

# ΟΧΙ ΣΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ, ΓΙΑΤΙ #ΥΟΛΟ

## Το κάπνισμα προκαλεί

3.500.000 θανάτους

25% από καρδιοπάθεια

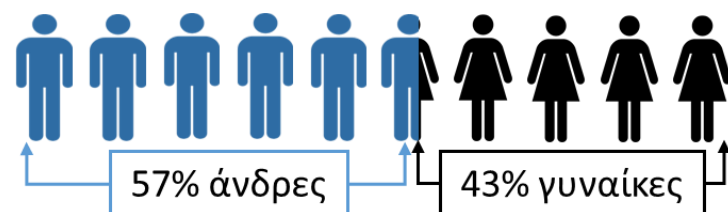
83% από βρογχίτιδες και εμφυσηματα

90% αγγειακών νόσων και ακρωτηριασμών

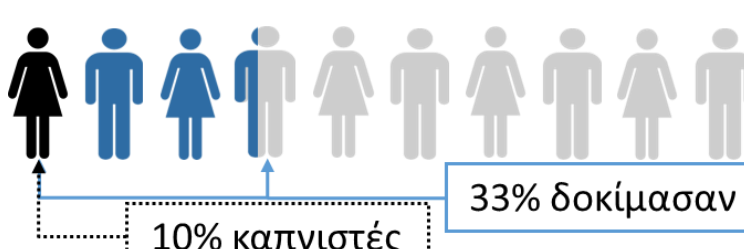
82% από καρκίνο πνεύμονα

Και φυσικά οικονομική αιμορραγία

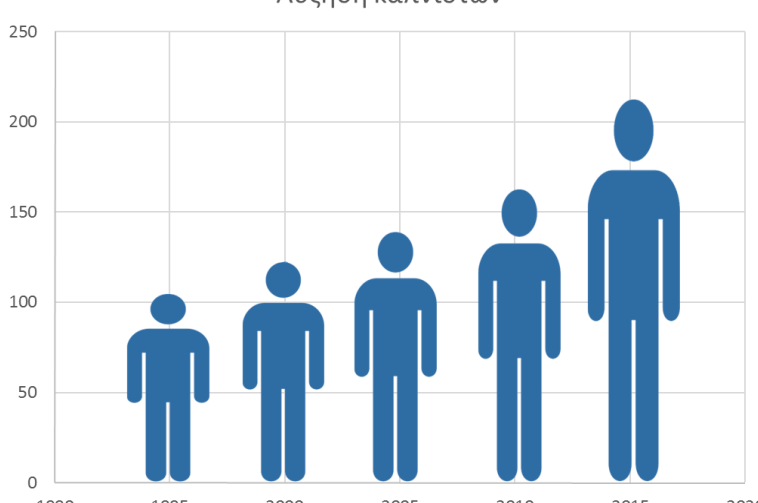
## ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΚΑΠΝΙΖΟΥΝ



## ΜΕΤΑΞΥ 12 ΚΑΙ 18 ΕΤΩΝ



## Αύξηση καπνιστών



## ΣΤΑ 18, ΕΝΑΣ ΣΤΟΥΣ ΔΥΟ ΕΧΕΙ ΓΙΝΕΙ ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΟΣ ΚΑΠΝΙΣΤΗΣ



**Ιατρείο Διακοπής Καπνίσματος**

- Τηλέφωνο Ραντεβού 2310387772
- Κάθε Τρίτη
- ΚΥΑΤ ΕΥΟΣΜΟΥ Πατρών και Τεγοπουλου2 Εύοσμος

**Επειδή τα λόγια κουράζουν...**

Χρειάζεσαι βοήθεια;

Κάλεσε μας...

**ΚΕΝΤΡΟ ΥΓΕΙΑΣ ΕΥΟΣΜΟΥ**  
Ιατρείο διακοπής καπνίσματος

**ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΟΥΜΕ**

**ΠΟΤΕ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΡΓΑ ΠΑ ΝΑ ΔΙΑΚΟΨΕΤΕ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ.** Μπορεί να πιστεύετε ότι η ζημιά έχει γίνει, αλλά οι κίνδυνοι που συνδέονται με το κάπνισμα αρχίζουν να μειώνονται από τη στιγμή που το διακόπτετε. Σταματήστε το κάπνισμα και το σώμα σας θα αρχίσει αμέσως να αποκαθιστά τις βλάβες που έχουν συμβεί, ξεκινώντας από μια σειρά ευεργετικών αλλαγών που συνεχίζονται για χρόνια και στις οποίες περιλαμβάνονται οι παρακάτω:

- Μετά από 20 λεπτά, η αρτηριακή πίεση, ο καρδιακός ρυθμός και η περιφερική κυκλοφορία βελτιώνονται.
- Μετά από 48 ώρες, δεν υπάρχει πια νικοτίνη στο σώμα και η αίσθηση της γεύσης και της όσφρησης βελτιώνονται κατά πολύ.
- Μετά από έναν χρόνο αποχής από το κάπνισμα, ο κίνδυνος καρδιακού επεισοδίου μειώνεται στο μισό σε σχέση με εκείνον ενός καπνιστή.
- Μετά από 10 χρόνια, ο κίνδυνος καρδιακού επεισοδίου είναι σχεδόν ο ίδιος με κάποιου που δεν έχει καπνίσει ποτέ και ο κίνδυνος καρκίνου του πνεύμονα μειώνεται στο μισό.

