

Το κάπνισμα και η καρδιά σας

Όταν καπνίζετε έχετε υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης καρδιακής νόσου και να υποστείτε καρδιακή προσβολή

Το κάπνισμα βλάπτει την καρδιά σας

Το κάπνισμα βλάπτει τις στεφανιαίες αρτηρίες που τροφοδοτούν με αίμα την καρδιά σας.

Αυτό μπορεί να προκαλέσει στένωση της αρτηρίας. Μπορεί επίσης ν' αυξήσει τον κίνδυνο θρόμβου του αίματος ή απόφραξη, που μπορούν να οδηγήσουν σε καρδιακή προσβολή.

Αν έχετε ήδη υποστεί καρδιακή προσβολή, διατρέχετε μεγαλύτερο κίνδυνο να υποστείτε κι άλλη.

Το κάπνισμα μπορεί να συμβάλει επίσης:



Στην υψηλή πίεση αίματος



Στον καρκίνο



Σε εγκεφαλικό επεισόδιο



Στην ανδρική ανικανότητα



Σε κυκλοφορικά προβλήματα



Σε ζητήματα εγκυμοσύνης (π.χ. αποβολή)

Το κάπνισμα βλάπτει επίσης και τους γύρω σας. Η εισπνοή καπνού από άλλα άτομα μπορεί ν' αυξήσει το κίνδυνό τους ν' αναπτύξουν καρδιακά και άλλα προβλήματα.

Ναργιλέδες και ηλεκτρονικά τσιγάρα - τα δεδομένα

Ναργιλέδες (hookah, shisha, hubble bubble)

- Δεν αποτελούν ασφαλείς εναλλακτικές επιλογές αντί του καπνίσματος τσιγάρων
- Απελευθερώνουν επιβλαβείς ουσίες στους πνεύμονές σας
- Έχουν πολλούς από τους ίδιους κινδύνους για την υγεία όπως το κάπνισμα τσιγάρων
- Ακόμη και οι ελκυστικές γεύσεις φρούτων δεν είναι καλές για εσάς
- Το ισοδύναμο 100 έως 200 τσιγάρων εισπνέονται σε μια ώρα καπνίσματος

Ηλεκτρονικά τσιγάρα (e-cigarettes)

Οι βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις των ηλεκτρονικών τσιγάρων στην υγεία είναι ακόμη άγνωστες και μπορεί να είναι επιβλαβείς.

Πάντα να μιλάτε με το γιατρό ή τον πάροχό σας υπηρεσιών υγείας για να συζητάτε επιλογές διακοπής του καπνίσματος.



Πώς η διακοπή του καπνίσματος μπορεί να βοηθήσει την καρδιά σας

Η διακοπή του καπνίσματος είναι ένα από τα καλύτερα πράγματα που μπορείτε να κάνετε για την υγεία της καρδιάς σας.

Μόλις σταματήσετε το κάπνισμα το σώμα αρχίζει να αυτοεπισκευάζεται. Μετά από ένα έτος, οι πιθανότητές σας να υποστείτε καρδιακή προσβολή μειώνονται στο μισό.

Συμβουλές

- ✓ Καλέστε την Quitline (13 78 48) για υποστήριξη ή ζητήστε από τον πάροχό σας περίθαλψης υγείας να σας παραπέμψει
- ✓ Μιλήστε στο γιατρό, νοσηλευτή ή φαρμακοποιό σας για τη θεραπεία αντικατάστασης της νικοτίνης κι άλλες επιλογές
- ✓ Επιλέξτε μια ημέρα για να διακόψετε το κάπνισμα
- ✓ Μην τα παρατάτε. Η διακοπή του καπνίσματος είναι δύσκολη. Μπορεί να χρειαστούν πολλές προσπάθειες.
- ✓ Ζητήστε από την οικογένεια και τους φίλους σας να σας υποστηρίξουν

Παίρνετε φάρμακα;

Το κάπνισμα και η διακοπή του καπνίσματος μπορεί να επηρεάσει τα φάρμακα που παίρνετε. Να μιλάτε πάντα στο φαρμακοποιό ή το γιατρό σας για τα φάρμακά σας.

