

της **Ελένης Κούρου**, Διευθύντριας κέντρου **LUXO Medical Clinics**

Στις 31 Μαΐου πάρτε τη ζωή στα χέρια σας και σταματήστε το κάπνισμα. Συμπορευτείτε με τα εκατομμύρια των ατόμων που θα σταματήσουν να καπνίζουν εκείνη την ημέρα παγκόσμια.

Γιατί να σταματήσω το κάπνισμα;

Γιατί όσο πιο σύντομα σταματήσετε το κάπνισμα τόσο πιο σύντομα θα αρχίσετε να μειώνετε τις πιθανότητες ότι θα προσβληθείτε από ένα από τα νοσήματα για τα οποία το κάπνισμα αποτελεί σημαντικό παράγοντα κινδύνου. Έτσι από την στιγμή που θα σταματήσετε το κάπνισμα, μετά από;

8 ΩΡΕΣ

Η οξυγόνωση του αίματος σας επιστρέφει στα κανονικά επίπεδα.

Η παροδική αύξηση της καρδιακής συχνότητας και της αρτηριακής πίεσης που προκαλείται από τη νικοτίνη αρχίζουν να επανέρχονται στις αρχικές τιμές τους.

24 ΩΡΕΣ

Οι πιθανότητες για έμφραγμα του μυοκαρδίου αρχίζουν να ελαττώνονται.

1 ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Οι αισθήσεις της γεύσης και της όσφρησης βελτιώνονται αισθητά, γιατί οι συγκεκριμένες νευρικές απολήξεις αρχίζουν να θεραπεύονται

3-9 ΜΗΝΕΣ

Η αναπνοή σας βελτιώνεται (λιγότερος βήχας, πλεονέκτημα αναπνοής).

Η δραστηριότητα των πνευμόνων αυξάνεται σημαντικά.

1 ΧΡΟΝΟ

Η πιθανότητα σας όσον αφορά ασθένειες της καρδιάς

μειώνεται στο μισό απ' ότι στους καπνιστές.

5-10 ΧΡΟΝΙΑ

Η πιθανότητα για καρκίνο των πνευμόνων μειώνεται στο μισό σε σχέση με τους καπνιστές.

10-15 ΧΡΟΝΙΑ

Η πιθανότητα σας για ασθένειες της καρδιάς , εγκεφαλικών επεισοδίων, και εκδήλωση του καρκίνου του πνεύμονα φτάνουν στο επίπεδο των ανθρώπων που δεν έχουν καπνίσει ποτέ.

Γιατί συνεχίζω να καπνίζω ακόμα;

Η νικοτίνη δρα σαν εξαρτητική ουσία και προκαλεί εθισμό στον ανθρώπινο οργανισμό. Ως εκ τούτου, η διακοπή καπνίσματος οδηγεί σε έντονα στερητικά συμπτώματα τα οποία δυσκολεύουν την επιτυχή και παντοτινή διακοπή καπνίσματος.

Είναι πλέον αποδεχτό ότι η νικοτίνη έχει παρόμοια επίδραση στον εγκέφαλο με αυτήν της κοκαΐνης και της ηρωίνης. Η νικοτίνη μέσω των πνευμόνων εισέρχεται στο κυκλοφορικό σύστημα και σε λίγα δευτερόλεπτα φθάνει στα κέντρα του εγκεφάλου όπου εξασκεί την φαρμακολογική της επίδραση. Στα εθισμένα άτομα, η φαρμακολογική αυτή επίδραση έγκειται, ανάμεσα σε άλλα, στην αύξηση της ευχαρίστησης, και στη μείωση της νευρικότητας και του άγχους.

Λίγες ώρες μετά το τελευταίο τσιγάρο αρχίζουν τα στερητικά συμπτώματα όπως: έντονη επιθυμία για κάπνισμα, αισθήματα άγχους, θυμού, νευρικότητας, ευερεθιστότητας, δυσκολία συγκέντρωσης, διαταραχές ύπνου και άλλα. Τα συμπτώματα αυτά είναι ο λόγος που σαν καπνιστής δυσκολεύεστε να κόψετε το τσιγάρο.

Τι μπορώ να κάνω;

Το σίγουρο είναι ότι μπορείτε και εσείς να σπάσετε επιτυχώς και εύκολα την αλυσίδα της εξάρτησης που δημιουργεί ο εθισμός στη νικοτίνη και να νοιώσετε σύντομα πιο υγιείς και πιο ευτυχισμένοι.

Πληροφορίες δωρεάν κατόπιν ραντεβού: Ομήρου 46, ☎ 210 93 48 475