

Centro per il Trattamento del Tabagismo



È attivo presso l'ASL VC di
Vercelli il **Centro per il**

Trattamento del Tabagismo,

dove un'equipe specializzata
(Medico del Servizio per le Dipen-
denze, Psicologo e Pneumologo) è a
tua disposizione per aiutarti a
spegnere l'ultima sigaretta,
liberandoti finalmente dalla dipen-
denza da nicotina.

Per informazioni e prenotazioni:

0161/256257

(dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 15)

Ricorda:

smettere di fumare è vincere con se stessi!



Per informazioni e prenotazioni:

0161/256257

(dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 15)

Realizzazione grafica a cura Settore Comunicazione ASL VC
E-mail: uffcom@aslvc.piemonte.it



Fumi?



Centro per il Trattamento del Tabagismo

Per informazioni e prenotazioni:

0161/256257

(dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 15)

"BROCHURE CENTRO TRATTAMENTO TABAGISMO
"SERT.MO.1693.00.pdf"

Il fumo è la principale causa evitabile di malattie croniche



I benefici per chi smette

Entro 20 minuti

Si normalizzano pressione arteriosa e battito cardiaco
Torna normale la temperatura di mani e piedi

Entro 8 ore

Scende il livello di anidride carbonica nel sangue
Si normalizza il livello di ossigeno nel sangue

Entro 24 ore

Diminuisce il rischio di attacco cardiaco

Entro 48 ore

Iniziano a ricrescere le terminazioni nervose
Migliorano i sensi dell'olfatto e del gusto

Entro 72 ore

Si rilassano i bronchi e migliora il respiro
Aumenta la capacità polmonare

Da 2 settimane a 3 mesi

Migliora la circolazione
Diventa sempre meno faticoso camminare

Da 3 a 9 mesi

Diminuiscono affaticamento, respiro corto e altri sintomi come la tosse
Aumenta il livello generale di energia

Entro 5 anni

Scende la mortalità da tumore polmonare per fumatore medio (1 pacchetto al giorno) da 137 per centomila persone a 72

Entro 10 anni

Vengono rimpiazzate le cellule pre-cancerose
Diminuisce il rischio di altri tumori: alla bocca, alla laringe, all'esofago, alla vescica, ai reni e al pancreas

Dopo 10 anni

Scende a 12 per centomila, che rappresenta la normalità, il dato relativo alla mortalità da tumore polmonare; praticamente il rischio di decesso per tumore polmonare è paragonabile a quello di una persona che non fuma.



Non è poi così difficile

Il desiderio impellente della sigaretta dura solo pochi minuti

I sintomi dell'astinenza si attenuano già nella prima settimana

Non fumare ti arricchisce in salute ed economicamente

Le ricadute non devono scoraggiare; possono essere utili per conoscere ed affrontare i momenti critici

Non fumare, salvaguarda la tua salute, quella di chi ti sta intorno e quella dei tuoi bambini