

Asl Bergamo Smettere Di Fumare

STAI PENSANDO DI SMETTERE DI FUMARE? QUESTO È IL PRIMO PASSO NELLA GIUSTA DIREZIONE!

Non importa da quanto tempo fumi, o quanto fumi. Ogni momento è buono per cambiare la tua vita. **Basta solo un pó di forza di volontà e Nicorix, per sentirsi liberi.** Sconfiggere il vizio non solo ti darà una sensazione di libertà, ma anche concreti benefici!

Il fumo da tanto tempo non v piú di moda, la riduzione dei fumatori confermano le statistiche. **Ognuna di queste persone ha una propria storia nella quale ha avuto successo.** Alcuni volevano migliorare la salute, certi volevano avere piú soldi nel portafoglio, e gli altri migliorare il proprio aspetto. Adesso anche tu puoi unirti a questo gruppo – gruppo di persone, che hanno realizzato i propri sogni e hanno raggiunto lo scopo!

→ Guarda di piú ←
→ Guarda di piú ←
→ Guarda di piú ←



Vuoi smettere di fumare? L'Ats di Bergamo ti dà una mano

Uno dei più grandi problemi di sanità pubblica è l'abitudine al fumo. Non solo, è anche uno dei maggiori fattori di rischio per lo sviluppo di tumori, malattie cardiovascolari e respiratorie.

L'Agenzia di Tutela della Salute (Ats) di Bergamo ha promosso e realizzato in questi anni una rete di servizi di sostegno alla cessazione del fumo di tabacco. Sono molti i professionisti impegnati: medici di medicina generale, personale dei reparti dei presidi ospedalieri e personale delle farmacie antifumo hanno seguito una formazione specifica sul tabagismo, imparando così ad utilizzare una serie di risorse per supportare i fumatori durante il loro percorso.

Sei stanco delle sigarette? Chiedi consiglio in farmacia

Consulenza ai fumatori in nove farmacie del distretto Bassa Bergamasca.

L'**Asl di Bergamo** è da molto tempo impegnata nella realizzazione di iniziative tese a contrastare l'abitudine al fumo di tabacco. Sono, infatti, numerosi i progetti attivati nelle scuole, sui luoghi di lavoro, in collaborazione con i **Medici di Assistenza Primaria** e con le **Amministrazioni Comunali**.



Anche in Bergamasca gruppi per smettere di fumare

Sono già attivi oltre 20 gruppi in provincia che funzionano molto bene, infatti ad un anno di distanza i fumatori che smettono sono circa il 40%.
Guarda il video



Asl Bergamo Smettere Di Fumare

Il Centro Antifumo di Humanitas Cancer Center è attivo dal 2008 ed è stato frequentato da oltre 400 pazienti. Il metodo si basa su un approccio sia farmacologico che motivazionale, seguendo le indicazioni dell'OMS.

Nei momenti di crisi, può essere d'aiuto trovare hobbies e piccole distrazioni. Fare passeggiate, tenere le mani occupate (ad esempio giocare con palline antistress), masticare gomme o caramelle senza zucchero, legnetti di liquerizia. È utile cercare interessi e stimoli positivi e, per quanto possibile, stare lontani da amici, conoscenti, persone che fumano, prediligendo nei luoghi pubblici le aree per non fumatori. Se si soffre d'insonnia, sono bandite bevande eccitanti, come Coca-Cola e caffè.

L'alimentazione merita un particolare occhio di riguardo. La nicotina è infatti una sostanza "anoressizzante", riduce cioè lo stimolo della fame e contemporaneamente provoca un leggero aumento del metabolismo. La fame nervosa è quindi sempre in agguato, anche perché all'ex fumatore viene a mancare la gestualità del fumo. Il cibo diventa così una valvola di sfogo. È tuttavia inopportuno creare allarmismi, perché il metabolismo basale si ripristina dopo soli tre mesi.

