

Fumatul, factor de risc cardiovascular



Ce este fumatul?

Fumatul reprezintă inhalarea și expirarea fumului produs de un material vegetal (de obicei tutun) care arde; cel mai frecvent, fumatul este asociat cu tutunul dintr-o țigară, trabuc sau pipă.

În 2007 a apărut țigara electronică, un dispozitiv cu baterie care funcționează prin încălzirea unui lichid care se transformă în aerosol prin intermediul căruia utilizatorul inhalează nicotina, alături de alte substanțe chimice („vaping”). De asemenea, în ultimii ani au apărut diferite dispozitive de încălzire a tutunului.

Câte tipuri de fumat sunt?

Fumatul poate fi de 2 tipuri: activ și pasiv.

- *Fumatul activ* se referă la inhalarea directă a fumului, în momentul în care este tras din țigară/dispozitiv electronic.
- *Fumatul pasiv* se referă la inhalarea fumului generat atât de țigara aprinsă din vecinătate, cât și de fumul expirat de fumătorii activi. Și în cazul folosirii dispozitivelor electronice poate fi vorba de fumat pasiv, deoarece oamenii din vecinătatea celor care vapează, pot inhala aerosolii expirați.

Ce efecte are fumatul asupra sănătății noastre?

Indiferent de modul de inhalare, fumatul este la fel de nociv pentru sănătatea organismului, acționând asupra diferitelor aparate și organe, fiind un **factor de risc pentru bolile pulmonare obstructive cronice (BPOC), bolile cardiovasculare, bolile inflamatorii intestinale cronice, posibilitatea apariției litiazei biliare, apariția diferitelor tipuri de cancer.**

Cele mai nocive substanțe chimice din fumul de țigară sunt nicotina, hidrocarburile aromatice policiclice, monoxidul de carbon, dioxidul de carbon, aldehydele, fenolii, sterolii, nitrozaminele, acidul cianhidric și multe altele.

Fumatul este unul dintre cei mai importanți factori de risc cardiovascular

Fumătorii au risc de boli cardiovasculare de 2-4 ori mai mare decât nefumătorii. Riscul crește cu cât o persoană fumează mai mult. Chiar și fumatul ocazional poate crește acest risc!

Substanțele chimice din fumul de țigară odată ajunse în organism, declanșează și grăbesc procesul de **ateroscleroză (acumularea de colesterol și alte substanțe în interiorul pereților arterelor)**, ceea ce duce la rigiditatea, îngroșarea, îngustarea și în final astuparea arterelor respective. Procesul de ateroscleroză favorizat de fumat interesează în principal artera aortă și vasele de sânge care pornesc din aortă:

- arterele coronare (adică arterele care irigă inima cu sânge și oxigenează peretele inimii)
- arterele carotide (care duc sângele cu oxigen și substanțe nutritive către creier)
- arterele renale (care duc sângele către rinichi)
- arterele membrelor inferioare

Acest proces de obicei evoluează lent, fără ca persoanele respective să știe, iar uneori primul semn este **apariția evenimentelor majore, precum angina pectorală, infarctul miocardic sau accidentul vascular cerebral.**

Fumatul **crește tensiunea arterială și frecvența cardiacă**, ceea ce poate duce la suprasolicitarea inimii.

De asemenea, scăderea nivelului de oxigen în sânge, odată cu inhalarea fumului de țigară, poate fi în sine o cauză de declanșare a unui infarct miocardic.

Să ținem minte! Fumatul pasiv implică aceleași riscuri ca și fumatul activ!

Aceasta pentru că nefumătorii inhalează aceleași componente ca și fumătorii activi (nicotina, dar și alte substanțe chimice nocive). De aceea, este indicat să nu stați în vecinătatea persoanelor care fumează.

De asemenea, deși inițial s-a zis că țigările electronice ar fi mai sigure, studiile au arătat că fumătorii ce utilizează țigări electronice au un risc de dezvoltare a bolilor cardiovasculare cel puțin la fel de mare precum fumătorii de țigări obișnuite.

Renunțarea completă la fumat

este calea cea mai bună pentru a elimina riscul de boli cardiovasculare
legat de acest factor de risc

Renunțarea la fumat poate fi un proces dificil și de durată. Iată câteva dintre **metodele** care pot fi folosite **pentru a renunța la fumat**:

- Când aveți dorința de a fuma, mai bine faceți câteva exerciții fizice, dacă puteți, sau beți câteva guri de apă
- Încercați să vă găsiți preocupări care să vă ocupe timpul și să nu vă mai gândiți la fumat
- Puteți să vă alăturați unui grup de suport sau să cereți ajutorul unui specialist
- Vorbiți cu medicul dumneavoastră curant despre posibilitatea utilizării unor medicamente substitut al nicotinei

**Să ținem minte! Renunțarea la fumat scade riscul de boli
cardiovasculare!**