

“TABAGISMO: MALEFÍCIOS E CONSEQUÊNCIAS”

O tabagismo continua, no mundo ocidental, a constituir a principal e a mais importante causa de morte precoce do adulto jovem, a qual pode ser evitável.

Considera-se que nos países desenvolvidos:

- 25 a 30% da totalidade dos cancros relacionam-se com o tabaco, contribuindo este para o desenvolvimento de doenças respiratórias que podem ser graves e mortais, tal como 80% das situações clínicas de doença pulmonar crónica obstrutiva;
- O tabaco constitui factor de risco importante de doenças vasculares arteriais: coronárias e cerebrais da circulação periférica. É referido que 20% da mortalidade, por doença coronária, deve-se ao tabaco.

Devido ao tabaco nascem bebés de baixo peso (filhos de mães fumadoras), morrendo todos os anos cerca de 3 milhões e 500 mil pessoas.

Na Europa, o fumo do tabaco é responsável por 1 milhão e 200 mil mortes anuais, prevendo-se que, em 2020, este número ascenda a 2 milhões.

Em Portugal, calcula-se que 20 a 26% da população fuma. Entre 1970 e 1995 o consumo do tabaco aumentou mais de 150%, tendo sido o país da União Europeia, onde mais se elevou a percentagem de fumadores.

No nosso país o consumo de tabaco atinge cerca de 23 % da população, com predomínio de três homens e meio para cada mulher. Mas foram as mulheres que vieram manter os níveis do consumo, pois os homens presentemente fumam menos.

Os hábitos tabágicos são sem dúvida responsáveis por perturbações graves da saúde, com encurtamento da duração da vida e com restrição na sua qualidade.

Actualmente, a população fumadora é, não só a que maior mortalidade apresenta, mas também a que maior morbidade possui. São os que consomem mais cuidados de saúde e os que maior absentismo por doença apresentam.

É necessária a abstenção do consumo de tabaco nos indivíduos já com doenças cardiovasculares ou com outros factores de risco associados.

Os não fumadores que vivem ou trabalham com fumadores acabam também por estar sujeitos aos malefícios do tabaco, sendo chamados **Fumadores Passivos**. Devem defender os seus direitos e reclamar sempre que fumem perto de si.

Para além dos fumadores passivos outro grupo que precisa de ser defendido é os **Fumadores Coercivos**, ou seja, os filhos das grávidas que fumam. Estes não têm hipótese de mudar de lugar, de abrir uma janela, pois pelo sangue vai passar toda a nicotina que a mãe está a absorver.

Riscos a que está sujeito um fumador:

- Bronquite crónica;
- Cancro do pulmão;
- Angina de peito, enfarte do miocárdio (morte súbita) - metade das pessoas com enfarte do miocárdio nem sequer chegam a tempo ao Hospital.

Efeitos da nicotina:

- A nicotina eleva a frequência cardíaca e a pressão arterial sistólica e agrava os efeitos nocivos da pressão alta, sobre a parede dos vasos arteriais, além de reduzir o volume sistólico, durante o esforço;
- O abandono do tabaco, só por si, poderá normalizar a hipertensão, ligeira a moderada, sem necessidade de recurso a antihipertensivos;
- É sabido que fumar 20 cigarros por dia origina, em qualquer indivíduo de peso normal, risco de mortalidade equivalente ao do índice ponderal 1 superior a 30Kg/m². Isto é, se um indivíduo tem peso normal (o que corresponde a índice ponderal de 20Kg/m²) e fuma 20 cigarros diariamente, o risco relativo de doença coronária será elevado (:t de 132%). Mas, se ao parar de fumar, mesmo que engorde mais 10% acima do seu peso real, o seu risco baixa de 132% para 87%.

Conselhos para fumadores, especialmente para os pais:

- Não permitam que se fume em suas casas;
- Não fumem (se os pais forem fumadores) em presença dos seus filhos, qualquer que seja o local onde se encontrem;
- Não permitam que as crianças mexam em objectos associados com o tabaco, como isqueiros, cinzeiros, caixas de tabaco, bolsas para tabaco;
- Avisem os seus filhos sobre os malefícios do tabaco;
- A desabituação da nicotina não é fácil e necessita, muitas vezes, de intervenção e acompanhamento por profissionais de saúde especializados - médicos, enfermeiros, psicólogos -, assim como terapêutica comportamental e/ou farmacológica.

Pelo seu coração.....Não Fume !