

## INFLUENȚA TUTUNULUI ASUPRA STĂRII DE SĂNĂTATE

Fumatul este un factor major pentru apariția bolilor respiratorii, inclusiv fumatul pasiv. Contrar conștiinței populare s-a demonstrat faptul că inclusiv țigările electronice au un rol major în apariția multor boli respiratorii. Efectele nocive ale fumatului sunt în directă legătură cu vârsta de inițiere a acestui obicei, numărul de țigarete fumate pe zi, predispoziția genetică, dar și de existența unor factori de risc asociați, cum ar fi: expunerea la noxe profesionale, teren imunodeprimat, poluarea atmosferică, etc.

Fumul de țigară conține peste 4000 de substanțe dovedite nocive și cu important rol în apariția bolilor respiratorii. Expunerea arborelui bronșic la fumul de țigară stimulează receptorii de la acest nivel, conducând inițial la creșterea secreției de mucus și apariția tusei, ulterior la îngustarea arborelui bronșic și apariția respirației șuierătoare și a dispneei, inițial de efort, ajungându-se în formele avansate de boală până la dispnee de repaus. Din păcate, cancerul pulmonar nu este singura boală respiratorie dată de fumat și nici cea mai gravă, existând alte boli respiratorii care au o mortalitate mai mare și o calitate a vieții mult mai scăzută, dintre aceste boli remarcându-se BPOCul. La capitolul boli secundare fumatului, pe lângă bolile respiratorii, se adaugă bolile cardiovasculare, neurologice și digestive.

Obiceiul de a fuma, popular denumit ”dependență de nicotină sau dependență de fumat”, este denumit științific ”afecțiune legată de consumul de tutun” și în esență este o boală cronică, adică, nu se vindecă în totalitate niciodată, dar ea poate fi tratată prin implicarea pacientului și a medicului ca rezultat al deciziei pacientului de a renunța la acest obicei. Similar cu alte boli și aici există o importantă componentă psihologică ce trebuie avută în vedere și inclusă în formula de luptă împotriva fumatului, la care se adaugă elementele de anturaj ale pacientului.

Renunțarea la fumat este un proces extrem de complex și implică o mulțime de aspecte ce trebuie avute în vedere odată cu decizia pacientului de a lupta cu această ”boală”, însă punând în balanță beneficiile rezultate din renunțarea la acest obicei, efortul depus în acest proces devine nesemnificativ.

Printre beneficiile renunțării la fumat se numără:

- ameliorarea și chiar dispariția anumitor simptome respiratorii – tuse +/- expectorația;
- ameliorarea funcției pulmonare;
- scade semnificativ predispoziția pentru infecțiile respiratorii;
- scade riscul de cancer pulmonar, laringian, boli respiratorii, accident vascular cerebral, infarct miocardic, etc;
- se ameliorează simptomele refluxului gastroesofagian;
- scade incidența bolilor stomatologice;
- crește toleranța la efort și se îmbunătățește astfel calitatea vieții;
- crește speranța de viață cu aproximativ 5-10 ani;
- se îmbunătățește funcția reproductivă, atât la femei cât și la bărbați;
- reduce povara financiară pe care o resimte individual și familia acestuia.

Text: pcc dr. Sorin Bivolaru – medic primar pneumolog



la capăt e **SĂNĂTATEA TA**