

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ /

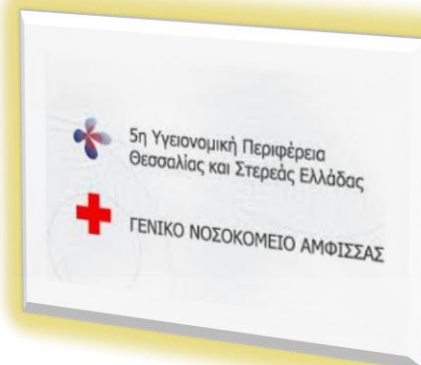
Ιανουάριος – Ιούνιος 2016

19/5/2016 : Κάπνισμα – Μέθοδοι διακοπής
(Κορδά Παρασκευή)

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΔΗΜΟΣΙΑ ΥΓΕΙΑ



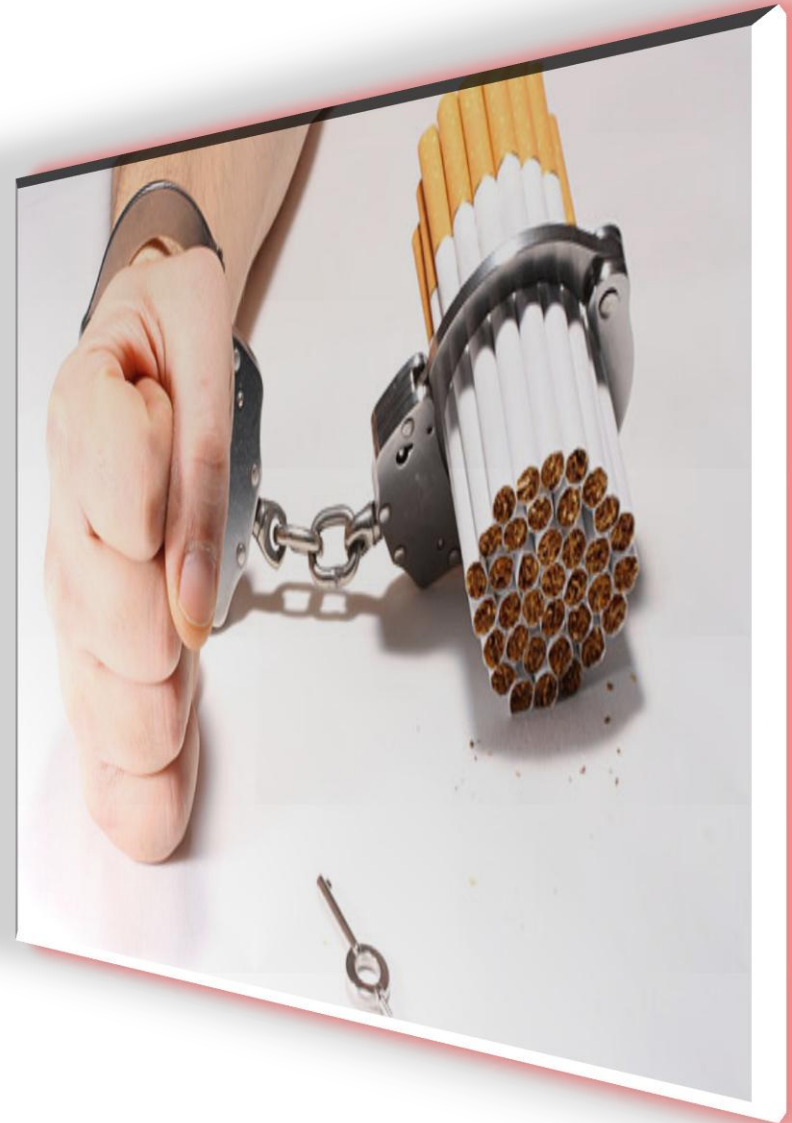
ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ Γ.Ν.ΑΜΦΙΣΣΑΣ



ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Είστε από εκείνους που μια ζωή προσπαθούν να κόψουν το τσιγάρο, έχετε προσπαθήσει πολλές φορές χωρίς όμως να τα καταφέρετε;!!!!

Η αλήθεια είναι πως η απεξάρτηση από την νικοτίνη δεν είναι εύκολη.



**Σύμφωνα με στατιστικά
στοιχεία που προκύπτουν
από το Εργαστήριο
Υγιεινής και
Επιδημιολογίας της
Ιατρικής Σχολής του
Πανεπιστημίου Αθηνών:**

- ✓ Από το 70% των καπνιστών που επιθυμούν να διακόψουν το κάπνισμα, ένα 20-30% το προσπαθούν πραγματικά και από αυτούς, το 3-5% το επιτυγχάνουν τελικά μόνο με την δύναμη της θέλησης.
- ✓ Οι υπόλοιποι χρειάζονται ουσιαστική βοήθεια και πολύ συχνά ιατρική παρέμβαση.



