

Σύντομος οδηγός από την Ελληνική Καρδιολογική Εταιρεία για τη Διακοπή του Καπνίσματος

Τα καπνικά προϊόντα αποτελούν μία από τις μεγαλύτερες απειλές για τη δημόσια υγεία παγκοσμίως, προκαλώντας 8 εκατομμύρια θανάτους κάθε χρόνο. Πάνω από 1 εκατομμύριο από αυτούς αφορούν μη καπνιστές που εκτίθενται στο παθητικό κάπνισμα.

Σε ό,τι αφορά την Ελλάδα ο συνδυασμός των ερευνητικών δεδομένων αποτυπώνει μια ανησυχητική εικόνα: η Ελλάδα βιώνει ταυτόχρονα υψηλά επίπεδα κλασικού καπνίσματος, παρά τη μείωση των τελευταίων χρόνων, και ταχύτατη άνοδο του ατμίσματος στη νεολαία.

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καπνίσματος (31 Μαΐου 2026) και στο πλαίσιο της ενεργής δραστηριοποίησης της για την πρόληψη των καρδιαγγειακών νόσων, η Ελληνική Καρδιολογική Εταιρεία δημιούργησε ένα σύντομο οδηγό με τη μορφή φυλλαδίου, τον οποίο διένειμε μέσω Κυριακάτικης εφημερίδας πανελληνίας κυκλοφορίας σε μια προσπάθεια ενημέρωσης, ευαισθητοποίησης και ενθάρρυνσης των καπνιστών, ώστε να προσπαθήσουν άμεσα να διακόψουν το κάπνισμα.

**ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ
ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΕ ΣΒΗΣΕΙ...
ΣΒΗΣΕ ΤΟ ΠΡΩΤΟΣ ΕΣΥ!**



Ένας σύντομος οδηγός
από την Ελληνική Καρδιολογική Εταιρεία
για να κάνεις την αρχή

Με αφορμή
την Παγκόσμια Ημέρα
κατά του Καπνίσματος
31 Μαΐου 2026



www.hcs.gr

Ταυτόχρονα, με την εποπτεία της ΕΚΕ και της Ομάδας Εργασίας Πρόληψης και Αποκατάστασης της Ελληνικής Καρδιολογικής Εταιρείας, διευρύνονται τα Καρδιολογικά Ιατρεία Διακοπής του Καπνίσματος, με κύριο στόχο οι πολίτες να έχουν ακόμη περισσότερες επιλογές για να απευθυνθούν σε επαγγελματίες υγείας στη μάχη τους με το κάπνισμα.

Οι φετινές ενέργειες της ΕΚΕ πραγματοποιήθηκαν με την ευγενική χορηγία της UNI-PHARMA.

Γιατί τώρα;

- 2.000 €/χρόνο: η εξοικονόμηση, αν κόβεις ένα πακέτο τη μέρα
- Σε 2-12 εβδομάδες βελτιώνονται κυκλοφορία και αναπνοή
- Σε 1 χρόνο ο κίνδυνος καρδιακής νόσου πέφτει στο μισό
- Άμεσα: καλύτερη γεύση, όσφρηση, ποιότητα δέρματος, καλύτερη αναπνευστική λειτουργία, εξάλειψη κινδύνου στυτικής δυσλειτουργίας. Γενικότερα βελτιώνεται η συνολική σου εμφάνιση!
- Για τους δικούς σου ανθρώπους: Έλας στο παθητικό κάπνισμα μέσα στο σπίτι

Το κάπνισμα δεν είναι μόδα, είναι εθάρτηση, είναι φυλακή.

Η σωστή στιγμή να ξεκινήσεις είναι σήμερα!

Πώς το κόβεις

- Δεν υπάρχει μία σωστή μέθοδος. Διάλεξε αυτή που σου ταιριάζει. Κόψε με τον γιατρό σου για να επιλέξεις την καλύτερη μέθοδο.
- Όποτε «μέρα Χ».
- Επίλεξε ημερομηνία μέσα στις επόμενες 2 εβδομάδες. Πίταξέ ταγάρια, αναπτήρες, σταχτοδοχεία.
- Υποκατάστατα νικωτίνης.
- Ξημελαστρα, τσιγάρια, παστίλλες, σπρέι.
- Φαρμακευτική αγωγή.
- Ζήτησε ιατρική ή και ψυχολογική υποστήριξη.

Προσοχή: Το ηλεκτρονικό τσιγάρο και το ατμισμα δεν είναι λύση... Είναι ο δούρειος ίππος της εξάρτησης - ειδικά για τις μικρότερες ηλικίες και τους εφήβους!

Τι κερδίζεις αν δεν το ανάψεις

Σε 20 λεπτά	Πήνουν πίσω και οφθαλμοί	Σε 12 ώρες	Το νευρικό του σπινθηράκι στα ελαστικά επανέρχεται στο φυσιολογικό
Σε 2-12 εβδομάδες	Καλύτερη κυκλοφορία και πνευματική λειτουργία	Σε 1-9 μήνες	Ανάρτησης βήχας και δύσπνοια
Σε 1 χρόνο	Ο κίνδυνος στεφανιαίας νόσου μειώνεται στο μισό	Σε 5 χρόνια	Σημαντικά μειωμένος κίνδυνος εγκεφαλικού
Σε 10 χρόνια	Μειώνεται δραματικά ο κίνδυνος καρκίνου του πνεύμονα, μαρτυρία, αναπνοή, αστεροειδούς αγγείων, λευκάματα κ.α.		

Το σώμα ξεκινά να θεραπεύεται από την πρώτη ώρα!

Όταν έρχεται η επιθυμία...

Κρατάει συνήθως 3-5 λεπτά. Δοκίμασε την τεχνική των 4D:

- **Delay** – Καυστήρησε 5 λεπτά. Σαγιά περπάτα.
- **Deep breathe** – 10 αργές, βαθιές αναπνοές.
- **Drink water** – Πίεσε αργά ένα ποτήρι νερό.
- **Do something** – Άλλαξε δραστηριότητα, σήκη, κίνηση.

5 πρακτικές συμβουλές

- Πίταξέ όλα τα τσιγάρια και τους αναπτήρες.
- Πίε το αε φίλους και στην οικογένεια – Ξύσε την αποστήτσή τους.
- Άσκηση και καλές ύπνος μειώνουν τη λαχτάρα για κάπνισμα.
- Απέφυγε ερεθίσματα (αλκοόλ, καφέ με τσιγάρο τις πρώτες εβδομάδες).
- Ανάμειξε τον εαυτό σου με τα χρήματα που εξοικονομείς.

Αν «ευλήσει», δεν απέτυχε! Είναι μέρος της διαδικασίας. ΣΥΝΕΧΙΣΕ!!

Κάθε πρωταίχιο μετράει. Πόλλοι τα καταφέρνουν στην 5^η ή 6^η φορά. Μη σταματάς να προσπαθείς!

Πού θα βρεις βοήθεια

Η διακοπή είναι για εύκολη με υποστήριξη.

- 1142 Εθνική Γραμμή Διακοπής Καπνίσματος – δωρεάν
- Ιατρεία Διακοπής Καπνίσματος σε δημόσια νοσοκομεία (καλύπτονται από τον ΕΟΠΥΥ)
- Καρδιολογικά Ιατρεία Διακοπής καπνίσματος
- Τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σου

ΖΗΤΗΣΕ ΒΟΗΘΕΙΑ, ΔΕΝ ΕΙΧΑΙ ΜΟΝΟΣ ΣΕ ΑΥΤΟ!



www.hcs.gr