

# Abandonarea fumatului

## Quitting smoking

Prof. Dr. ADRIAN RESTIAN

Catedra de Medicină de Familie,  
Universitatea de Medicină și Farmacie „Carol Davila”, București

### REZUMAT

Fumatul reprezintă unul dintre factorii de risc cei mai des implicați în patologia umană. Din cauza numărului foarte mare de substanțe toxice pe care le conține, fumatul este implicat în apariția multor boli foarte grave, de la infarctul miocardic până la cancerul pulmonar.

De aceea este necesară o campanie foarte susținută, pentru abandonarea fumatului. Din cauza faptului că nicotina produce dependență, abandonarea fumatului este foarte greu de realizat. Nicorette reduce simptomele de sevraj, livrând organismului cantități controlate și reduse treptat de nicotină, dublând astfel șansele fumătorilor motivați să devină nefumători.

**Cuvinte cheie:** fumat, nicotină, dependență.

### ABSTRACT

Smoking is one of the most common major risk factors in human pathology. Due to the great number of toxic substances that it contains, smoking contributes to many diseases, from heart attack to lung cancer.

Therefore, a very well organized campaign for quitting smoking is necessary. But due to the fact that nicotine leads to dependence, quitting is quite hard. Nicorette reduces withdrawal symptoms, supplying controlled amounts of nicotine, increasing notably the chances of motivated smokers to become non-smokers.

**Key words:** smoking, nicotine, dependence.

Fumatul este considerat un factor de risc pentru multe boli respiratorii (cum ar fi: bronșita tabagică, bronșita cronică, emfizemul pulmonar, cancerul pulmonar), boli cardiovasculare (ca de exemplu: cardiopatia ischemică, hipertensiunea arterială, ateroscleroza obliterantă), boli digestive (gingivitele, gastritele, cancerul cavității bucale, cancerul gastric), dar și pentru alte boli, cum ar fi cancerul renal și cancerul vezicii urinare.

Fumatul acționează nociv asupra organismului prin intermediul numeroaselor substanțe chimice

existente în fumul de țigară. Acesta conține peste 2000 de substanțe chimice, majoritatea periculoase pentru organism. Nicotina nu este cancerigenă, dar determină dependența organismului față de fumat. Benzopirenul este cancerigen, ca și nitrozaminele și hidrocarburile aromatice. Oxidul de carbon are o acțiune aterosclerotică, iar radicalii liberi produc stresul oxidativ și intervin în multe boli cardiovasculare și nervoase.

Prin intermediul substanțelor chimice pe care le conține, fumul de țigară poate determina o

creștere a secreției de catecolamine, contracție vasculară, tahicardie, creșterea tensiunii arteriale, creșterea lipidelor plasmatice, scăderea HDL-colesterolului și mutații genetice care intervin în apariția cancerului. Fumatul crește de 4 ori riscul cardiopatiei ischemice, de 12 ori riscul de apariție a cancerului gastric, de 10 ori riscul de cancer de prostată și de 3 ori riscul de cancer de rinichi. De aceea, rata mortalității este de 3 ori mai mare la adulții care fumează decât la nefumători.

În același timp, trebuie remarcat faptul că în pofida acestor pericole și a campaniilor de combatere a fumatului, 36,1% din populația generală fumează. 48% dintre bărbați, 25% dintre femei și 18% dintre tineri sunt fumători. De asemenea, 30% dintre gravide au acest obicei, deși este cunoscut faptul că fumatul poate provoca nașterea prematură sau nașterea unor copii distrofici.

De aceea, pentru a preveni toate aceste riscuri, se pune problema abandonării fumatului. În acest sens au fost inițiate numeroase campanii antifumat și s-au elaborat legi care interzic fumatul în locurile publice pentru a combate fumatul pasiv. Foarte mulți fumători ar dori să renunțe și au încercat de multe ori să abandoneze fumatul. Dar acesta produce dependență, ceea ce face ca procesul de renunțare să fie unul dificil. Fumătorul nu poate face față nevoii imperioase de a fuma, care apare în perioada de sevraj. De aceea, doar unul din 40 de fumători reușește să renunțe.

Pentru a reuși acest lucru, fumătorul trebuie să apeleze de multe ori la metode ajutătoare, cum ar fi folosirea Nicorette – care conține

nicotină, dar nu și celelalte substanțe dăunătoare din fumul de țigară.

Nicorette, care se poate prezenta sub formă de plasture sau sub formă de gumă, oferă organismului, pe perioada de sevraj, nicotină în doze reduse treptat, ferind organismul de celelalte substanțe chimice periculoase existente în fumul de țigară.

De aceea, fumătorul care dorește să se lase de fumat poate apela la Nicorette.

Dacă fumătorul vrea să renunțe brusc, atunci el poate folosi plasturele sau guma Nicorette. Cei care vor să se lase treptat de fumat pot apela la guma Nicorette. Tratamentul durează aproximativ 3 luni de zile.

Substituirea nicotinică se face în funcție de cantitatea de țigări pe care o fumează (se presupune că fumătorul începe tratamentul cu Nicorette atunci când încă mai fumează – dar intenționează să renunțe la acest viciu). Dacă fumează peste 20 de țigări pe zi, atunci el va recurge la plasture, pe care îl va aplica dimineața și îl va înlătura seara. Dacă fumează între 10-20 de țigări pe zi, atunci el va apela la guma Nicorette de 4 mg. Dacă fumează țigări light, atunci va folosi guma de 2 mg. O gumă poate înlocui aproximativ 3 țigări. Guma nu trebuie mestecată încontinuu, ci se „parchează” între obraz și gingie, timp de 10 minute, apoi se mestecă din nou.

De remarcat că folosirea Nicorette dublează șansele de abandonare a fumatului, care reprezintă un factor de risc pentru multe boli acute și cronice și chiar un pericol pentru cei din jur, care vor inhala substanțele toxice din fumul de țigară, prin fumatul pasiv la care sunt supuși. □

## BIBLIOGRAFIE

1. **Fine C** – *Creierul pe cont propriu*, Editura Nemira, 2007
2. **McCarty M** – European Union continues negotiations on tobacco control, *Lancet*, 35, 2002, 504-505
3. **Mihaltan FD** – *Ce nu știe fumătorul român*, Editura Medicală, 2001
4. **Mihaltan FD, Ciobanu M** – *Tabagismul, consecințe și tratament*, Editura Medicală, 2001
5. European Union Smoking and Tobacco Policy, <http://www.eurounion.org/legist/smoking/smoking.htm>, 2003