Για υποστήριξη και συμβουλές

Καλέστε την Quitline στο 13 QUIT (13 78 48)

Επισκεφθείτε το www.quit.org.au

Ή για υποστήριξη με γραπτό μήνυμα επισκεφθείτε το www.quit.org.au/QuitTxt



Πληροφορίες για την υγεία της καρδιάς

Η Υπηρεσία Πληροφοριών Υγείας του Heart Foundation παρέχει πληροφορίες για την υγεία της καρδιάς και υπηρεσίες υποστήριξης. Καλέστε το 1300 36 27 87 για να μιλήσετε σ' έναν από τους επαγγελματίες μας υγείας.



Για διερμηνέα

Αν χρειάζεστε διερμηνέα, καλέστε το 131 450 και ζητήστε το Heart Foundation ή το Quitline.



© 2016 National Heart Foundation of Australia, ABN 98 008 419 761

Όροι Χρήσης: Το υλικό αυτό έχει δημιουργηθεί μόνο για γενική ενημέρωση και επιμορφωτικούς σκοπούς. Το υλικό δεν αποτελεί ιατρικές συμβουλές. Παρακαλούμε συμβουλευτείτε το γιατρό σας αν έχετε ή υποψιάζεστε ότι έχετε κάποιο πρόβλημα υγείας. Οι πληροφορίες που παρέχονται για την υγεία, έχουν ετοιμαστεί από το **Heart Foundation** και βασίζονται σε ανεξάρτητη έρευνα και διαθέσιμα επιστημονικά στοιχεία κατά τη στιγμή της γραφής. Οι πληροφορίες έχουν συλλεχθεί και επεξεργαστεί από διάφορες πηγές, περιλαμβανομένων, και όχι μόνο, από συνεργασίες με τρίτους και πληροφορίες που παρέχονται από τρίτους κατόπιν αδειάς. Δεν αποτελεί έγκριση κανενός οργανισμού, προϊόντος ή υπηρεσίας.

Ενώ έχει ληφθεί κάθε φροντίδα κατά τη σύνταξη του περιεχομένου του υλικού αυτού, το Εθνικό Καρδιολογικό Ίδρυμα της Αυστραλίας [National Heart Foundation of Australia], οι εργαζόμενοι του και τα συνδεδεμένα του μέρη δεν μπορούν να αποδεχθούν καμία ευθύνη, περιλαμβανομένων τυχόν απώλειας ή βλάβης, που προκύπτει λόγω στήριξης στο περιεχόμενο, ή για την ακρίβεια, επικαιρότητα και πληρότητά του.

Το υλικό αυτό μπορεί να βρεθεί σε προγράμματα ή σε υλικά τρίτων μερών (περιλαμβανομένων, και όχι μόνο, σε εκθεσιακές σακούλες ή διαφημιστικά πακέτα). Αυτό δεν υπονοεί την έγκριση ή τη σύσταση από το National Heart Foundation of Australia τέτοιων οργανισμών τρίτων μερών, των προϊόντων ή των υπηρεσιών αυτών των τρίτων μερών, περιλαμβανομένων των υλικών ή των πληροφοριών τους. Οποιαδήποτε χρήση του υλικού του National Heart Foundation of Australia ή πληροφοριών από άλλο πρόσωπο ή οργανισμό είναι με ευθύνη του ίδιου του χρήστη.

Το σύνολο των περιεχομένων του υλικού αυτού υπόκειται σε προστασία πνευματικών δικαιωμάτων. Ερωτήματα σχετικά με τα δικαιώματα θα πρέπει να απευθύνονται στο copyright@heartfoundation.org.au

CON-178-GRE