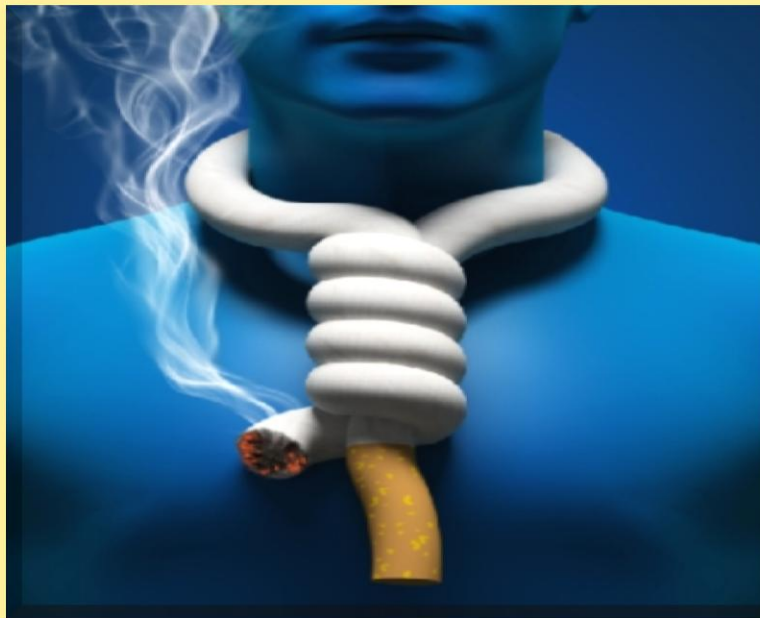
ΠΑΡΤΕ ΤΗ ΜΕΓΑΛΗ ΑΠΟΦΑΣΗ.....

Επειδή η εξάρτηση από τη νικοτίνη θεωρείται ένας **νευροβιολογικός εθισμός** και έχει ταξινομηθεί επίσημα ως ασθένεια από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, ο καπνιστής για να μπει στην διαδικασία διακοπής του καπνίσματος **πρέπει να βρίσκεται σε ψυχολογική κατάσταση που να επιτρέπει κάτι τέτοιο** λένε οι ειδικοί.



Επιπλέον πρέπει να έχει συνειδητοποιήσει τις ολέθριες συνέπειες του καπνίσματος, παθητικού και μη, επισημαίνει ο πρόεδρος της Ελληνικής Καρδιολογικής Εταιρείας, καθηγητής Καρδιολογίας Πανεπιστημίου Αθηνών Δημήτρης Κρεμαστινός, τονίζοντας :

- <<Στη χώρα μας περίπου 20.000 καπνιστές πεθαίνουν κάθε χρόνο από νοσήματα που έχουν σχέση με το κάπνισμα, άλλοι 1.000 πεθαίνουν από το παθητικό κάπνισμα, ενώ τουλάχιστον 1000 συμπατριώτες μας σε ετήσια βάση παθαίνουν έμφραγμα μυοκαρδίου εξαιτίας του καπνίσματος! Και εάν όλα αυτά δεν φτάνουν για να πείσουν και τους πλέον αισιόδοξους για τις βλαβερές συνέπειες του τσιγάρου η διαπίστωση των ειδικών ότι οι καπνιστές ζουν 13-14 χρόνια λιγότερα από τους μη καπνιστές τα λέει όλα>>.



*Δεν υπάρχει ασφαλές
επίπεδο έκθεσης στο
παθητικό κάπνισμα*

ΟΡΓΑΝΩΘΕΙΤΕ.....

Σύμφωνα με τους ειδικούς, για να επιτύχει η προσπάθειά σας, πριν περάσετε στο στάδιο της δράσης, πρέπει πρώτα να βιώσετε την προετοιμασία. **Τι σημαίνει αυτό;**

- ❖ Αρχικά να φροντίσετε η περίοδος που θα κόψετε το τσιγάρο να μην συμπίπτει με δυσκολίες και στενοχώριες, επειδή η διακοπή του καπνίσματος είναι ήδη από μόνη της μία πολύ σημαντική αλλαγή στον τρόπο ζωής ενός ανθρώπου.
- ❖ Γενικά να αφήσετε να περάσουν 2-3 εβδομάδες πριν επιχειρήσετε τη διακοπή του καπνίσματος.
- ❖ Στο διάστημα αυτό να συλλογιστείτε γιατί καπνίζετε.
- ❖ Να συλλογιστείτε επίσης τις πιθανές αιτίες που ίσως σας εμπόδισαν μέχρι τώρα να κόψετε το τσιγάρο, (καφές, παρέες, εργασία κ.λπ.).

- ❖ Αφού ξεκινήσετε την επιχείρηση διακοπής του καπνίσματος, αποφύγετε τις πρώτες κρίσιμες ημέρες τους καφέδες (η καφεΐνη κάνει πιο έντονη την έλλειψη της νικοτίνης) και τους χώρους όπου συχνάζουν καπνιστές.
- ❖ Να πετάξετε επίσης όλα τα τσιγάρα που υπάρχουν στο σπίτι, το γραφείο, το αυτοκίνητο .
- ❖ Να μη υποκύψετε σε πειρασμούς του τύπου <<από σήμερα ένα τσιγαράκι και από αύριο..... το κόβω μαχαίρι >>. Η μείωση του αριθμού των τσιγάρων δεν φέρνει αποτέλεσμα, πρέπει κανείς να αποφασίσει την οριστική διακοπή.



