

## CENTRO PER LA PREVENZIONE, DIAGNOSI E TERAPIA DEL TABAGISMO

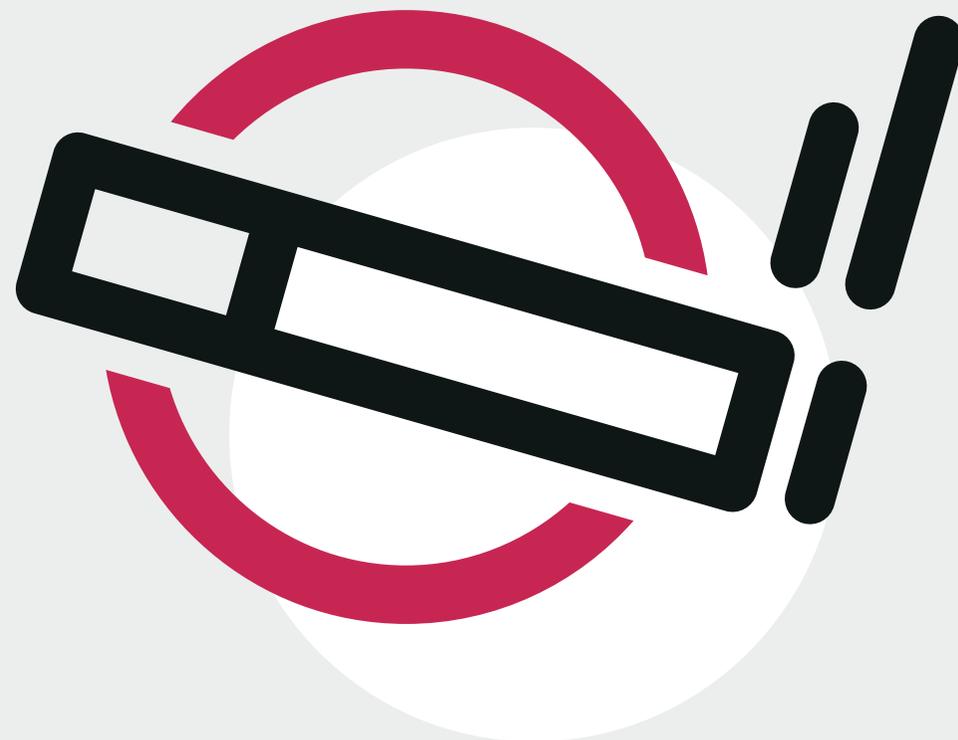
Fondazione IRCCS Ca' Granda  
Ospedale Maggiore Policlinico di Milano

### Clinica del Lavoro

Via F. Sforza, 35 - Milano

Tel. 02 5503.2615

[centroantifumo@policlinico.mi.it](mailto:centroantifumo@policlinico.mi.it)



# Il Policlinico è un ospedale senza fumo



Fondazione IRCCS Ca' Granda  
Ospedale Maggiore Policlinico

Sistema Socio Sanitario  
Regione  
Lombardia

SENZA FUMO  
SMOKE FREE  
HOSPITAL



Policlinico Milano



[www.policlinico.mi.it](http://www.policlinico.mi.it)

## Proviamo a cambiare punto di vista

*Tempi duri per chi fuma: dalle diciture minacciose sui pacchetti delle sigarette, alle campagne antifumo, alla legge che vieta il fumo in tutti i locali pubblici e negli ambienti lavorativi, all'insistente rimprovero dei famigliari, degli amici e dei colleghi di lavoro:*

*“Ma perchè continui a fumare anche se sai benissimo che ti fa male?”*

*Se vuoi prenderti una piccola pausa, per una volta non per la sigaretta, e avrai la voglia di seguirci, potrai capire perchè.*

## Ne vale la pena?

### Vita in fumo

Il fumo di tabacco è un aerosol micidiale di sostanze nocive.

Le sigarette, oltre alla nicotina, contengono **oltre 4.000 sostanze chimiche**, di cui almeno **40 sono altamente tossiche e cancerogene**.

Il fumo provoca gravi danni agli apparati respiratorio, cardiocircolatorio e digerente ed è causa diretta di cancro a molti organi.

