

Πόσο εξαρτημένοι είστε από τη νικοτίνη;

Κάντε το ΤΕΣΤ (Κλίμακα Fagerström)

Πόσα τσιγάρα καπνίζετε την ημέρα;

* Λιγότερα από 15 (0 πόντοι) * 16 έως 25 (1 πόντοι) * Πάνω από 25 (2 πόντοι)

Ποια είναι η περιεκτικότητα σε νικοτίνη των τσιγάρων που καπνίζετε (αναγράφεται στο πακέτο);

* Λιγότερα από 0,8 mg (0 πόντοι) * 0,8 έως 1,5 mg (1 πόντοι) * Πάνω από 1,5 mg (2 πόντοι)

Κατεβάζετε τον καπνό;

* Ποτέ (0 πόντοι) * Μερικές φορές (1 πόντοι) * Πάντα (2 πόντοι)

Καπνίζετε πιο πολύ το πρωί απ' ό τι το απόγευμα;

* Ναι (1 πόντος) * Όχι (0 πόντοι)

Πότε καπνίζετε το πρώτο σας τσιγάρο;

* Μέσα σε μισή ώρα αφού σηκωθεί το πρωί (2 πόντοι) * Αργότερα (0 πόντοι)

Ποιο τσιγάρο σας φαίνεται το πιο απαραίτητο;

* Το πρώτο (1 πόντος) * Κάποιο άλλο (0 πόντοι)

Καπνίζετε ακόμη και όταν μια αρρώστια (γρίπη, κρυολόγημα) σας υποχρεώνει να μείνετε στο κρεβάτι;

* Ναι (1 πόντος) * Όχι (0 πόντοι)

Σας είναι δύσκολο να μην καπνίζετε σε χώρους που απαγορεύεται το κάπνισμα (σινεμά, θέατρο, αίθουσες αναμονής);

* Ναι (1 πόντος) * Όχι (0 πόντοι)

Το άθροισμα των βαθμών κάθε ερώτησης υποδεικνύουν το βαθμό εξάρτησης:

0-4 πόντοι: Καπνιστής καθόλου ή λίγο εξαρτημένος

5-6 πόντοι: Καπνιστής μέτρια εξαρτημένος

7-8 πόντοι: Καπνιστής ισχυρά εξαρτημένος

9 και άνω πόντοι: Καπνιστής πολύ ισχυρά εξαρτημένος



Παρεχόμενες Υπηρεσίες

- Εξέταση οξέων καταστάσεων.
- Προληπτικές εξετάσεις (παιδιών, ενηλίκων, ηλικιωμένων).
- Παρακολούθηση ασθενών με χρόνια προβλήματα υγείας (αρτηριακή υπέρταση, σακχαρώδη διαβήτη, χρόνια αναπνευστική πνευμονοπάθεια, οστεοπόρωση, αυξημένη χοληστερίνη, άλγος στις αρθρώσεις, κ.ο.κ.).
- Συνταγογράφηση.
- Κατ' οίκον φροντίδα.



Κλείστε Ραντεβού

Ωράριο Λειτουργίας

- Δευτέρα 5-9μμ
- Τετάρτη 5-9μμ
- Πέμπτη 8.30-10πμ
- Παρασκευή 5-9μμ

Τηλέφωνο για Ραντεβού:

231 777 98 18 & 6970 0740 664

Ηλεκτρονικό ταχυδρομείο: smymak@auth.gr

Facebook: www.facebook.com/E.Smyrnakis/

Ιατρείο Δρ. Εμμανουήλ Σμυρνάκη

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΦΥΛΛΑΔΙΟ

**ΚΑΠΝΙΖΕΤΕ;
ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΣΥΖΗΤΗΣΟΥΜΕ
ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ;**

