CISION

Açoriano Oriental

ID: 43997284

30-09-2012

Tiragem: 5009
País: Portugal
Period.: Diária
Âmbito: Regional

Pág: 20
Cores: Preto e Branco
Área: 25,97 x 33,30 cm²
Corte: 1 de 1



Os Enfermeiros

COORDENAÇÃO LUÍS DO REGO FURTADO
EMAIL sracores@ordemenfermeiros.pt

A Cessação Tabágica...

Viva sem tabaco... Viva melhor!

O tabaco é prejudicial à saúde, os seus malefícios são muitos e bem conhecidos

CÉLIA MARISA TOSTE NUNES
Casa de Saúde do Espírito Santo de Angra do Heroísmo

Que o tabaco é prejudicial à saúde é do senso comum, sabe-o quem não fuma e sabe-o também quem o faz. Certo é que se tem a noção dos benefícios de uma vida sem tabaco e são igualmente bem conhecidos os danos que fumar causa à saúde. O tabaco provoca dependência, física e psíquica, devido ao fato de conter nicotina, uma substância psicoativa existente na folha do tabaco e que viaja até aos pulmões através do alcatrão presente no fumo. O alcatrão fixa-se nas paredes dos pulmões, causando danos no sistema respiratório. Quanto mais se fuma, mais o organismo fica dependente, pelo que reage quando sente a falta da nicotina, fazendo emergir os sintomas da abstinência - nervosismo, ansiedade, irritabilidade, dificuldade de concentração, insónias. Para além da nicotina, na composição do tabaco entram cerca de quatro mil químicos, quarenta dos quais são considerados um fator de risco para o desenvolvimento de cancro. Além da dependência, o tabaco causa mau hálito, contribui para o envelhecimento precoce da pele, para a hipertensão arterial, para o aumento dos níveis de açúcar e de colesterol no sangue, sendo um fator de risco para doenças gástricas e, sobretudo, para doenças cardiovasculares, respiratórias e oncológicas. Note-se que o tabaco também tem efeitos na fertilidade, podendo ser responsável por uma menopausa precoce e quando associado à toma da pílula contracetiva aumenta em cerca de dez vezes o risco de doença cardíaca. Durante a gravidez, aumenta a probabilidade de recém-nascidos prematuros e com peso reduzido. Tal como há uma mão cheia de riscos associados ao tabagismo, também há outra repleta de benefícios associados a deixar de fumar e que estão ao alcance de todos os fumadores que decidam pôr os cigarros de lado e ganhar saúde e qualidade de vida. Após 8 horas sem fumar, os níveis de monóxido de carbono no organismo baixam e os de oxigénio aumentam; ao fim de 72 horas, respirar torna-se mais fácil, pois a capacidade pulmonar aumenta; passados 5 anos, o risco de cancro da boca e do esófago baixa para metade; após 10 anos, a probabilidade de desenvolver cancro do pulmão baixa para metade em relação à dos fumadores; e ao fim de 15 anos, o risco de doença cardiovascular é igual ao de um não fumador da mesma idade e sexo. Sem tabaco, o hálito fica mais fresco, os dentes mais claros, o paladar e o olfato apuram-se, a pele respira melhor e fica mais brilhante. Além disso, o dinheiro gasto em tabaco pode ser poupado e canalizado para outros interesses saudáveis. Deixar de fumar é difícil mas é possível. Implica principalmente determinação e força de vontade, sendo fundamental que o fumador se concentre nos danos causados pelo tabaco à sua saúde e, sobretudo, nas vantagens de abandonar este vício. Ao apoio de familiares, colegas e amigos pode ser necessário aliar uma ajuda especializada. Nos hospitais e centros de saúde existem consultas de cessação tabágica onde se aconselha sobre o método mais adequado para deixar de fumar e se necessário, se recorre a medicamentos (com ou sem nicotina). Gomas, pastilhas e sistemas transdérmicos são as apresentações que contêm nicotina e que são utilizadas na terapia de substituição dessa substância. O seu uso deve respeitar as indicações do médico, sendo fundamental não fumar, sob pena de haver uma sobrecarga de nicotina. Mesmo que tenha recaídas, não desista e tente novamente, pois o que está em causa é a sua saúde.

Deixar de fumar deve ser encarado como um investimento de longo prazo na sua saúde

DIREITOS RESERVADOS



Elimine definitivamente o vício...

DIREITOS RESERVADOS



Deixe de investir dinheiro em prol da sua doença...



Lute e liberte-se...