AVC

Tabagismo

O que é o tabagismo?

O tabagismo é uma doença crônica, uma dependência química em que o fumante, muitas vezes, precisa da nicotina para inibir os sintomas da síndrome de abstinência e poder lidar com situações de estresse e ansiedade.
É considerado tabagista o indivíduo que fumou mais de 100 cigarros ou 5 maços em toda sua vida e fuma atualmente.
Os fumantes ficam expostos a aproximadamente 4.720 substâncias tóxicas.
O tabagismo é o maior fator de risco de doenças cardíacas e Acidente Vascular Cerebral (AVC), sendo responsável por 25% das mortes por doenças cerebrovasculares.
O tabagismo é considerado pela Organização Mundial da Saúde como a principal causa evitável de morte.
No Brasil, são estimadas cerca de 200 mil mortes/ano em consequência do tabagismo.

O que o tabagismo prejudica no seu organismo?

- Produz irregularidade nos vasos sanguíneos, estimulando o acúmulo de ateroma (material gorduroso que estreita e bloqueia os vasos sanguíneos);
- Aumenta a quantidade de fibrinogênio (agente de espessamento do sangue), tornando-o mais denso e aumentando a chance de formação de coágulo sanguíneo;
- Aumenta a pressão sanguínea e acelera o coração;
- Danifica os pulmões, causando doença pulmonar crônica, aumentando o risco de câncer.

Você sabia?

Fumar um cigarro libera milhares de produtos químicos, incluindo, pelo menos, 80 produtos causadores de câncer e uma droga , a nicotina, que causa dependência física e psicológica.

Se você parar de fumar,
- após 20 minutos, a pressão sanguínea e o pulso voltam ao normal;
- em 48 horas, o paladar e o olfato melhoram;
- em 72 horas, a respiração melhora e o nível de energia aumenta;
- de 2 a 12 semanas, a circulação melhora e o exercício torna-se mais fácil;
- após 2 anos sem fumar, o risco de doença cerebrovascular reduz para 50% ;
- após 5 anos, o risco de ataque cardíaco é reduzido à metade;
- após 10 anos, o risco de câncer pulmonar é reduzido pela metade e o risco de ataque cardíaco é o mesmo de não fumante.

Dicas para você parar de fumar:

- Decida que você realmente quer parar de fumar.
- Organize-se para realizar mudanças em sua rotina diária.
- Procure uma atividade para manter suas mãos ocupadas e quando sentir vontade de fumar, tente se distrair, (escove os dentes, tome água, coma alimentos com poucas calorias, realize atividades físicas, respire profundo e afaste o pensamento do cigarro.
- Decida a data e cumpra. Conte com o apoio da família e amigos.
- Procure ajuda na unidade de saúde da sua região para participar dos grupos de apoio ao tabagismo.

PMCT - Programa Municipal de Controle do Tabagismo (Joinville – SC) Informações: 34314547.

29 de Agosto - Dia Nacional de Combate ao Fumo - (lei nº 7.488)

A Organização Mundial de Saúde considera o tabaco o maior agente de poluição doméstico ambiental do mundo.

Bibliografia:

- Apostila do Programa Municipal de Controle do Tabagismo e outros Fatores de Risco de Câncer. Treinamento para Abordagem e Tratamento do Fumante no SUS – Joinville-SC.
- Organizacion Panamericana de La Salud, Guias para El Control y Monitoreo de La Epidemia Tabaquica, 1995.
- OMS - Organização Mundial de Saúde, The World Health Report: Reducing Risks and Promoting Healthy Lifestyles. Geneva, Switzerland, 2002.
- ESO - European Stroke Organization

HMSJ Neurologia

Associação Brasil AVC
www.abavc.org.br

U-AVC

Elaboração:
Mary Larangeira Albrecht – Fisioterapeuta
larangeiraalbrecht730@gmail.com

Equipe Interdisciplinar
U-AVC – HMSJ – Joinville - SC

Apoio:

ALLERGAN