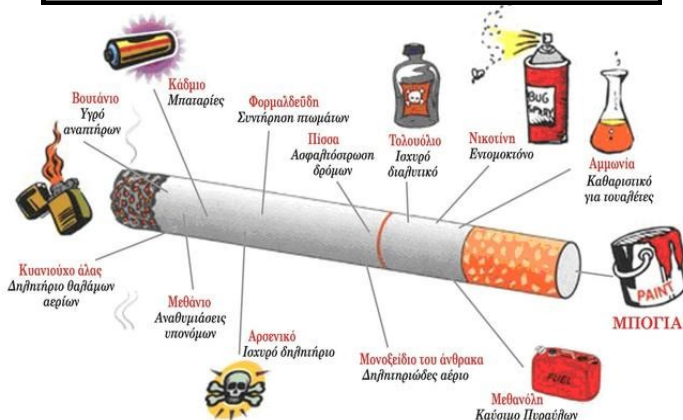
Γενικός Οικογενειακός Ιατρός
Επίκουρος Καθηγητής
Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας
Ιατρικής Σχολής ΑΠΘ



Διεύθυνση Ιατρείου
Μάρκου Μπότσαρη 112, Θεσσαλονίκη
(3ος όροφος)
Τηλέφωνο 231 777 98 18

- Το κάπνισμα συνιστά τη σοβαρότερη αιτία θανάτου στην Ευρώπη, καθώς ευθύνεται για την απώλεια 700.000 ανθρώπων ετησίως. Η Ελλάδα κατέχει μια θλιβερή πρωτιά καθώς **το 38,2% των Ελλήνων καπνίζει** (51,2% των ανδρών και 25,7% των γυναικών).
- **Το 52% των ελλήνων καπνιστών ξεκίνησε το κάπνισμα σε ηλικία μεταξύ 15 και 18 ετών**, ενώ λίγο περισσότεροι από τους μισούς (57%) δεν έχουν ποτέ προσπαθήσει να το διακόψουν.

Πηγή: WHO Report on the Global Tobacco Epidemic, 2015



Κοκτέιλ από δηλητήρια....

«Δυσκολεύομαι να κόψω το κάπνισμα απότομα» Η σταδιακή διακοπή ΔΕΝ αποδίδει

Άνθρωποι που επιθυμούν να διακόψουν το τσιγάρο είναι πιο πιθανό να πετύχουν το στόχο τους αν το διακόψουν απότομα, αναφέρει νέα έρευνα που δημοσιεύτηκε στο διεθνές περιοδικό Annals of Internal Medicine.

Εθελοντές που χρησιμοποίησαν αυτή τη μέθοδο είχαν 25% περισσότερες πιθανότητες να παραμένουν σε αποχή μισό χρόνο από την ημερομηνία διακοπής σε σχέση με καπνιστές που διέκοψαν σταδιακά.

Πηγή: Annals of Internal Medicine.