Βρείτε τον δικό σας τρόπο

- Από τη στιγμή που θα αποφασίσετε το κόστιμο του τσιγάρου πρέπει να μελετήσετε και τον τρόπο απεξάρτησης από την νικοτίνη που σας ταιριάζει καλύτερα, ώστε να μην απογοητευθείτε με το ξεκίνημα της προσπάθειας, επισημαίνουν οι ειδικοί.
- Ως γνωστόν υπάρχουν πολλοί και διαφορετικοί τρόποι διακοπής του καπνίσματος.
- Από υποκατάστατα νικοτίνης που πουλιούνται στα φαρμακεία (όπως οι τσίχλες νικοτίνης και τα ειδικά αυτοκόλλητα που κολλούν στο δέρμα αποδεσμεύοντας σιγά σιγά νικοτίνη), καθώς και νεότερα φάρμακα (όπως είναι τα χάπια βουπροπιόνης και βαρενικλίνης).
- Σημαντική βοήθεια προσφέρουν και κάποιες εναλλακτικές μέθοδοι (όπως η υπνοθεραπεία και ο βελονισμός).
- Επίσης σε αρκετά νοσοκομεία λειτουργούν και **ειδικά ιατρεία διακοπής καπνίσματος**, στα οποία εφαρμόζουν φαρμακευτική αγωγή σε συνδυασμό με ατομική συμβουλευτική ή και ομαδική ψυχοθεραπεία ή γνωσιακή θεραπεία συμπεριφοράς.



Αυτοκόλλητα νικοτίνης :

Είναι ένα είδος τσιρότου που τοποθετείται μια φορά την ημέρα σε κάποιο άτριχο σημείο του σώματος (π.χ. στο μπράτσο). Σταδιακά απελευθερώνει τη νικοτίνη στο δέρμα, η οποία από εκεί καταλήγει στην κυκλοφορία του αίματος. Η χρήση τους δεν πρέπει να ξεπερνά τις 6 -8 εβδομάδες

Τι προσφέρουν

Η μέθοδος αυτή βοηθά στο να διατηρούνται σταθερά τα επίπεδα της νικοτίνης στον οργανισμό, ώστε να μειώνεται στο ελάχιστο το στερητικό σύνδρομο. Τα τσιρότα κυκλοφορούν σε διάφορες δόσεις νικοτίνης, από 5 - 15 मिलिग्राम και έχουν συνήθως 24ωρη διάρκεια.



Τσίχλες νικοτίνης :

Είναι τσίχλες που περιέχουν νικοτίνη, η οποία απελευθερώνεται με το μάσημα και απορροφάται από τον βλεννογόνο του στόματος. Η χορήγησή τους είναι ελεγχόμενη. (δεν συνίσταται η χρήση τους για διάστημα πάνω από 3 μήνες) ενώ η δόση τους μειώνεται σταδιακά, σύμφωνα πάντα με τις οδηγίες του γιατρού.

Τι προσφέρουν

Οι τσίχλες συμβάλουν στη μείωση της άμεσης επιθυμίας για τσιγάρο. Δεν έχουν δηλαδή την μαγική δύναμη να το κόψουν <<μαχαίρι>>. Μπορούν ωστόσο να βοηθήσουν σημαντικά τα άτομα με συμπτώματα στέρησης, από την έλλειψη τσιγάρου (εκνευρισμός, άγχος, αδυναμία συγκέντρωσης, τάση για φαγητό), καθώς και να συνδυαστούν με άλλες μεθόδους απεξάρτησης (όπως ψυχολογική υποστήριξη, φαρμακευτική αγωγή με βουπροπιόνη).

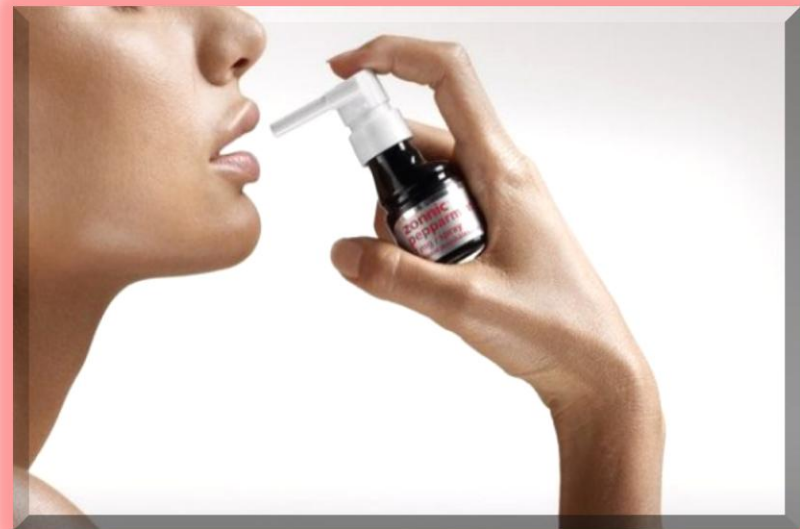


Ρινικό σπρέι νικοτίνης :

