



La scheda salute

stop al tabacco



Oggetto di desiderio o di tormento, la sigaretta non vi seduce più. Ma smettere di fumare senza aiuto è difficile. Qualche suggerimento per aumentare le vostre possibilità di successo e raggiungere così i vostri obiettivi.

Come reagisce il corpo

Lo sapevate? L'organismo incomincia a eliminare gli effetti nocivi del fumo già qualche ora dopo l'ultima sigaretta: i battiti accelerati del cuore rallentano (fumare non rilassa!) e, dodici ore dopo, il monossido di carbonio – una delle sostanze più pericolose contenute nel fumo di tabacco – ritorna a livello normale. Dopo 2 settimane il rischio d'infarto inizia a diminuire, mentre le funzioni polmonari migliorano. E infine, da 1 a 9 mesi più tardi, si osserva una riduzione della tosse e delle difficoltà respiratorie. 10 anni senza fumo? Il rischio di morire di cancro al polmone sarà diminuito di circa la metà rispetto alle persone che continuano a fumare...

Cosa potete fare

- Preparatevi con cura: la decisione si fonda sulla vostra volontà di smettere di fumare, ma è necessario rafforzarla e conoscerne a fondo le ragioni.
- Ponetevi le domande giuste. Cercare le risposte conduce a una presa di coscienza: perché fumo? Perché continuare? Perché smettere e come?

- Per anticipare le vostre reazioni emotive e mettere in atto delle soluzioni, domandatevi quali sono le situazioni che vi preoccupano: crisi d'astinenza o voglia di fumare, marito/moglie o familiari che fumano in vostra presenza, paura di ingrassare, stress...
- Gli ex fumatori riprendono a fumare in media 4 volte prima di superare la loro dipendenza! Chiedete aiuto: l'affiancamento di uno specialista per tutta la durata delle diverse fasi del cambiamento permette, in particolare, di affrontare lo scoraggiamento.
- Se la vostra dipendenza è troppo forte, il farmacista può anche proporvi diversi sostituti nicotinici disponibili senza prescrizione medica (cerotti, gomme da masticare, compresse sublinguali, pastiglie da sciogliere in bocca, gocce o inalatore). Nel reparto delle medicine e delle terapie complementari, l'omeopatia, la spagirica o anche l'aromaterapia si rivelano preziosi alleati in caso di ansia e nervosismo.

Il consiglioplus

Serve aiuto? Con una formazione al colloquio motivazionale oltre che in tabaccologia e in tecniche di accompagnamento, il farmacista pharmacieplus saprà motivarvi, sostenere la vostra volontà e consigliarvi efficacemente.

Consultate www.pharmacieplus.ch per prendere visione di tutte le specialità delle pharmacieplus.

Non praticate l'automedicazione senza il consiglio del vostro farmacista!



pharmacieplus