Per quanto riguarda i **dispositivi elettronici**, anche senza nicotina, in base alle evidenze scientifiche ad oggi disponibili, sigarette elettroniche e tabacco riscaldato non possono essere definiti innocui, né privi di rischi per la salute e non rappresentano metodi efficaci nel favorire la disassuefazione dal fumo.

### Sei un fumatore?

L'uomo fumatore potrebbe essere meno fecondo ed avere **disfunzioni erettile**, fino ad arrivare in **casi estremi all'impotenza**.

### O una fumatrice?

Fumo e donna non vanno d'accordo. L'abitudine al fumo, infatti, può aumentare l'incidenza di **problemi mestruali, ridurre la fertilità e indurre precocemente la menopausa**. Inoltre, il fumo è **nemico della gravidanza**: potrebbe provocare la perdita del feto, travaglio e parto più difficoltosi, nascita prematura o basso peso del neonato. Ma il fumo non provoca solo seri danni alla salute: incide anche sulla bellezza! **La pelle col tempo assume un colorito spento**, in alcuni casi grigiastro.

Le **rughe** compaiono più velocemente, le **dita e i denti** ingialliscono, i **capelli** perdono vitalità e lucentezza.

### E cosa succede a chi ti sta vicino?

Il “fumo passivo” è quello che viene inalato involontariamente dalle persone che vivono a contatto con uno o più fumatori attivi ed è il principale inquinante degli ambienti chiusi. Soprattutto i bambini, se esposti al fumo passivo, rischiano di andare più facilmente incontro a problemi respiratori dovuti a polmoniti, bronchiti, allergie, asma.

### Il fumo è una dipendenza

La nicotina è la sostanza che fa sì che il fumatore cerchi sempre un'altra sigaretta e non riesca a farne a meno. **Rappresenta una delle più forti dipendenze che si possano sviluppare nell'uomo. Raggiunge il cervello in 7 secondi** e dà alcune sensazioni positive,

ma nello stesso tempo innesca un meccanismo per cui il fisico ne richiede una sempre maggiore quantità. Inoltre, fumare è un gesto ripetitivo ed abituale, associato a situazioni, sensazioni, pensieri, momenti della giornata da cui è difficile distaccarsi e liberarsi.

## I vantaggi di smettere di fumare

Sono molti di più di quanti tu possa immaginare:

- **dopo 20 minuti** la frequenza cardiaca tende a normalizzarsi;
- **dopo 8 ore** il livello di ossigeno aumenta e la pressione arteriosa inizia a scendere;
- **dopo 1 giorno** i capelli, la pelle e l'alito non hanno più l'odore di fumo;
- **dopo 2 giorni** migliorano il gusto, l'olfatto e la capacità di percepire e gustare pienamente sapori e profumi;
- **dopo 4 settimane** migliora la circolazione sanguigna e i polmoni funzionano meglio
- **dopo 3 mesi** la tosse, cosiddetta del fumatore, tende a scomparire; la mancanza di respiro e la fatica per gli sforzi anche piccoli scompaiono e si ha molta più energia;
- **dopo 1 anno** si dimezza il rischio di infarto e di patologie tumorali, rispetto a chi fuma;
- **dopo 10 anni** il rischio di infarto e patologie tumorali è uguale a quello di chi non ha mai fumato.

### Come si fa a smettere di fumare

Se sei veramente motivato ad abolire il fumo puoi rivolgerti al “**CENTRO PER LA PREVENZIONE, DIAGNOSI E TERAPIA DEL TABAGISMO**” della Clinica del Lavoro di Milano, che si avvale di competenze mediche e psicologiche.

Il protocollo messo a punto prevede:

- valutazione clinica
- valutazione psicologica e motivazionale, con particolare riferimento al tabagismo
- programma di trattamento personalizzato, che comprende supporto psicologico motivazionale eventualmente associato a terapie farmacologiche.

## Come accedere:

con due impegnative del medico curante per “prima visita per tabagismo” (codice regionale 89.7) e l'altra per “colloquio psicologico per tabagismo” (codice regionale 94.09).

Per la prenotazione della sola prima visita, contatta il numero verde regionale 800638638 o 02 995999 (da cellulare), indicando l'erogatore MLW60-SALA 8.

Il colloquio psicologico sarà inserito dall'operatore il giorno della visita, al momento della registrazione.

Il pagamento del ticket potrà avvenire al Padiglione Ponti.