Εισπνέεται από τη μύτη μέσω ειδικής δοσιμετρικής συσκευής και απορροφάται άμεσα από το ρινικό βλεννογόνο από όπου η νικοτίνη μεταφέρεται ταχύτατα στην κυκλοφορία του αίματος. Η χρήση του δεν πρέπει να ξεπερνά τους έξι μήνες.

Τι προσφέρει

Η μέθοδος ικανοποιεί τις ανάγκες του χρήστη για νικοτίνη και μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε συνδυασμό με άλλα σκευάσματα θεραπείας υποκατάστασης νικοτίνης. Δεν συνίσταται σε άτομα με αλλεργίες, άσθμα, παραρινοκολπίτιδες ή χρόνιες ρινίτιδες.

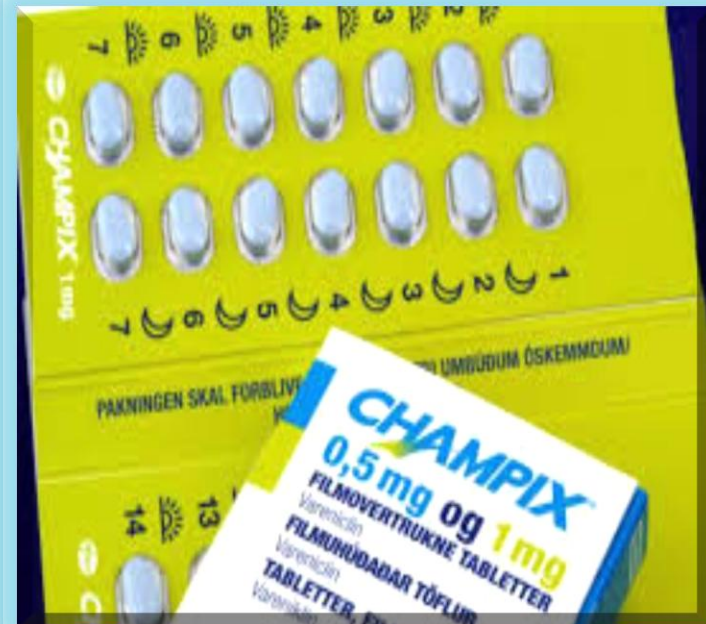


Φαρμακευτική αγωγή :

Το φαρμακευτικό οπλοστάσιο, μέχρι στιγμής, διαθέτει δύο σκευάσματα στη <<μάχη>> τη βουπροπιόνη και τη βαρενικλίνη. Πρόκειται για σκευάσματα σε μορφή χαπιών, που χρησιμοποιούνται ως βοήθημα για τη διακοπή του καπνίσματος, τα οποία χορηγούνται μόνο με ιατρική συνταγή.

Τι προσφέρουν

- **Βουπροπιόνη** : βοηθά στη μείωση της στέρησης από τη νικοτίνη καθώς και στον έλεγχο της εξάρτησης από το κάπνισμα, μειώνοντας σταδιακά την ανάγκη για τσιγάρο. Η αγωγή συνίσταται για περίπου 8-12 εβδομάδες, ενώ είναι απαραίτητη ιατρική παρακολούθηση.
- **Βαρενικλίνη <<Champix>>**: Το νέο χάπι κατά του καπνίσματος, που κυκλοφόρησε πρόσφατα και στη χώρα μας, δρα στο κεντρικό νευρικό σύστημα του καπνιστή με δύο τρόπους: από τη μια περιορίζει το αίσθημα της ικανοποίησης που συνδέεται με το κάπνισμα, και από την άλλη μειώνει τα στερητικά συμπτώματα τα οποία συχνά αποθαρρύνουν αυτούς που επιχειρούν να κόψουν το τσιγάρο. Με δύο λόγια, η βαρενικλίνη (το δραστικό συστατικό του φαρμάκου) επηρεάζει τους ίδιους υποδοχείς του εγκεφάλου που δεσμεύει η νικοτίνη με την εισπνοή του καπνού, ενώ παράλληλα προκαλεί την απελευθέρωση ντοπαμίνης. Η θεραπεία συνιστάται για 12 εβδομάδες, γίνεται με την καθοδήγηση γιατρού, ενώ ενδείκνυται για κάθε καπνιστή από 18 ετών και άνω.





ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ

Βελονισμός :

Με την εισαγωγή λεπτών βελονών σε ορισμένα σημεία του δέρματος (σημεία βελονισμού), ο βελονισμός κινητοποιεί στον οργανισμό την <<αντίδραση ξένου σώματος >>, που στην προκειμένη περίπτωση είναι η νικοτίνη.

