

Programul de renunțare la fumat

Dacă vă hotărâți să renunțați la fumat, iată la ce să vă așteptați:

Programul are o durată de douăsprezece săptămâni și se derulează sub îndrumarea unui cadru medical specializat în renunțarea la fumat.

- Veți primi o invitație la o programare inițială, la o oră convenabilă pentru dumneavoastră și într-o unitate din apropiere. În cadrul acestei programări, vom discuta despre riscurile fumatului asupra dumneavoastră și copilului dumneavoastră și despre simptomele pe care le veți avea după ce renunțați și vă vom răspunde la întrebări.
- Prima programare va dura aproximativ treizeci de minute, iar ședințele ulterioare vor dura aproximativ cincisprezece minute.
- La fiecare ședință vi se va măsura nivelul de monoxid de carbon și vi se va recomanda un tratament, dacă este cazul.



SMOKEFREE



SMOKEFREE

Numere de telefon și informații utile

Consilier:
Carol Shepherd

Telefonați la: **01922 270477** sau
07881 842140

Consilier:
Wendy Salisbury

Telefonați la: 07899 892147

Serviciul de sănătate în timpul sarcinii
Telefonați la: **01922 423252**

Manager:
Diane McIntosh

Renunțarea la fumat în timpul sarcinii


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



Walsall Healthcare **NHS**
NHS Trust

Renunțarea la fumat în timpul sarcinii

SERVICIUL DE SĂNĂTATE ÎN TIMPUL SARCINII



Cadrele din echipa de sănătate în timpul sarcinii vă oferă consiliere comportamentală și tratamente care vă vor ajuta în încercarea dumneavoastră de a renunța la fumat. Dispunem de clinici în toată regiunea și, dacă este cazul, putem efectua și vizite la domiciliu. Telefonați acum și vorbiți cu unul dintre consilierii noștri.

01922 270477



SMOKEFREE

Caring for Walsall together



Renunțarea la fumat înainte sau în timpul sarcinii contribuie la reducerea riscului de:

- Avort spontan
- Dezvoltare lentă
- Nașterea unui copil mort
- Sindromul morții subite a sugarului
- Colici în primele câteva luni
- Hemoragie
- Naștere prematură
- Greutate scăzută la naștere
- Respirație dificilă și șuierătoare în primul an de viață al copilului

Vă veți simți mai sănătoasă și veți evita alte afecțiuni cauzate de fumat.

Pentru mai multe informații, accesați: <https://smokefree.gov/quitting-smoking/reasons-quit/benefits-quitting>

În tabelul de mai jos sunt indicate nivelurile de monoxid de carbon inofensive pentru dumneavoastră și pentru copilul dumneavoastră.

Valoare de monoxid de carbon	Dependență	Monoxid de carbon fetal
0-4ppm	Nefumătoare, aici doriți să ajungeți	1,46
5-6ppm	Zonă periculoasă, posibilitate de instalare a dependenței de nicotină	1,46 - 2,38
7-10ppm	Fumătoare, apare dependența de nicotină, activitățile de bază pot fi afectate de fumat	2,38
11-16ppm	Fumătoare frecventă, valorile indică dependență gravă de nicotină, nivelurile sunt de 5 ori mai ridicate decât în cazul nefumătorilor	3,40
17-25ppm	Fumătoare dependentă, celulele roșii din sânge transportă mai puțin oxigen decât are nevoie organismul, sănătatea este afectată	3,40 - 5,66
26-35ppm	Fumătoare cu dependență severă, acest nivel este rar întâlnit, pot apărea vătămări ireversibile și	5,66
36-60ppm	Fumătoare cu dependență de nivel periculos	5,66

După 20 de minute	Tensiunea și pulsul revin la valorile normale. Circulația se îmbunătățește - mai ales la nivelul mâinilor și picioarelor.
După 8 ore	Nivelurile de nicotină și monoxid de carbon din sânge se reduc la jumătate. Nivelurile de oxigen revin la valorile normale
După 24 ore	Monoxidul de carbon va fi eliminat din organism. Plămânii încep să se curețe de mucus și depuneri.
După 48 ore	În organism nu mai există acum nicotină. Veți observa cum vi s-au îmbunătățit gustul și mirosul.
După 72 ore	Respirați mai ușor. Sunteți mai activă.
În 2-12 săptămâni	Circulați este acum îmbunătățită la nivelul întregului organism. Vă este acum mai ușor să mergeți pe jos și să faceți activități fizice.
În 3-9 luni	Capacitatea pulmonară vi se poate îmbunătăți cu 5-10% și vă puteți lua adio de la tuse, dificultăți de respirație și respirație șuierătoare.
După 5 ani	Ați redus cu jumătate riscul de a suferi un infarct, comparativ cu un fumător.
După 10 ani	Ați redus cu jumătate riscul de a dezvolta cancer pulmonar, comparativ cu un fumător. Riscul de a suferi un infarct este același cu cel al unei persoane care nu a fumat niciodată.

Manifestări cauzate de renunțarea la fumat

Dorința de a fuma: Creierul simte lipsa dozei de nicotină. Această manifestare durează numai câteva săptămâni. Încercați să vă ocupați timpul.

Tuse: Plămânii se curăță, și încă rapid. Băuturile calde pot fi de folos.

Foame: Metabolismul vi se schimbă, papilele gustative funcționează mai bine. Consumați fructe și legume, gumă de mestecat fără zahăr și beți apă.

Constipație sau diaree: Organismul revine la normal. Beți apă, consumați fructe și legume și faceți activități fizice. Consultați medicul dacă problema persistă.

Dificultăți de somn: Din cauza nicotinei care se elimină din organism. Durează până la 2-3 săptămâni. Reduceți consumul de ceai și cafea. Faceți mișcare și inspirați aer curat.

Amețeală: Creierul se oxigenează mai bine. Mai puțin monoxid de carbon. Nu durează mult.

Schimbări de dispoziție, dificultate de concentrare și iritabilitate: Cereți familiei să vă sprijine. Va trece, relaxați-vă.