

Program dla rzucających palenie

Jeśli zdecydujesz, że chcesz rzucić palenie, oto czego możesz się spodziewać:

Jest to 12-tygodniowy program, prowadzony przez specjalistę ds. rzucania palenia.

- Zaproponujemy Ci pierwsze spotkanie w dogodnym dla Ciebie terminie i miejscu. Na tym spotkaniu omówimy ryzyko związane z paleniem dla Ciebie i Twojego dziecka, objawy odstawienne i wszelkie ewentualne pytania.
- Pierwsza wizyta trwa około trzydziestu minut, a kolejne około piętnastu.
- Podczas każdej wizyty będziemy sprawdzać CO, a w stosownych przypadkach zaoferujemy leczenie.

Przydatne numery i informacje

Doradca:
Carol Shepherd

Telefon: **01922 270477** or 07881 842140

Doradca:
Wendy Salisbury

Telefon: 07899 892147

Poradnia zdrowotna dla ciężarnych
Telefon: **01922 423252**

Manager:
Diane McIntosh

Rzucanie palenia w ciąży

Darlaston Health Centre
Pinfold Street,
Darlaston,
WS10 8SY
Telefon: **01922 270477**

Rzucanie palenia w ciąży

PORADNIA ZDROWOTNA DLA CIĘŻARNYCH

Zespół ds. Zdrowia Ciężarnych zapewni wsparcie behawioralne, a także leczenie, które pomoże w rzuceniu palenia. Mamy poradnie w całej gminie i możemy oferować wizyty domowe w razie potrzeby. Zadzwoń teraz, aby porozmawiać z jednym z naszych doradców.

01922 270477



Jeśli rzucisz palenie przed zajściem w ciążę lub w trakcie ciąży, zmniejszysz w ten sposób ryzyko:

- Poronienia
- Powolnego wzrostu
- Urodzenia martwego płodu
- Śmierci łóżeczkowej
- Kolki w pierwszych kilku miesiącach
- Krwotoku
- Przedwczesnego porodu
- Niskiej wagi urodzeniowej
- Bezdechu i świzzczenia w pierwszym roku życia dziecka

Poczujesz się lepiej i unikniesz innych chorób, o których wiadomo, że są spowodowane paleniem.

Więcej informacji: <https://smokefree.gov/quitting-smoking/reasons-quit/benefits-quitting>

Poniżej znajduje się tabela określająca bezpieczne poziomy CO dla Ciebie i Twojego dziecka.

Odczyt CO	Uzależnienie	CO płodu
0-4 ppm	Niepalący, taki wynik chcesz osiągnąć	1,46
5-6 ppm	Strefa niebezpieczna, ryzyko uzależnienia od nikotyny	1,46 - 2,38
7-10 ppm	Palacz, uzależnienie od nikotyny, upośledzona sprawność podczas prostych ćwiczeń	2,38
11-16 ppm	Częsty palacz, odczyty wskazują na poważne uzależnienie od nikotyny, poziomy 5 razy wyższe niż u osoby niepalącej	3,40
17-25 ppm	Uzależniony palacz, krwinki czerwone przenoszą mniej tlenu, niż potrzebuje organizm,	3,40 - 5,66
26-35 ppm	Mocno uzależniony palacz, ten stan występuje rzadko, może wystąpić trwały uszczerbek na zdrowiu i zatrucie CO	5,66
36-60 ppm	Palacz uzależniony w niebezpiecznym stopniu	5,66

Po 20 min	Ciśnienie krwi i puls wracają do normy. Poprawia się krążenie - zwłaszcza w dłoniach i stopach.
Po 8 godzinach	Poziom nikotyny i tlenku węgla we krwi zmniejsza się o połowę. Poziom tlenu wraca do normy
Po 24 godzinach	Tlenek węgla zostaje wyeliminowany z organizmu. Płuca zaczynają usuwać śluz i zanieczyszczenia.
Po 48 godzinach	Organizm jest wolny od nikotyny. Zauważasz poprawę zmysłu smaku i węchu.
Po 72 godzinach	Oddech spowalnia. Masz więcej energii.
2-12 tygodni	Poprawia się krążenie w całym organizmie. Chodzenie i wysiłek sprawiają mniej problemu.
3-9 miesięcy	Pojemność płuc może poprawić się o 5-10%, a Ty przestajesz kaszleć, doświadczasz duszności i świzzczącego oddechu.
Po 5 latach	Szansa wystąpienia zawału serca jest o połowę niższa niż u osoby palącej.
Po 10 latach	Szansa zachorowania na raka płuc jest o połowę mniejsza niż u osoby palącej. Szansa ataku serca jest taka sama jak u osoby, która nigdy nie paliła.

Jak radzić sobie z objawami odstawiennymi

Głód nikotynowy: Mózg domaga się nikotyny. Trwa to tylko kilka tygodni. Postaraj się czymś zająć.

Kaszel: Płuca się oczyszczają. To krótki proces. Ciepły napój może pomóc.

Głód: Zmienia się metabolizm, zwiększa się sprawność kubków smakowych. Jedz owoce i warzywa, żuj gumę bez cukru i pij wodę.

Zaparcie lub biegunka: Ciało zaczyna się regenerować. Pij wodę, jedz owoce i warzywa oraz ćwicz. Skontaktuj się z lekarzem, jeśli objawy nie ustępują.

Problemy ze snem: Z powodu usunięcia nikotyny z organizmu. Trwają od 2-3 tygodni. Ogranicz kawę i herbatę. Ćwicz i zażywaj świeżego powietrza.

Zawroty głowy: Więcej tlenu trafia do mózgu. Mniej tlenu węgla. Te objawy nie trwają długo.

Wahania nastroju, słaba koncentracja i drażliwość: Poproś rodzinę o wsparcie. Ten stan minie. Wygospodaruj trochę czasu na relaks.