Τι προσφέρει

- Επειδή το τσιγάρο και ο καπνός είναι ξένα σώματα, η μέθοδος βοηθάει τον καπνιστή να μην νιώθει ωραία όταν καπνίζει (αυτό μετά βέβαια το τέλος της θεραπείας).
- Ο βελονισμός βοηθάει επίσης στην εξάλειψη του συνδρόμου στέρησης, το οποίο εκδηλώνεται έντονο στο στάδιο της απεξάρτησης από το τσιγάρο.
- Για την ολοκλήρωση της θεραπείας απαιτούνται ορισμένες συνεδρίες (συνήθως 3-7).



Υπνοθεραπεία :

Για να επιτύχει αυτή η τεχνική χρειάζεται ο καπνιστής να είναι αρκετά δεκτική προσωπικότητα και θετικός προς τη μέθοδο. Συγκεκριμένα, ο υπνοθεραπευτής υποβάλει τον καπνιστή σε μια κατάσταση βαθιάς χαλάρωσης, και υπό μορφή συζήτησης εστιάζει την προσοχή του στο θέμα του τσιγάρου και σε οτιδήποτε σχετικό με αυτό.

Τι προσφέρει

- Οι στατιστικές δείχνουν ότι η μέθοδος αυτή είναι πιο αποδοτική όταν συνδυάζεται με ψυχοθεραπεία.
- Η υπνοθεραπεία επίσης βοηθάει ιδιαίτερα τα άτομα που το κάπνισμα τους σχετίζεται με διάφορες ψυχολογικές καταστάσεις (συναισθήματα αποτυχίας, ανικανοποίητες επιθυμίες, φοβίες κ.ά.). η ολοκλήρωση της θεραπείας γίνεται μετά ορισμένες συνεδρίες, ο αριθμός των οποίων ποικίλει ανάλογα με το μέγεθος του προβλήματος.



ΕΙΔΙΚΑ ΚΕΝΤΡΑ

Σήμερα οι καπνιστές μπορούν να απευθυνθούν στα Κέντρα Διακοπής του Καπνίσματος, που λειτουργούν πλέον στην Ελλάδα.

Τι προσφέρουν

- Στα συγκεκριμένα ιατρεία, γίνεται αρχικά μια ενημέρωση των καπνιστών σχετικά με τα προβλήματα που προκαλεί το κάπνισμα, αλλά και για τους τρόπους βοήθειας σε ότι αφορά τη διακοπή του.
- Στη συνέχεια ζητείται να συμπληρώσουν ένα ερωτηματολόγιο, το οποίο έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους καπνιστές να αξιολογήσουν τα κίνητρά τους και κατά συνέπεια την ετοιμότητά τους να περάσουν από το στάδιο της πρόθεσης στο στάδιο της προετοιμασίας για μια επιτυχή διακοπή του καπνίσματος.
- Κατά τη διάρκεια της θεραπείας, εφαρμόζεται φαρμακευτική αγωγή, η οποία σε συνδυασμό με κατάλληλη ψυχολογική υποστήριξη, παρέχει στους καπνιστές την καλύτερη δυνατή ευκαιρία, να κόψουν το τσιγάρο οριστικά, μειώνοντας ταυτόχρονα τα συμπτώματα της στέρησης που συνήθως συνοδεύουν τη διακοπή του καπνίσματος.



Τα βασικά κατηγορώ.....!!!!

Οι επτά ασθένειες που έχει αποδειχθεί ότι το κάπνισμα αποτελεί τον κυριότερο αιτιολογικό παράγοντα:

- Στεφανιαία νόσος της καρδιάς (στηθάγχη, έμφραγμα).
- Καρκίνος του πνεύμονα (προκαλεί το 25% των θανάτων από τον καρκίνο).
- Περιφερική αγγειοπάθεια κάτω άκρων (διαλείπουσα χωλότητα γάγγραινα).
- Καρκίνος του λάρυγγα.
- Καρκίνος του οισοφάγου.
- Καρκίνος της ουροδόχου κύστεως.
- Χρόνια βρογχίτιδα.



Τι γίνεται με τα κιλά.....!!!!!!!

