



Reacția organismului fumător la sevrăjul (sistarea, înțărcarea) tabagică

În general pot apărea simptome fruste, minore și tranzitorii, iar când apar durează doar câteva zile: oarecare nervozitate, diminuarea atenției și a puterii de concentrare, pasagere tulburări digestive (mai ales constipație), dereglări ale somnului.

Sporul ponderal (îngrășarea) este posibil și trebuie avut în vedere de la început. În absența fumului inhalat, scade excitația și odată cu ea și consumul de calorii, în paralel cu creșterea asimilării alimentelor, ambele ducând la un excedent de 300 calorii pe zi. De aceea, exfumătorul necesită mai multă mișcare fizică, prin care să se ardă surplusul de calorii, cu rol benefic și asupra funcției cardiovasculare, a cărei performanță o creează, prevenind și tulburările de circulație centrală și periferică.

Fumatul pasiv

Persoanele nefumătoare care respiră atmosfera viciată de fumul de țigară se expun la aceleași riscuri ca și fumătorii.

Fumatul, acest dăunător obicei, ucide azi, prin efectele sale de 14 ori mai multe persoane decât tuberculoza. În lume mor peste 2,5 milioane de oameni din cauza tutunului - la fiecare 10 secunde cade victimă un fumător!

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ
A JUDEȚULUI BIHOR
SERVICIUL DE PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII
ȘI PROGRAMARE DE EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE - ORADEA
LIGA CONTRA TABAGISMULUI
CLUJ-NAPOCA

TABAGISMUL ȘI REMEDIILE SALE*

Conf. dr. GEORGE PETRESCU



„Fumătorul”

LIGA CONTRA TABAGISMULUI CLUJ-NAPOCA, Str. Bisericii Ortodoxe nr. 18/A, tel.: 064/194876

Autor: **SERVICIUL DE PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII**
ȘI PROGRAME DE EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE - ORADEA
Str. Poieniței nr. 2A; tel./fax: 059/137-005

Reproducerea neautorizată intră sub incidența Legii nr. 8/96



Tabagismul poate fi considerat un rău, nou descoperit al secolului: molipsitor, dăunător, ucigător. Spectrul tabagismului se ameliorează în țările civilizate, în timp ce în țara noastră situația se află într-o eferescență de absurdă creștere, dictată de ignoranța publicului, ușor de indus în eroare. Publicitatea și oferta liberă a produselor tabacice s-au dovedit de-a lungul timpului, fertile în toate țările civilizate, crezându-se în susținerea unui produs util vieții cotidiene a omului modern.

Medicina contemporană: progres și avertisment

Știința medicală a descoperit că tot efectul stimulant ori calmant al fumului de țigară se datorează numai NICOTINEI - o substanță alcaloidă. Împreună cu aceasta fumul de țigară mai conține și cca. 4000 de substanțe: monoxidul de carbon, gudroane, benzpirenol cu efecte cancerigene, substanțe radioactive (stronțiu, poloniu, plutoniu, cesiu). Cuantificarea tuturor acestor substanțe arată că cel care fumează un pachet (20 țigări) pe zi, este supus unei iradierii anuale egală cu cea însumată de efectuarea a 300 de radiografii toracice la aceeași persoană... Aceasta constă dintr-un microbombardament al celulelor organismului, modificându-le matrița genetică (ADN-ul) și deviindu-le astfel înmulțirea normală, spre cea haotică, tumorală.

Apare astfel, pe nesimțite, la mulți fumători CANCERUL localizat pe bronșii sau în țesutul pulmonar, pe laringe (organul vocal), la buză sau în cavitatea bucală (gura) pe esofag sau în vezica urinară.

Adevărul despre nocivitatea fumatului este dovedit de statistici, pe sute de mii și milioane de suferinzi ce au fost victime ale acestui dăunător obicei. Pe lângă cancerul fumatului se soldează foarte frecvent cu infarct miocardic, bronșite cronice spastice, emfizem pulmonar, hemoragii cerebrale, arterite obliterante, nașteri premature de feți debili cu rezistență scăzută la infecțiile ulterioare etc...

Iată de ce de aproape o jumătate de secol medicina militează împotriva fumatului, mult mai ușor fiind a preveni deprinderea acestui obicei, decât a-l abandona. Este mult mai rațional să sistezi deprinderea, decât să suferi consecințele mai sus amintite. Odată apărute, bolile tabacice se tratează anevoios.

Numărul deceselor înregistrate anual prin cauze atribuibile fumatului în România, se ridică la 25.000 de persoane dispărute în plină vigoare, prin sfârșit prematur cu 10-15 ani, ceea ce totalizează o pagubă de 250.000-375.000 ani de viață.

