

1. ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
2. ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
3. 7η ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

# ΓΝ ΛΑΣΙΘΙΟΥ-ΓΝΚΥ ΝΕΑΠΟΛΕΩΣ «ΔΙΑΛΥΝΑΚΕΙΟ»

# *(ΟΡΓΑΝΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ ΕΔΡΑΣ-ΑΓΙΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ)*

**ΓΡΑΦΕΙΟ ΔΙΟΙΚΗΤΗ**

**Άγιος Νικόλαος, 19-12-2018**

# Δελτίο Τύπου

**Θέμα: Φέτος κάντε το Καλύτερο Δώρο σε Εσάς και σε Αυτούς που Αγαπάτε!**

Δωρίστε ένα υγιές μέλλον στα παιδιά σας.

Δωρίστε ένα υγιές μέλλον στο αγέννητο παιδί που κυοφορείτε.

Κάντε δώρο στα παιδιά σας, να έχουν τους γονείς τους, υγιείς και δυνατούς για πολλά χρόνια ακόμη.

Κάντε δώρο στα εγγόνια σας τον ίδιο σας τον εαυτό. Τη γνώση σας , την εμπειρία σας και τη συντροφιά σας και στον εαυτό σας τη χαρά να τα βλέπετε να μεγαλώνουν και ν ανθίζουν.

Δωρίστε στον εαυτό σας την ικανότητα να κάνει τις χειρωνακτικές δουλειές της εργασίας η της καθημερινότητας πολύ πιο εύκολα και με λιγότερο κόπο.

Δωρίστε στον εαυτό σας τη δυνατότητα να φαίνεται νεότερος και ομορφότερος

Δωρίστε στην οικογένειά σας ένα καθαρό και άοσμο σπίτι και αυτοκίνητο.

Δωρίστε στον σύντροφο η τη σύντροφό σας μια ευχάριστη , χωρίς κακοσμία στόματος ( και όχι μόνο) συντροφιά.

Εξοικονομείστε έως και 2000 ευρώ ετησίως για σας και την οικογένειά σας, και οργανώστε το πολυήμερο ταξίδι που πάντα ονειρευόσαταν , η αγοράστε στους δικούς σας ανθρώπους τα δώρα που πάντα επιθυμούσαν, αλλά δεν μπορούσαν να έχουν.

Πως ?

**Απλά … Κόψτε το τσιγάρο!**

Με μια τόσο απλή, αλλά και δύσκολη κίνηση θα νοιώσετε το ανεκτίμητο δώρο που λέγεται ποιότητα ζωής αλλά και το δώρο της ίδιας της ζωής αφού είναι πλέον γνωστό ότι οι μισοί καπνιστές πεθαίνουν νωρίτερα από κάποια νόσο που σχετίζεται με το κάπνισμα.

 Ένα ποσοστό 3-5 % των καπνιστών μπορούν να διακόψουν το κάπνισμα μόνοι τους, χωρίς κάποια βοήθεια από επαγγελματία υγείας. Αν δεν το έχετε προσπαθήσει, αξίζει τον κόπο να κάνετε μια προσπάθεια, και που ξέρετε, ίσως είστε ένας από αυτούς.

Δεν είναι εύκολο για πολλούς λόγους. Εκτός από την σύνδεση του καπνίσματος που έχετε κάνει με διάφορες καταστάσεις στην καθημερινότητα (παρέα, καφές, μετά το φαγητό, συγκεκριμένη εργασία, χαρά, λύπη, άγχος κ.α.) πιθανότατα είστε ασθενής από την νόσο εξάρτησης που λέγεται … κάπνισμα.

Ναι, καλά διαβάζετε, το κάπνισμα από μόνο του είναι νόσος και ως τέτοια το βλέπει η Ιατρική κοινότητα σ’ όλον το κόσμο. Βασική παράμετρος της νόσου εκτός τα προαναφερθέντα είναι η εξάρτηση από την νικοτίνη και στην οποία εξάρτηση, οφείλονται τα περισσότερα από τα συμπτώματα στέρησης που πιθανότατα θα βιώσετε κατά την προσπάθεια διακοπής.

Τα συμπτώματα στέρησης είναι η λαχτάρα για κάπνισμα, αλλαγές διάθεσης, λύπη, ευερεθιστότητα, θυμός, απογοήτευση, αϋπνία, ανησυχία, δυσκολία συγκέντρωσης, αυξημένη όρεξη, τα οποία όμως δεν θα τα έχετε για πάντα . Η διάρκειά τους υπολογίζεται σε 2-4 εβδομάδες.

Αξίζει λοιπόν να κάνετε μια προσπάθεια έχοντας την γνώση, την υπομονή και το κουράγιο ότι το σύνδρομο στέρησης που βιώνετε δεν θα κρατήσει για πάντα . Προϋπόθεση είναι η πλήρης αποχή. Ούτε μια ρουφηξιά. Ως καπνιστής που θέλει να διακόψει, δεν μπορείτε να φλερτάρετε με το τσιγάρο, πρέπει να αποφασίσετε ότι θα πάρετε διαζύγιο απ αυτό, οριστικό!

Αν δεν μπορείτε μόνοι σας , απευθυνθείτε στο Γιατρό σας και ζητήστε βοήθεια. Οι περισσότεροι Γιατροί πλέον είναι ευαισθητοποιημένοι και ή θα σας βοηθήσουν ή θα σας παραπέμψουν σε άλλο Γιατρό, ή σε κάποιοι Ιατρείο Διακοπής Καπνίσματος.

Στο νοσοκομείο του Αγίου Νικολάου λειτουργεί τα τελευταία χρόνια Ιατρείο Διακοπής καπνίσματος μια φορά την εβδομάδα (κάθε Πέμπτη πρωί) και μπορείτε να κλείσετε ραντεβού στο τηλέφωνο 2841343606 κάθε μέρα από 11:30 έως 14:30.

Κάντε την ευχή που θα πάρετε από τους συγγενείς και φίλους, και τη δική μας ευχή για ***Χρόνια Πολλά και Καλά, με Υγεία και Ευτυχία*** … πραγματικότητα.

Από το Ιατρείο Διακοπής Καπνίσματος του Γενικού Νοσοκομείου Αγίου Νικολάου

 **Θεόδουλος Παπανικολάου**

 **Γενικός Ιατρός ΚΥ Τζερμιάδου**

**Υπεύθυνος Ιατρείου Διακοπής Καπνίσματος**

**του Γενικού Νοσοκομείου Αγίου Νικολάου**