

Cara Mamma Caro Papà

Se fumi tu, spesso fumo anch'io. È sufficiente che tu faccia un solo tiro nella stanza in cui mi trovo perché la quantità di sostanze tossiche disperse nell'aria diventi elevata e questo mi faccia star male. Così è come se fossi costretto a fumare involontariamente. Gli esperti hanno scoperto che il fumo passivo fa aumentare il numero di bambini che soffrono di asma, e fa peggiorare quelli che già hanno questa malattia. Aumentano le otiti, le bronchiti, addirittura per i bimbi molto piccoli è più alto il rischio di "morte in culla" (SIDS).

Le polveri sottili prodotte da poche boccate di fumo restano nell'aria per tanto tempo e questo produce danni molto più alti dell'inquinamento atmosferico.

Per favore, non fumare negli ambienti in cui ci sono bambini.

> Se fumi tu è più facile che anch'io impari a fumare.

Si sa che i figli dei fumatori diventano anch'essi più facilmente fumatori. Il vostro esempio è importante. Costruire il futuro della nostra salute parte anche da qui.

> Vuoi provare a smettere?

Forse qualche volta hai pensato di smettere, o addirittura ci hai provato senza riuscirci.

Non sempre è facile e i tentativi non riusciti fanno provare un senso di sconfitta. Ma è

anche vero che un momento non è come un altro. Avere un bambino o una bambina

in casa può essere la spinta giusta. Oggi sono disponibili centri per il trattamento del

tabagismo, farmaci efficaci, aiuti importanti per chi ha voglia di provare a smettere.

Vuoi provarci?



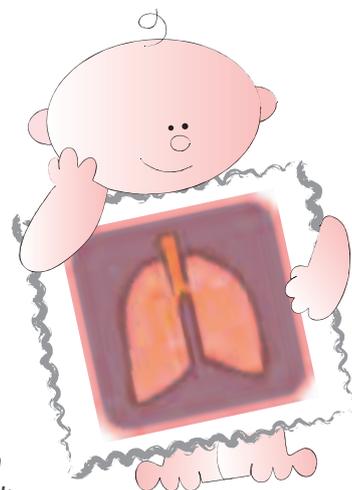
*Esperiamo che
tu non fumi.*

*Ciao
tuo figlio!*

*Dove
andare,
da chi,
come.*



Nel nostro territorio esiste un Centro per il Trattamento del Tabagismo (ASL di Monza) in cui medici, psicologi e operatori sanitari offrono aiuto, consulenza e terapie per chi vuole smettere di fumare. Si può accedere direttamente, senza impegnativa, lasciando un messaggio al numero telefonico 039 2384744 specificando il proprio nome e numero di telefono. In alternativa chiamare lo 039 2384740 oppure 4711. Gli operatori ricontatteranno per fissare un primo appuntamento. Viene effettuata una valutazione iniziale che riguarda il tipo di motivazione, il grado di dipendenza da nicotina, l'intossicazione da monossido di carbonio, gli aspetti psicologici e fisici del tabagismo. I percorsi terapeutici prevedono incontri di gruppo (mediamente 9) o individuali (circa 5 o 6), distribuiti nell'arco di 4-6 settimane. È possibile avere anche un aiuto da farmaci specifici che aiutano a superare la dipendenza.



*Le
informazioni
giuste
per
smettere
di fumare.*

*Ci sono tanti buoni motivi
per smettere di fumare.*

*Già dal momento in cui si abbandona
la sigaretta, i fattori di rischio iniziano
gradualmente a diminuire:*



Dopo 20 minuti dall'ultima sigaretta comincia a ridursi la costrizione dei vasi sanguigni provocata dalla nicotina

Dopo 24 ore la frequenza cardiaca e la pressione arteriosa tendono ad abbassarsi. Il monossido di carbonio si riduce.

Dopo 48 ore si vedono i primi miglioramenti del gusto e dell'olfatto

Dopo 72 ore comincia a ridursi lo spasmo delle vie aeree e migliora la capacità polmonare

Dopo 2-8 settimane migliora la resistenza fisica, aumenta la produzione di muco da parte delle vie respiratorie, aumenta la resistenza alle infezioni respiratorie, si stabilizza la pressione arteriosa e la frequenza cardiaca

Dopo 5 anni si riduce del 50% la probabilità di morire di cancro al polmone, paragonata a quella di chi continua a fumare 20 sigarette al dì. Si riduce fortemente il rischio di malattia cardiaca.

Dopo 10-12 anni le probabilità di morire per cancro al polmone o di altri tumori diventa uguale a quella dei non fumatori.

Pediatri di
Famiglia

ASL
Monza
e
Brianza

Azienda Sanitaria Locale

www.aslmonzabrianza.it