Αν κόβοντας το τσιγάρο συνεχίζετε να τρώτε όσο τρώγατε ως καπνιστές και δεν κάνετε καμία αλλαγή στις καθημερινές σας συνήθειες (ούτε καν μια σύντομη βόλτα) **τότε σύμφωνα με τις στατιστικές :**

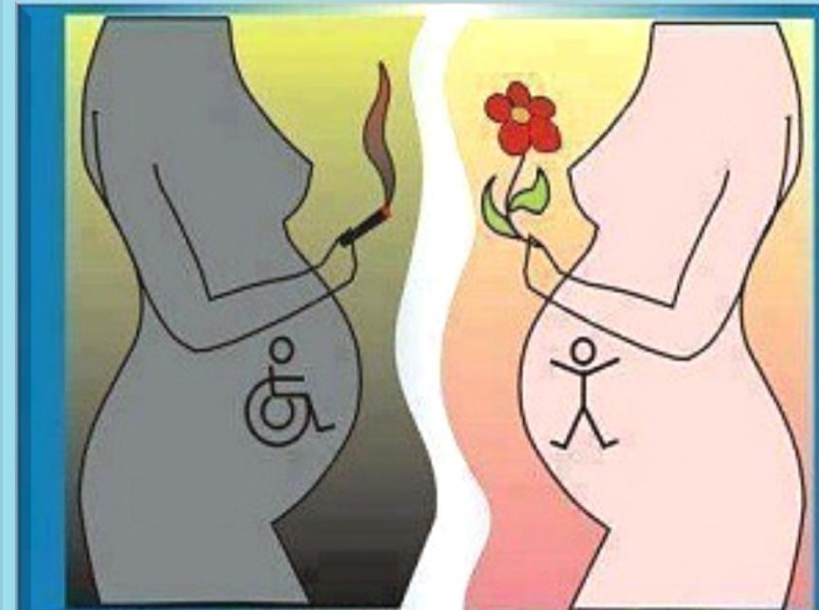
- Έχετε 74% πιθανότητες να βάλετε γύρω στα 3-5 κιλά
- Έχετε 10% πιθανότητες να βάλετε γύρω στα 15 κιλά
- Έχετε μόνο 3% πιθανότητες να μην πάρετε ούτε γραμμάριο



Επιπτώσεις στο σεξ και τη γονιμότητα.....

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα ερευνών που πραγματοποιήθηκαν από επιστήμονες και επισημάνθηκαν στην πρόσφατη επιστημονική συνάντηση της Ελληνικής Καρδιολογικής Εταιρείας:

- Οι άνδρες που καπνίζουν περισσότερο από ένα πακέτο τσιγάρα την ημέρα, έχουν πιο πολλές πιθανότητες να παρουσιάσουν στυτική δυσλειτουργία σε σύγκριση με άνδρες που δεν καπνίζουν, καθώς η καλή κατάσταση των αρτηριών είναι απαραίτητη προϋπόθεση για καλή στύση.
- Το κάπνισμα έχει επίσης αρνητική επίδραση στις δυνατότητες να επιτύχουν μια εγκυμοσύνη και να έχουν ένα παιδί που θα γεννηθεί μετά από μια κανονική περίοδο κύησης. Η εξήγηση που δίνεται είναι ότι οι χημικές ουσίες που περιέχονται μέσα στον καπνό του τσιγάρου όπως η νικοτίνη και το βαρύ μέταλλο κάδμιο, πιθανόν να επηρεάζουν αρνητικά την παραγωγή οιστρογόνων.
- Όμως και όταν μια εγκυμοσύνη επιτευχθεί, η νικοτίνη περνάει στο έμβρυο. Επιπλέον ένα παιδί που μεγαλώνει κοντά σε έναν καπνιστή πριν φθάσει τα πέντε χρόνια ζωής του θα έχει <<καπνίσει>> 102 πακέτα τσιγάρα.



Μετά από 6 ώρες.... 2 μέρες.... 9μήνες

Κόβοντας το κάπνισμα και σχεδόν αμέσως από το σβήσιμο του τελευταίου τσιγάρου, οι μελέτες έχουν δείξει πως:

- Μετά από 6 ώρες η παροδική αύξηση της καρδιακής συχνότητας και της αρτηριακής πίεσης που προκαλείται από την νικοτίνη αρχίζουν να επανέρχονται στις αρχικές τιμές.
- Μετά από 2 ημέρες η αίσθηση της γεύσης και της όσφρησης βελτιώνονται, μέσα σε 2-12 εβδομάδες η καλή κυκλοφορία του αίματος επανέρχεται, το τρέξιμο και το βάδισμα γίνονται ευκολότερα .
- Μετά από 3-9 μήνες, βήχας, ο συριγμός και τα αναπνευστικά προβλήματα μειώνονται και η κατάσταση των πνευμόνων βελτιώνεται σημαντικά.
- Σε άνδρες καπνιστές που έχουν σταματήσει το κάπνισμα σε ηλικία 35-39 ετών ένας μέσος όρος 5 ετών προστίθεται στη ζωή τους, ενώ οι γυναίκες καπνίστριες που σταμάτησαν το κάπνισμα στην ίδια ηλικία, προσθέτουν 3 χρόνια.

