

Tabagismo

Não deixe
esse assunto
no ar.





TABAGISMO

O tabagismo é uma das principais causas de morte evitável.

O VÍCIO

Quase todos os fumantes tiveram o primeiro contato com o vício na adolescência, entre 12 e 20 anos, deixando-se levar pelos seguintes fatores:

- Ingenuidade.
- Influência do grupo.
- Curiosidade.
- Publicidade do cigarro.
- Falta de atividade física.

O CIGARRO

Extremamente prejudicial à saúde, o cigarro é a forma mais disseminada do tabagismo. Contém cerca de 4.720 substâncias tóxicas e, dessas, 70 são cancerígenas.

As principais substâncias tóxicas presentes no cigarro são: monóxido de carbono, amônia, cetonas, formaldeído, acetaldeído, acroleína, nicotina e alcatrão.

Vale ressaltar que todas as formas de utilização do tabaco são prejudiciais à saúde, o que inclui: cigarro, cachimbos, charutos, rapé e mascado.

A NICOTINA

A nicotina é o componente responsável pelo vício. Ela atua como um estimulante do sistema nervoso. Substitui uma substância natural produzida pelo organismo, que transmite as informações entre os neurônios.

Enquanto fuma, a pessoa tem a sensação de prazer e bem-estar. Por ser passageira, essa sensação gera ansiedade e mal-estar, o que leva a pessoa a sentir a necessidade de consumir outro cigarro.

Cria-se então uma dependência orgânica e psicológica pelo fumo. Cem cigarros fumados são suficientes para causar dependência.

PREJUÍZOS AO CORPO E À MENTE

A nicotina afeta e compromete vários órgãos do corpo humano, como o nariz, boca, cérebro, pulmões, aparelho reprodutor, laringe, coração, aparelho digestivo, bexiga e rins.

O cigarro também aumenta a probabilidade de a mulher desenvolver a osteoporose, compromete a circulação sanguínea, aumentando o risco de trombose, doenças vasculares e inflamação dos vasos, além de causar depressão, irritabilidade, dificuldade de concentração, insônia e impotência sexual.

Também provoca tosse crônica, mau hálito e odores desagradáveis, perda da resistência física e imunológica, perda de peso e aparência envelhecida.

RISCOS DE FUMAR

Segundo a Organização Mundial da Saúde, o cigarro é responsável por 25% das mortes por infarto e por 30% das mortes por câncer.

Os fumantes têm:

- Dez vezes mais risco de câncer de pulmão.
- Cinco vezes mais risco de infarto.
- Cinco vezes mais risco de bronquite e enfisema pulmonar.
- Duas vezes mais risco de derrame cerebral.

FUMANTES PASSIVOS

Ao aspirarem a fumaça do cigarro, os não fumantes sofrem os mesmos efeitos prejudiciais dos fumantes. As crianças são seriamente prejudicadas, sofrendo um grave risco de desenvolver doenças pulmonares.

CIGARRO E GRAVIDEZ

- Aumenta o risco de aborto.
- O peso e o tamanho das crianças são mais baixos que o normal.

- O rendimento intelectual é menor.
- O leite materno também contém nicotina.

PERDAS ECONÔMICAS

- Falta ao trabalho, queda de produtividade, aposentadorias precoces, mortes prematuras e doenças associadas.
- Elevação dos custos com manutenção de aparelhagens, móveis, tapetes e cortinas.
- Incêndios rurais e urbanos.
- Acidentes de trabalho e de trânsito.
- Gastos por doença entre fumantes e os fumantes passivos são elevados e chegam a superar a arrecadação de impostos com cigarros.
- Danos ambientais: 1 árvore queimada para cada 300 cigarros (utilizada na fabricação de papel, embalagens de cigarros), contaminação do solo e águas.

BENEFÍCIOS AO PARAR DE FUMAR

- 20 minutos: a pressão sangüínea e a pulsação voltam ao normal.
- 2 horas: Não há mais nicotina circulando no sangue.
- 8 horas: o nível de oxigênio no sangue se normaliza.
- Entre 12 e 24 horas: os pulmões já funcionam melhor.
- 3 semanas: a respiração se torna mais fácil e a circulação sangüínea melhora ainda mais.
- 1 ano: o risco de morte por infarto é reduzido pela metade.
- Entre 5 e 10 anos: o risco de o fumante sofrer infarto será igual ao de pessoas que nunca fumaram.

TRATAMENTO

- O principal tratamento contra o tabagismo é o autocontrole e a determinação para deixar o vício.
- Apoio e estímulo de amigos e familiares.



Temos muita vida pela frente.