

29 de agosto é o Dia Nacional de Combate ao Fumo

Cardiologista dá dicas para deixar o tabagismo, que é a principal causa de morte evitável em todo o mundo

29/08/2016 17:08:41

Descoberto pelos colonizadores europeus no Novo Mundo onde era usado em rituais religiosos ou para fins terapêuticos por indígenas das Antilhas, o fumo foi levado à Europa e disseminado pela falsa associação com prazer, relaxamento e concentração. Hoje, cerca de 80% a 90% dos fumantes iniciam-se no tabagismo antes dos 18 anos e segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), é a principal causa de morte evitável em todo o mundo, respondendo por 63% dos óbitos relacionados a doenças crônicas não transmissíveis, 85% das mortes por doença pulmonar crônica, 30% das mortes por diversos tipos de câncer (pulmão, boca, laringe, faringe, esôfago e outros), 25% dos óbitos por doença coronariana e 25% das mortes por doenças cerebrovasculares. A entidade prevê ainda que, se nada for feito, o mundo registrará mais de 8 milhões de mortes por ano a partir de 2030, sendo que mais de 80% delas devem atingir pessoas que vivem em países de baixa e média renda.

De acordo com a Profa. Dra. Marisa Amato, cardiologista do Amato Instituto de Medicina Avançada, o hábito de fumar além da nicotina expõe também o indivíduo a componentes nocivos como a nicotina e o monóxido de carbono que, passando pelos pulmões chegam ao sangue prejudicando ainda mais a saúde. “A nicotina aumenta a frequência cardíaca e eleva a pressão arterial, podendo desencadear arritmias, ou seja, mudança no ritmo do coração. Está comprovado que após cada cigarro fumado há intensa vasoconstrição com grande diminuição do calibre das artérias e arteríolas, tanto periféricas como dos órgãos vitais e aceleração do ritmo cardíaco. A repetição frequente desse ato agrava lenta e progressivamente o quadro hipertensivo e o processo aterosclerótico. Já o monóxido de carbono decorre da combustão das substâncias orgânicas, que ocupa nos glóbulos vermelhos o espaço do oxigênio e assim, diminui a capacidade da hemácia em transportar este elemento para os tecidos”, explica a Dra. Marisa.

Tais substâncias lesam a parede interna das artérias facilitando a deposição de gordura e a formação das placas de ateroma, que levam a aterosclerose, doença de base dos aneurismas, gangrenas, infarto do miocárdio, acidente vascular cerebral e outras. Durante o ato de fumar a pressão arterial se eleva o que pressiona a entrada de gordura na parede das artérias. Além desse comprometimento cardiovascular o cigarro aumenta a incidência de câncer de praticamente todos os

órgãos, em particular pulmão e bexiga.

“Esses fatores levam a consequências desastrosas, aumentando a mortalidade entre fumantes que chega a ser duas vezes maior que entre os não fumantes com incidência significativamente maior de morte súbita. Um entre três homens de 40 anos que fumam mais de vinte cigarros por dia morrerá antes da idade de se aposentar. Vale lembrar que a ilusão do filtro nos cigarros não afasta seus efeitos maléficos, admitindo-se até mesmo, que ele proporcione maior concentração de monóxido de carbono”, finaliza.

Dicas para deixar o cigarro:

- O dia de parar: é bom marcar uma data específica e parar completamente naquele dia;
- Contar a todos que está parando de fumar dará suporte e coragem ao se sentir tentado a novamente acender um cigarro;
- Encarar cada dia como um novo desafio. O começo de um dia representa o início de uma barreira a ser ultrapassada. Mais um dia sem fumar é mais uma etapa vencida;
- Identificar os momentos do dia em que o desejo pelo cigarro é mais acentuado, e ocupar as mãos durante estes momentos com alguma outra coisa: brincar com lápis, costurar, manipular bolas de borracha, etc.;
- A cada dia, colocar no cinzeiro da casa o montante de dinheiro que se gastaria com maços de cigarro;
- Pensar positivamente e tratar-se como um não fumante, e não um fumante que parou. Quando um cigarro é oferecido, a pessoa deve sempre dizer: "Não, obrigado. Eu não fumo";
- Quando se sente o impulso, a vontade quase irresistível de dar uma tragada, deve-se pensar em como já foi difícil parar de fumar e como esse desejo já foi superado a contento em ocasiões anteriores;
- Não são todos os que conseguem parar na primeira tentativa. O vício é muito forte, mas o importante é não desanimar e continuar tentando.