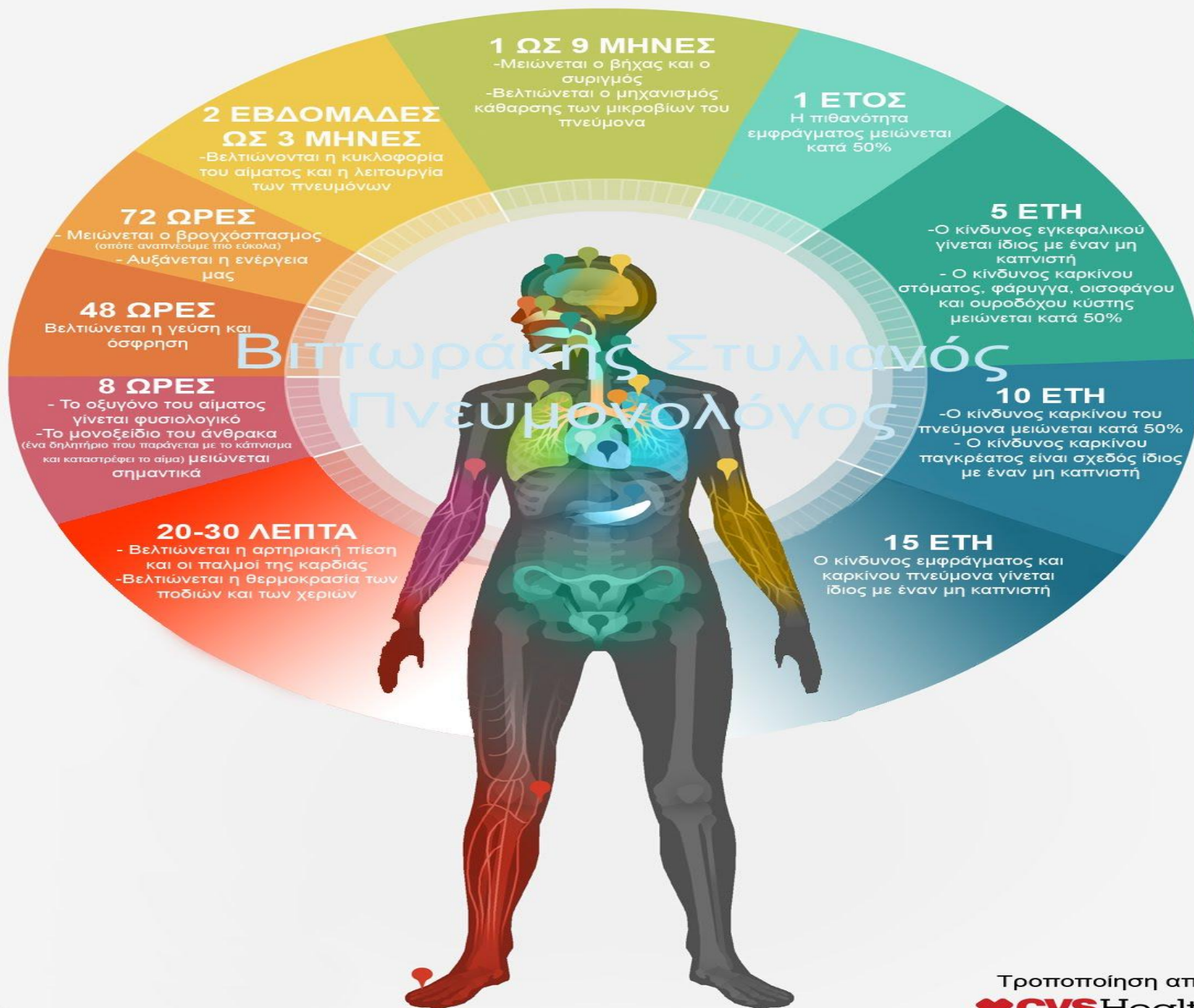


Εσύ καπνίζεις το τσιγάρο

ή

το τσιγάρο καπνίζει εσένα;

Δες συμβαίνει στο σώμα σου μετά το τελευταίο τσιγάρο:



Τα κόλπα για τις δύσκολες ώρες

Για να επιτύχει η προσπάθεια απαλλαγής του καπνίσματος πρέπει, πάνω από όλα, να μάθετε να ελέγχετε τις επιτακτικές σας ανάγκες που θα έχετε στο πρώτο στάδιο της διακοπής, τόσο για να ανάψετε ένα τσιγάρο όσο και για να <<τσιμπήσετε>> κάτι. Μπορείτε π.χ. όταν σας πιάνει έντονη επιθυμία για τσιγάρο ή για φαγητό, να καταφεύγετε στα εξής <<κόλπα>>:

- Στο μάσημα της τσίχλας (χωρίς ζάχαρη)
- Στο μάσημα κανέλας ή γαρίφαλου
- Στο τσιμπολόγημα φρούτων και λαχανικών, στα κράκερ και τα κριτσίνια διαίτης.
- **Για να μην υποκύψετε στον πειρασμό του τύπου <<για σήμερα μόνο ένα τσιγαράκι >>:**
 - ❖ Απασχολείστε με κάτι άλλο τα χέρια σας (π.χ. με ένα κομπολόι).
 - ❖ Ασχοληθείτε με τα φυτά ή τον κήπο σας.
 - ❖ Ασκηθείτε (τόσο το ζωηρό περπάτημα, όσο και η ήπια άθληση, τζόκινγκ, τένις, κολύμπι) θα βοηθήσουν όχι μόνο στον έλεγχο του σωματικού βάρους, αλλά και στην εκτόνωση από το στρές που συχνά συνοδεύει την έλλειψη τσιγάρου.
 - ❖ Αποφύγετε τους καφέδες (κάνουν πιο έντονη την έλλειψη νικοτίνης) και τους χώρους που συχνάζουν καπνιστές.
 - ❖ Πλένετε συχνά τα δόντια σας. Η επιθυμία για κάπνισμα μειώνεται όταν αισθάνεστε το στόμα σας καθαρό.