Fumătorul de vorbă cu sine însuși

Pentru a pași pe calea despărțirii de fumat, plină de curse și obstacole, fumătorul trebuie mai întâi să-și lămurească clar și obiectiv poziția față de propria-i persoană în această privință. Această investigație autoanalitică va marca punctul de vedere strict legat de atitudinea față de acest obicei care influențează întru totul viața sa personalitate, realizând o temeinică motivație de renunțare definitivă.

Fumătorul nu trebuie să fugă de aceste probleme ci dimpotrivă să cântărească cu justețe temeiurile, pretextele, ocaziile și pretensele justificări, care-l țin legat de această deprindere, precum și măsura în care deprinderea în cauză să fie depășită.

Toate aceste conexiuni pot fi spulberate de gândirea vie și protectoare a fumătorului, care a izbutit în viața sa numeroase acte de voință. Lui i se deschid nenumărate căi de compensație în schimbul renunțării aalese, în mijloacele oferite de sport, cultură, care previn unilateralitatea și depresia și în primul rând redobândirea performanței fizice respiratorii, cu senzații de ușurare.

Cât privește mirosul de tutun, mulți fumători nu știu că această odorare, care le stârnește lor o plăcere cu care s-au obișnuit într-atât încât nu o mai simt, se traduce pentru cei din jur într-o adevărată fetiditate (putoare) ce le taie respirația. E o duhoare ce îmbibă obiectele din jur și întreaga încăpăre, atât de respingătoare pentru nefumători.

Cu toate acestea, mulți dintre fumători nu vor putea abandona fumatul numai cu sprijinul unei motivații, deoarece, spun ei, tutunul le asigură confortul fiziologic, la care nu pot renunța și în lipsa căruia suferă profund... este vorba de persoanele nicotinodependente.

Despre fumătorul nicotinodependent

Unii fumători sunt atât de legați de fumat (nicotinodependența), încât primul gest matinal pe care-l fac după trezire, este aprinderea unei țigări, gest pe care îl repetă apoi în cursul unei zile de zeci de ori. Aici nu este vorba de simple motive psihologice, sociale, amuzament, ci de o stare de nevoie, ca de un al doilea oxigen, care nu poate fi satisfăcută decât de autoadministrarea nicotinei - dependența fizico-chimică, farmacodinamică.

Inhalată în plămâni, nicotină trece rapid în sânge, unde formează o concentrație optimă, variabilă de la un fumător la altul, în funcție de numărul prizelor, apoi străbate membranele celulare pe care le întâlnește, ajungând în decurs de numai 7



secunde la nivelul anumitor receptori colinergici cerebrali. Odată cu statornicirea obiceiului de a fuma, se fixează și nevoia de a menține în sânge concentrația proprie fiecărui fumător sub pragul căreia apare senzația necesității de reîmprospătare a nivelului, ce-l impulsionează de la o priză la alta de tabac preferat, sau în lipsa acestuia, orice fel de produs, căci până la urmă alcaloidul specific - nicotină - conține.

Renunțarea la fumattrebuie să fie o decizie liberă și consimțită, o necesitate înțeleasă, fermă și irevocabilă.

Proceduri de sistare a fumatului.

Două proceduri de siguranță inegală pot fi încercate: una mai blândă dar mai puțin sigură, a doua - bruscă, severă, dar cu mai multe șanse de succes.

Prima metodă constă în reducerea numărului de țigări într-un ritm liber, stabilit de fumător, scăzându-l de ia cantitatea obișnuită, zilnic sau săptămânal, cu câte 1-2 sau 3 țigări. Astfel pe măsura trecerii timpului, se ajunge la numai o țigară pe zi.

La acest ultim relicvat, teoretic s-ar putea renunța foarte ușor, căci un astfel de fumător nu mai este deloc nicotinodependent dimpotrivă el se află în pragul de dezintoxicare totală. În practică această metodă blândă de abandonare treptată, se dovedește adesea, ineficientă.

În schimb, oprirea bruscă a fumatului la o dată prestabilită sau nestabilită, ivită ca o surpriză spontană, reprezintă o adevărată procedură de asalt, o "terapie de șoc".

Aici succesul se anunță din primele ore în fața unui fumător cu motivație personală fermă și liberă, și cu sentimentul unei ardente autoconsiderații. Totul este să rezisti în prima zi la tentația țigării, căci din cea de-a doua zi are deja un precedent care îl încurajează. Satisfacția și starea de bine își fac apariția după primele 24-36 de ore, progresând în zilele și lunile următoare.

