

Misura il tuo grado di dipendenza dalla nicotina

1. Quanto tempo dopo il risveglio fuma la prima sigaretta?

3	- entro 5 minuti	
2	- dopo 6 – 30 minuti	
1	- dopo 31 – 60 minuti	
0	- dopo 1 ora	

2. Trova difficile non fumare nei luoghi dove è proibito (cinema, autobus, metropolitana)?

1	SI	
0	NO	

3. Quale sigaretta della giornata le dà maggiore soddisfazione?

1	La prima del mattino	
0	Qualsiasi altra	

4. Quante sigarette fuma al giorno?

0	- meno di 10	
1	- da 11 a 20	
2	- da 21 a 30	
3	- più di 30	

5. Tende a fumare più spesso nelle prime ore dopo il risveglio rispetto al resto del giorno?

1	SI	
0	NO	

6. Fuma anche se sta talmente male da rimanere gran parte della giornata a letto?

1	SI	
0	NO	

Il mio punteggio è: _____

da 9 a 10	Grado di dipendenza molto alto
da 7 a 8	Grado di dipendenza alto
da 5 a 6	Grado di dipendenza medio
da 0 a 4	Grado di dipendenza basso

Se vuoi smettere e hai bisogno di aiuto

AMBULATORIO per SMETTERE DI FUMARE

ATTIVITA'

- Colloqui individuali di sostegno e verifica
- Trattamento di gruppo
- Terapia farmacologica
- Protocollo Acudetox (agopuntura auricolare)

MODALITA' DI ACCESSO

Visite su appuntamento, gratuite, senza impegnativa

Per prenotare:

telefonare ai numeri
045 8622235 – 8076228

tutti i giorni dal
lunedì al venerdì
dalle 7.30 alle 12.30

lunedì e giovedì
dalle 14.30 alle 16.30

SEDE

Via Germania 20 — Verona
o Ospedale di Marzana
P.le Lambranzi 1



UOC Dipendenze – Verona

Direttore: Dott. Giovanni Serpelloni
Dipartimento delle Dipendenze



31 maggio 2017
GIORNATA
MONDIALE
SENZA
TABACCO

CENTRO TRATTAMENTO TABAGISMO

Referente: D.ssa Flavia Corso
Tel. 045 8622235 — 8075476

Cosa c'è nella sigaretta?

Tra le 4000 sostanze contenute nel fumo di sigaretta, durante la combustione si produce il **MONOSSIDO DI CARBONIO (CO)**, responsabile di gravi danni al nostro organismo.

Che cos'è il CO?

È un **gas velenoso**, invisibile e inodore. È un prodotto della combustione e lo si può trovare nei fumi di scarico delle auto, nelle emissioni delle caldaie difettose e, appunto, nel fumo di sigaretta.

Come agisce?

- Quando fumi, il CO, attraverso i polmoni, passa nel sangue e si unisce all'emoglobina nei globuli rossi a formare la Carbossiemoglobina (COHb), **spiazzando l'ossigeno**
- Il CO si lega con l'emoglobina **200 volte** più facilmente dell'ossigeno; quindi un forte fumatore può avere fino al **10%** delle cellule sanguigne che trasportano CO, privando il corpo dell'ossigeno di cui ha bisogno

Che cosa combina?

CUORE: per compensare la scarsità di ossigeno, il cuore deve lavorare di più (**aumento della frequenza cardiaca**) per far arrivare abbastanza ossigeno a tutti i distretti del corpo. Il cuore stesso riceve meno ossigeno, aumentando il rischio di **danno cardiaco**.

CIRCOLAZIONE: la COHb aumenta la **densità** del sangue e facilita l'**accumulo dei grassi** nelle pareti interne dei vasi. Ciò provoca **problemi circolatori, ipertensione, con aumento del rischio di infarto e ictus**. Diminuisce la temperatura di mani e piedi perché il sangue circola meno nelle estremità.

RESPIRO: il ridotto apporto di ossigeno determina **mancanza di fiato** quando si svolge attività fisica, facile affaticabilità e mancanza di concentrazione.

GRAVIDANZA: l'apporto di ossigeno richiesto dal bambino per il suo corretto sviluppo è **ridotto** quando la donna in gravidanza fuma.



Smettere di fumare elimina i rischi causati dal CO

Le buone notizie

Quando **si SMETTE DI FUMARE** la quantità di CO nel sangue scende molto velocemente. Entro 1 o 2 giorni, il livello di CO sarà pari a quello di un non fumatore. Questo significa che più ossigeno viene trasportato in tutto l'organismo, con un minor affaticamento del cuore. **Si avrà maggior concentrazione, una miglior circolazione sanguigna, più energia e vitalità.**

Il test

ADULTI		ADOLESCENTI DONNE INCINTE		
COHb (%)	CO ppm		CO ppm	COHb (%)
> 13%	> 80	Intossicazione gravissima	> 40	> 7%
7,1 – 13%	41 - 80	Intossicazione grave	21 - 40	4,1 – 7%
4,1 – 7%	21 - 40	Intossicazione forte	11 - 20	2,1 – 4%
2,1 – 4%	11 - 20	Intossicazione lieve	7 - 10	1,2 – 2%
1,2 – 2%	7 - 10	Zona a rischio	5 - 6	0,9– 1,1%
0 – 1,1%	0 - 6	Livello normale	0 - 4	0 - 0,8%

Il livello di CO nei miei polmoni è _____ ppm

Data _____

Intossicazione gravissima	Questo livello è poco comune. Si trova nei fumatori veramente accaniti. Oltre questo livello si rischia una grave intossicazione da CO e danni permanenti. Le conseguenze possono essere gravi patologie e riduzione dell'aspettativa di vita.
Intossicazione grave	Si rileva un alto livello di intossicazione da CO. Il sistema immunitario può essere compromesso facilitando la comparsa di patologie anche gravi.
Intossicazione forte	Questi livelli indicano che i globuli rossi stanno trasportando meno ossigeno di quanto l'organismo avrebbe bisogno. Maggiori probabilità di mal di testa, raffreddori e infezioni respiratorie. Il cuore deve lavorare più duramente e con meno ossigeno.
Intossicazione lieve	Tali valori si riscontrano in fumatori di poche sigarette o in chi non inala il fumo, oppure in misurazioni fatte al mattino presto. Può esserci già una compromissione delle prestazioni sportive e delle normali attività quotidiane.
Zona a rischio	Non fumatore che vive o lavora con fumatori o passa molto tempo nel traffico, oppure fumatore occasionale.
Livello normale	Questo è il livello di un non fumatore. L'eventuale presenza di CO potrebbe dipendere dall'inquinamento ambientale.