

# Il fumo e il tuo cuore

**Quando fumi sei a rischio maggiore di sviluppare una malattia cardiaca e di avere un attacco di cuore**

## Il fumo danneggia il tuo cuore

Il fumo danneggia le arterie coronariche (condutture) che forniscono sangue al tuo cuore.

Questo può portare al restringimento delle arterie. Inoltre può aumentare il tuo rischio di un grumo di sangue o un blocco, che può portare ad un attacco cardiaco.

Se hai già avuto un attacco cardiaco il rischio di averne un altro è maggiore.

Il fumo può contribuire anche a:



Ipertensione



Cancro



Ictus



Impotenza maschile



Problemi di circolazione



Problemi di gravidanza (es. aborto spontaneo)

Fumare fa male anche alle persone che ti circondano. Respirare il fumo di altre persone può aumentare il rischio di sviluppare problemi cardiaci e altro.

## Narghilè e sigarette elettroniche - i fatti

### Tubi in acqua (hookah, shisha, narghilè)

- Non sono un'alternativa sicura alle sigarette
- Rilasciano sostanze dannose nei tuoi polmoni
- Hanno molti degli stessi rischi per la salute delle sigarette
- Neanche gli attraenti sapori di frutta non sono buoni per te
- L'equivalente di 100-200 sigarette è inalato in una sessione di un'ora

### Sigarette elettroniche (e-sigarette)

Gli effetti a breve e a lungo termine sulla salute e la sicurezza delle e-sigarette sono ancora sconosciuti e possono essere dannosi.

Rivolgiti sempre al tuo medico o fornitore d'assistenza sanitaria per discutere delle opzioni a disposizione per smettere di fumare.



## In che modo smettere può aiutare il tuo cuore

Smettere è una delle cose migliori che puoi fare per la salute del tuo cuore.

Non appena smetti di fumare il tuo corpo comincia a ripararsi. Dopo un anno, le tue probabilità di avere un attacco cardiaco si dimezzano.

### Suggerimenti

- ✓ Chiama Quitline (13 78 48) per supporto oppure chiedi al tuo fornitore d'assistenza sanitaria di mandarti
- ✓ Parla con il tuo medico, infermiere o farmacista della terapia di sostituzione della nicotina e di altre opzioni
- ✓ Scegli una data per smettere
- ✓ Non ti arrendere. Smettere è difficile. Possono essere necessari diversi tentativi
- ✓ Chiedi a familiari e amici di sostenerti

### Stai prendendo medicine?

Fumare e smettere di fumare possono avere effetti sulle medicine che prendi. Parla sempre con il tuo farmacista o medico delle tue medicine.

## Per sostegno e consulenza

Chiama Quitline al 13 QUIT (13 78 48)

Visita il sito [www.quit.org.au](http://www.quit.org.au)

O per supporto via sms visita il sito [www.quit.org.au/QuitTxt](http://www.quit.org.au/QuitTxt)



## Per informazioni sanitarie sul cuore

Il Servizio informazioni sanitarie di Heart Foundation (Heart Foundation's Health Information) fornisce informazioni sulla salute del cuore e sui servizi di sostegno.

Chiama il **1300 36 27 87** per parlare con uno dei nostri operatori sanitari.



## Per un interprete

Se hai bisogno di un interprete, chiama il **131 450** e chiedi la Heart Foundation o Quitline.



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

Termini d'utilizzo: Questo materiale è stato preparato soltanto per informazioni generali e scopi didattici. Non costituisce consulenza medica. Si prega di rivolgersi al vostro fornitore d'assistenza sanitaria se avete, o sospettate di avere, un problema di salute. Le informazioni sanitarie sono state preparate dalla Heart Foundation e si basano su ricerche indipendenti e su prove scientifiche a disposizione al momento della scrittura. Le informazioni sono ottenute e sviluppate da diverse fonti comprese, ma non limitate a, collaborazioni con terzi e informazioni fornite da terzi sotto licenza. Non si tratta dell'appoggio di un'organizzazione, prodotto o servizio.

Sebbene siano state prese precauzioni nel preparare il contenuto di questo materiale, la National Heart Foundation of Australia, i suoi dipendenti e le parti correlate non possono assumersi alcuna responsabilità, compresi una perdita o un danno, risultante dal suo affidamento al contenuto, o per la sua accuratezza, diffusione e completezza.

Questo materiale può essere trovato in programmi o materiali di terze parti (compresi, ma non limitati a, borse o kit pubblicitari). Questo non comporta un sostegno o una raccomandazione da parte della National Heart Foundation of Australia per tali organizzazioni, prodotti o servizi di terze parti, compreso il loro materiale o le loro informazioni. Qualsiasi uso di materiale o informazioni della National Heart Foundation of Australia da parte di un'altra persona o organizzazione è a rischio dell'utente.

L'intero contenuto di questo materiale è soggetto alla protezione dei diritti d'autore. Domande riguardanti i permessi dovrebbero essere inviate a [copyright@heartfoundation.org.au](mailto:copyright@heartfoundation.org.au)

CON-178 ITA