6 & 1 λόγοι για να διακόψετε το κάπνισμα..

1. Όταν σταματήσετε το κάπνισμα, θα ανακτήσετε τη γεύση και την όσφρηση μέσα σε λίγες μέρες.
 2. Όταν σταματήσετε το κάπνισμα, θα ανακτήσετε μια ομαλή και φυσική και δροσερή αναπνοή.
 3. Όταν σταματήσετε το κάπνισμα, θα ανακτήσετε έναν σταθερότερο ρυθμό ζωής, έναν πραγματικά αναζωογονητικό ύπνο.
 4. Η αύξηση βάρους που έχει παρατηρηθεί κατά την περίοδο απεξάρτησης, σταθεροποιείται κατά μέσον όρο μέσα σε 3 μήνες.
 5. Δεν έχει σημασία αν είσαι τακτικός, περιστασιακός, νεότερος ή παλιότερος καπνιστής, πάντα είναι καιρός να σταματήσετε το κάπνισμα, ακόμη και αν χρειαστεί να προσπαθήσετε πολλές φορές.
 6. 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.
 7. Τέλος όταν σταματήσετε το κάπνισμα, διασφαλίζετε μια καλύτερη υγεία στο μέλλον, για εσάς αλλά και όσους ανθρώπους σας περιβάλλουν.
-

Ιατρεία διακοπής καπνίσματος (που λειτουργούν σε νοσοκομεία και δημοτικά ιατρεία)

Αττική

- Ευγενίδιο Θεραπευτήριο - Πατρών Αθηνών (τηλ.:210 7293407)
- ΝΝΘΑ (<<Σωτηρία>>) (τηλ.:210 7700012)
- ΝΙΜΤΣ, Πνευμονολογική κλινική
- ΠΓΝ Νίκαιας
- ΚΑΤ
- Δημοτικά Ιατρεία Δήμου Καλλιθέας
- Σισμανόγλειο
- Αμαλία Φλέμινγκ
- Αττικό Νοσοκομείο, Χαϊδάρη

Πάτρα

- ΠΕΠΑΓΝ Ρίου
- ΝΝΘ Πατρών

Θεσσαλονίκη

- Γενικό Νοσοκομείο Νοσοκομείου Γ. Παπανικολάου Θεσσαλονίκης
- Β Πνευμονολογική Κλινική Νοσοκομείου Γ. Παπανικολάου Θεσσαλονίκης
- Γ.Π.Ν Παπαγεωργίου Θεσσαλονίκης, πνευμονολογικό Τμήμα
- Θεαγένειο Αντικαρκινικό Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης, Πνευμονολογικό Τμήμα Γενικό Περιφερειακό Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης Ιπποκράτειο Β Πανεπιστημιακή Κλινική

Ιατρεία διακοπής καπνίσματος (που λειτουργούν σε νοσοκομεία και δημοτικά ιατρεία)

Βόλος

- Γενικό Νοσοκομείο Βόλου

Γιαννιτσά

- Γενικό Νοσοκομείο Γιαννιτσών

Ηλεία

- Κ.Υ Βάρδας

Ιωάννινα

- ΠΕΠΑΓΝ Ιωαννίνων

Καβάλα

- Β Πνευμονολογική Κλινική
Νοσοκομείου Καβάλας

Καρδίτσα

- Γενικό Νοσοκομείο Καρδίτσας

Κρήτη

- Γενικό Νοσοκομείο Χανίων
- Γενικό Νοσοκομείο Ρεθύμνου
- Βενιζέλιο Νοσοκομείο
Ηρακλείου
- ΠΕΠΑΓΝ Ηρακλείου –
Πανεπιστημιακή
Πνευμονολογική Κλινική

Λάρισα

- ΠΕΓΑΠΝ Θεσσαλίας

Σέρρες

- Ιατρείο Απεξάρτησης
Καπνίσματος του
Αντικαπνιστικού Συλλόγου
Νομού Σερρών
- **Τρίκαλα**
- Γενικό Νοσοκομείο Τρικάλων

Ως πότε θα σκοτώνεις τον εαυτό σου;

Η "ανατομία" ενός τσιγάρου



Βιβλιογραφία

- <http://www.slideshare.net/vmantza/ss-32103094>

Ευχαριστώ πολύ



31 Μαΐου,
Παγκόσμια Ημέρα κατά του
Καπνίσματος