Ecco alcuni accorgimenti, utili a scongiurare fin da subito spiacevoli aumenti di peso:



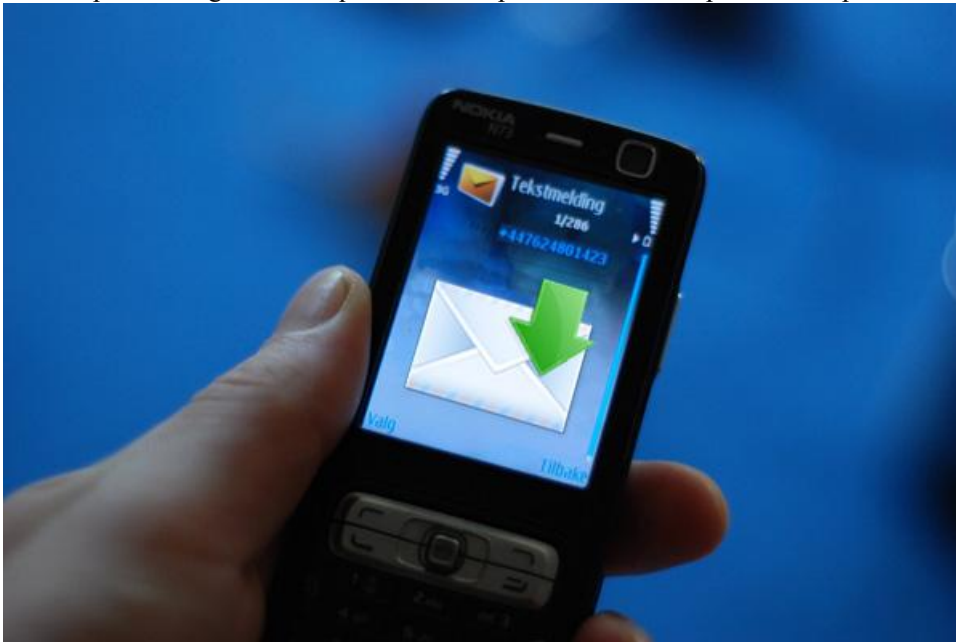
Centro Interdipartimentale per la Prevenzione ed il Trattamento del Tabagismo

Centro Interdipartimentale per la Prevenzione ed il Trattamento del Tabagismo E' attivo presso l'ASL di Vercelli, in collaborazione con il Medico di Medicina Generale, il Centro
La scelta del percorso migliore per smettere di fumare (solo terapia farmacologica, solo colloqui psicologici, approccio integrato) sarà concordata tra te e l'equipe di trattamento, in un percorso flessibile rispetto alle esigenze individuali.



Rete WHP Bergamo

Gli SMS potrebbero servire per aiutare a smettere di fumare: lo rivela uno studio inglese pubblicato nel 2011 su una delle riviste medico-scientifiche più prestigiose al mondo: The Lancet. I ricercatori hanno preso in esame 5800 fumatori in procinto di smettere. A metà di loro hanno spedito messaggi di incoraggiamento e sostegno sul cellulare per sei...
Tra chi aveva ricevuto gli SMS "mirati" il 10,7% è riuscito a smettere, contro il 4,9 di chi non li aveva ricevuti. I soggetti hanno raccontato di aver avuto la percezione di un amico che facesse loro da supporto. Il metodo potrebbe servire ad arginare la strage compiuta dal tabacco: ogni anno muoiono per cause legate al fumo quasi 6 milioni di persone nel mondo e più di 80.000 persone solo in Italia.



In Farmacia - Eventi e Novit 

in Farmacia - Eventi e Novit  CERULISINA FAST Spray Auricolare 100 ml Cosmetici guarda le nostre Marche trattate Preparati allestiti in Farmacia Eventi Consulta i nostri
Si posiziona una pastiglia in bocca e la si lascia sciogliere, spostandola di tanto in tanto da una parte all'altra della bocca, fino a che non sar  completamente sciolta (impiega circa 16-19 minuti). Non masticare n  inghiottire la pastiglia intera.

Fumavo due pacchetti al giorno, ho smesso grazie ai corsi della Asl”

Un aretino ha detto addio alle sigarette dopo 54 anni. La sua testimonianza. Il prossimo corso partirà a metà febbraio
Fumatore

IØ SMETTO

Ecco quello che devi fare quando decidi di smettere di fumare. SE SEI STUFO DI: Buttare via i tuoi soldi per le sigarette Pazzare come un portacenere Rovinarti la salute Allora sei pronto per smettere
2 Ecco quello che devi fare quando decidi di smettere di fumare.

