **premiarsi per non avere fumato**

## COME ALLEVIARE LA SINDROME DA ASTINENZA

Entro **24 ore dall'ultima sigaretta** si manifestano i sintomi di una sindrome da astinenza. In genere non durano più di **2-4 settimane** e sono di intensità variabile. Sono il risultato del processo di "pulizia" del corpo dalla nicotina.

### Alcuni consigli per superare questa fase:

- **Bocca o gola asciutta, gengive o lingua irritate**  
...sorseggia un po' d'acqua o un succo di frutta freddo, oppure prova la gomma da masticare.
- **Cefalea**  
...fai un bagno caldo e rilassati
- **Insomnia, agitazione**  
...non bere caffè, tè o bevande con caffeina dopo le sei del pomeriggio. Prova con le tecniche di rilassamento o di meditazione.
- **Irregolarità intestinale**  
...può essere evitata aggiungendo alimenti ricchi di cellulosa alla dieta: frutta fresca, verdure e cereali di farina integrale. Prova a bere da sei a otto bicchieri di acqua al giorno.
- **Affaticamento/spossatezza**  
...se possibile schiaccia un pisolino, e cerca di non affaticarti troppo. Il tuo corpo ha bisogno di una possibilità per curarsi
- **Aumento dell'appetito**  
...bevi acqua. Consuma spuntini ipocalorici.
- **Tensione e irritabilità**  
...fai una passeggiata, immergiti in un bagno caldo.
- **Tosse**  
...sorseggia tè caldo alle erbe, usa pasticche per la tosse