Δημοσιεύτηκε Μάρτιο 2016 doi:10.7326/M14-2805

9 + 1 λόγοι για να διακόψετε το κάπνισμα

1. Δεν έχει σημασία αν είστε τακτικός, περιστασιακός, νεότερος ή παλιότερος καπνιστής, πάντα είναι καιρός να σταματήσετε το κάπνισμα, ακόμη και αν χρειαστεί να προσπαθήσετε πολλές φορές.
2. Όταν σταματήσετε το κάπνισμα, **θα ανακτήσετε τη γεύση και την όσφρηση μέσα σε λίγες μέρες.**
3. Όταν σταματήσετε το κάπνισμα, **θα ανακτήσετε μια ομαλή και φυσική και δροσερή αναπνοή.**
4. Όταν σταματήσετε το κάπνισμα, **θα ανακτήσετε έναν σταθερότερο ρυθμό ζωής**, έναν πραγματικά αναζωογονητικό ύπνο.
5. Όταν σταματήσετε το κάπνισμα, **θα ανακτήσετε γαλήνη και μια ξεχασμένη όρεξη για ζωή**: το άγχος, η ανησυχία και η αψιθυμία που προκαλούνται από το κόψιμο του καπνίσματος θα ατονήσουν ταχύτατα (θεραπευτικές μέθοδοι μπορούν να βοηθήσουν) και τα σχετικά πλεονεκτήματα θα πάρουν σύντομα το πάνω χέρι, ξεπερνώντας τη δυσφορία.
6. Όταν σταματήσετε το κάπνισμα, **θα ξοδεύετε λιγότερα χρήματα** και επιπλέον, θα αποταμιεύσετε κάποια χρήματα. Η “αποταμίευση” των χρημάτων που ξοδεύατε αρχικά για τσιγάρα, για ένα σχέδιο το οποίο το επιθυμείτε πολύ να πραγματοποιήσετε είτε για εσάς ή την οικογένειά σας, είναι καλό κίνητρο.
7. Η **αύξηση βάρους** που έχει παρατηρηθεί κατά την περίοδο απεξάρτησης, **σταθεροποιείται κατά μέσον όρο μέσα σε 3 μήνες.**
8. Όταν σταματήσετε το κάπνισμα, **το δέρμα σας και τα μαλλιά σας θα αποκτήσουν μια πιο υγιή όψη**, όπως τα δάχτυλα, τα δόντια και η αναπνοή σας, τα οποία δεν θα προδίδουν πια τις συνήθειές σας.
9. Όταν σταματήσετε το κάπνισμα, **θα ανακτήσετε τη θέση σας στην κοινωνία** και θα αποδεσμευτείτε από τους περιορισμούς, που μπορεί να σας επιβάλει αυτή η συνήθεια.
10. Τέλος όταν σταματήσετε το κάπνισμα, **διασφαλίζετε μια καλύτερη υγεία στο μέλλον**, για εσάς αλλά και όσους ανθρώπους σας περιβάλλουν.

Πηγή: <http://www.antismokinghealthhouse.gr/>

Το ηλεκτρονικό τσιγάρο ΔΕΝ βοηθάει στη διακοπή του καπνίσματος

Σήμερα ολοένα και περισσότεροι άνθρωποι που καπνίζουν και θέλουν να περιορίσουν ή να διακόψουν το κάπνισμα καταφεύγουν στο ηλεκτρονικό τσιγάρο. Πόσο αποτελεσματικό είναι το ηλεκτρονικό τσιγάρο στη διακοπή του καπνίσματος;

Τα αποτελέσματα πολύ πρόσφατης μελέτης που δημοσιεύτηκε σε ένα από τα εγκυρότερα επιστημονικά περιοδικά αναφέρουν πως οι πιθανότητες να κόψει κάποιος το κάπνισμα χρησιμοποιώντας ηλεκτρονικό τσιγάρο είναι 28% λιγότερες σε σχέση με άλλες μεθόδους διακοπής καπνίσματος που δεν στηρίζονται στο ηλεκτρονικό τσιγάρο. Συνεπώς το ηλεκτρονικό τσιγάρο δεν μπορεί να βοηθήσει στη διακοπή του καπνίσματος.

Πηγή: The Lancet, Volume 4, No. 2, p.116-28.

Δημοσιεύτηκε Φεβρουάριο 2016



Αρκεί η συμβουλευτική θεραπεία ή χρειάζεται φαρμακευτική παρέμβαση;

Η θεραπευτική παρέμβαση που συνδυάζει συμβουλευτικό και φαρμακευτικό σκέλος (υποκατάσταση νικοτίνης, είτε βραδείας αποδέσμευσης βουπροπιόνη ή βαρενικλίνη, που μειώνουν την επιθυμία και τα συμπτώματα στέρησης από τη νικοτίνη) είναι πιο αποτελεσματική από μια παρέμβαση που είναι μόνο συμβουλευτική ή μόνο φαρμακευτική.

Πηγή: U.S. Preventive Services Task Force, 2009