

EFECTELE FUMATULUI ASUPRA SĂNĂȚĂȚII

COMPONENTELE FUMULUI DE TIGARA

Fumul de tigara contine peste 4000 de substante, multe dintre ele fiind toxice, mutagene, cancerigene si farmacologic active. Dintre substantele toxice ce se afla in fumul de tigara, amintim:

- Cancerigene: hidrocarburile policiclice aromatice si nitrozaminele (benzpirenul)
- Nicotina
- Monoxidul de carbon
- Oxizii de azot
- Acidul cianhidric
- Acroleina, amoniacul, dioxidul de azot si formaldehida
- Metale grele (76 metale grele, dintre care: nichel, arsen, cadmiu, crom, plumb)
- Substante radioactive (Poloniu 210, Potasiu 40, Radium 226, Radium 228, Thorium 228)

EFECTELE FUMATULUI ASUPRA SANATATII

Efectele negative de foarte scurta durata. La cateva minute dupa primul fum:

- ritmul inimii se accelereaza;
- tesutul laringelui devine iritat;
- oxidul de carbon intra in sange;
- substantele cancerigene intra imediat in plamani
- aerul este poluat;

- ochii pot fi iritati;
- temperatura pielii scade.

Efecte pe termen mediu si lung:

- Fumatul este responsabil pentru 80-90% dintre bronhopneumopatiile cronice
- Fumatul este responsabil de 85% dintre cancererele bronhopulmonare
- Fumatul este raspunzator de 30% dintre decesele prin boli cardiovasculare.
- Monoxidul de carbon din fumul de tigara creste nivelul de colesterol din sange, care duce in final la depunerea acestuia pe peretii vaselor de sange.
- Nicotina din tigari creste presiunea sangelui, bataile inimii si cerinta de oxigen a muschiului inimii. Provoaca, de asemenea, constrictia vaselor, ceea ce poate duce la infarct miocardic.
- Sangele se coaguleaza mai repede la fumatori decat la nefumatori, ceea ce poate duce la formarea unor cheaguri care pot duce la astuparea vaselor de sange si aparitia infarctului.
- Fumatul creste riscul aparitiei cancerului de buze, limba, glande salivare, gura, laringe, esofag si faringe.
- Aparitia cancerului gastric este de asemenea asociata cu fumatul.
- Cancerul de vezica urinara are printre factorii de risc si fumatul, ca si cancerul renal, de col uterin si pancreas.
- Exista o relatie puternica de dependenta intre fumat si aparitia leucemiei.
- La femeile care fumeaza, menopauza se instaleaza in medie cu 5 ani mai devreme decat la nefumatoare.
- Fumatul si nicotina pot produce disfunctionalitati la nivelul hormonilor implicati in functia reproducerii.
- La femeile care fumeaza este crescut riscul de aparitia a osteoporozei,
- la barbatii care fumeaza este scazuta mobilitatea spermatozoizilor.

Efectele pot dura pana la 15- 20 de ani de la renuntare.

FUMATUL PASIV

Inspirarea fumului de tigara de catre nefumatori, intr-un mediu in care se fumeaza, este la fel de daunator pentru sanatate ca si fumatul propriu-zis sau chiar mai daunator.

Fumul de tigara contine multi vapori si particule, astfel incat inhalate, acestea sunt daunatoare atat pentru fumator cat si pentru persoanele din apropierea acestuia. Cand un nefumator se casatoreste cu un fumator, riscul de a face cancer pulmonar si boli cardiovasculare se dubleaza pentru nefumator.

Copiii si sugarii au tesuturi delicate si fragile si pot fi foarte usor afectate de catre fumatul pasiv. Ei pot sa dezvolte alergii, astm, bronsite cronice, boli cardiovasculare. Multi dintre ei pot sa se imbolnaveasca de cancer, odata cu inaintarea in varsta. Copiii care provin din parinti fumatori sunt spitalizati mai frecvent pentru bronsita si pneumonii in primul an de viata, prezinta mai multe infectii respiratorii acute in primii doi ani de viata, au mai frecvente infectii cronice ale urechii, tuse si expectoratii.

ALTE EFECTE

- Eficacitatea medicamentelor este mult redusa la fumatori.
- Nicotina duce la aparitia gastritelor, ulcerelor duodenale, ulcerelor gastrice.
- Fumatul accelereaza procesul de imbatranire si este asociat cu sforaitul si apneea in timpul somnului, de asemenea cu moartea subita a noului-nascut.
- Vocea ragusita la femei apare de 17 ori mai frecvent la fumatoare.
- Pilozitatea faciala mai frecventa, ingalbenirea tegumentelor degetelor, a unghiilor si impregnarea cu miros de tutun apare de asemenea la fumatori.

NICOTINA ESTE UN DROG

Nicotina este unul dintre cele mai des folosite droguri psihoactive, dupa alcool. Fiecare tigara aduce in organism cate 6-8 mg de nicotina. Dependenta de nicotina apare atunci cand o persoana are nevoie compulsiva (necontrolabila) psihica, fizica si/sau sociala pentru a consuma nicotina. Cantitatea si frecventa consumului de nicotina creste (de exemplu, o persoana care fuma un pachet va ajunge sa fumeze 2 pachete, datorita instalarii tolerantei). O buna parte din timp fumatorul si-o petrece

incercand sa faca rost de tigara. Persoanele dependente de nicotina nu reusesc sa renunte datorita fenomenului de sevraj: stare de rau, crestere in greutate, o dorinta puternica de a consuma nicotina, iritabilitate, tremor la nivelul degetelor. De aceea, recaderile la persoanele care incerca sa renunte la fumat sunt numeroase. Aceste fenomene pot sa apara la cateva ore dupa ultimul fum de tigara si pot dura pana la o saptamana. Moleculele de nicotina actioneaza la nivelul fiecărei celule ale organismului. Aceasta poate creste salivatia, creste secretia gastrica si motilitatea stomacului, creste frecventa batailor inimii si tensiunea arteriala. La nivelul celulelor nervoase, aceasta actioneaza ca un stimulent psihomotor, inducand starea de alerta, creste puterea de concentrare, creste atentia si scade senzatia de foame.

MIJLOACE TERAPEUTICE

Guma cu nicotina Aceasta guma contine 2 mg/buc. de nicotina, fata de 6-8 mg fata de o tigara. Nicotina se absoarbe mai lent cand este mestecata (90% In 20-30 minute). Se indica folosirea timp de 3-6 luni. Dupa un an de tratament, asociat si cu alte metode de terapie, 30% au reusit sa renunte la fumat. Fara psihoterapie si consiliere din partea medicilor, succesul este scazut.

Plasturele cu nicotina. Se lipeste pe piele si are un continut mai mic de nicotina decat tigara. Dupa un an de tratament, 20% din cei tratati reusesc sa renunte la fumat.

Sprayurile nazale cu nicotina

Alte metode terapeutice:

- „Fumatul rapid” Este gandit a sensibiliza privind efectele negative ale fumatului. Se fumeaza, contra cronometru, trei tigari, inspirand cat mai adanc fumul de tigara pana apare starea de rau.

Fumatul rapid este eficient in combinatie cu alte terapii.

– Sensibilizarea deghizata inseamna asocierea fumatului cu stimuli negativi, cum ar fi starea rau – voma si greata.

– Terapii alternative – hipnoza, acupunctura, fitoterapia, hidroterapia si nutritia.