

Fin'ora si è sempre detto e pensato che il fumo di sigaretta fosse un vizio. E cosa affermano molti fumatori sul fumo? E' un vizio che in qualsiasi momento posso abbandonare. Niente di più falso. Il fumo di sigaretta **non è un vizio, non è un'abitudine**, ma una vera e propria tossicodipendenza. Il tabagismo è **una malattia** (lo afferma anche l'OMS nella decima revisione della classificazione internazionale delle malattie: ICD X - International Classification Disease: include la dipendenza da tabacco nella lista dei disturbi legati all'uso di sostanze farmacologiche) e come tale deve essere trattata.



Occorre abituare il paziente al concetto che l'abitudine al fumo di sigaretta è una dipendenza equiparabile ad una malattia cronica meritevole di un intervento multidisciplinare di tipo terapeutico educativo.

Per contrastare tale fenomeno è quindi necessario promuovere sia interventi preventivi che curativi agendo sui fattori di rischio e di protezione che di cura facilitando l'accesso all'informazione e ai servizi per smettere di fumare. In questo contesto si inserisce l'attività del servizio di Educazione alla Salute, insieme al Centro Antifumo che ha l'obiettivo di programmare interventi a carattere provinciale che affrontino il tema del fumo in chiave strategica, integrare le competenze istituzionali, garantire le risorse, eseguire e valutare gli interventi e valutare i risultati.



Centri Antifumo Territoriali : Tipologia dell'intervento

- ▶ Valutazione clinico-funzionale, consulenza pneumologica, misurazione della nicotina (Fagerstrom, test MACT)
- ▶ Terapia farmacologica: Sì
- ▶ Counselling individuale: 30 minuti, settimanale
- ▶ Colloqui individuali: più di 10 minuti, settimanale
- ▶ Terapia di gruppo: 7-10 incontri (durata 180 min), giornaliera



La sospensione dell'abitudine al fumo di sigaretta presuppone un appropriato trattamento terapeutico, una adeguata attività fisica, ed un adeguato supporto psicologico.



Studi evidenziano che i fumatori che praticano attività fisica (15 minuti al giorno) hanno un rischio inferiore di smettere di fumare e il rischio di ricaduta, rispetto a coloro che non praticano nessuna attività fisica. "Smettere di fumare è doloroso, crea un vuoto nella persona che vuole abbandonare la sigaretta, dice Chi Pang Wen, professore presso l'Istituto Nazionale della Ricerca Sanitaria in Taiwan. "Ma l'esercizio fisico ha la funzione di distrarre e compensare la mancanza di nicotina"



ABITUDINE AL FUMO E SALUTE



Via Cusamno ,24 Palermo

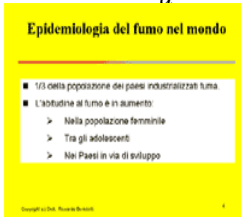
ABITUDINE AL FUMO E SALUTE



cinque anni

abuso, dipendenza: tanti sono degli anni hanno definito l'atto la stessa scelta della definizione, di valenza più o meno negativa. scientifica è unanime nel di tabacco la principale causa positività e mortalità e per l'OMS la delle due priorità per prossimi

A
t
t
u
a



c
,
è
u
n
m
i
l
i
a
r
d
o
e
c
e

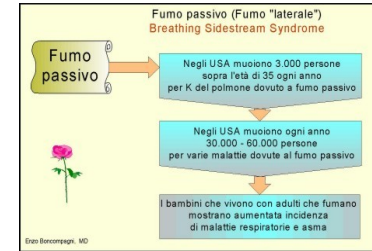


...ili al fumo di tabacco 83.000 morti l'anno. ...si è compreso tra i 35 ... (IARC, 2012) e secondo ... 15, realizzato in ... dalla Osservatorio ... l'Istituto superiore di ... in Italia fumano circa 10,9 milioni di persone, di cui il 25,4%maschi e 18,9% femmine. Il consumo medio di sigarette al giorno si conferma intorno alle 13 sigarette. Oltre il 75% di fumatori consuma più di 10 sigarette al giorno.

Il fumo non è responsabile solo del cancro al polmone, ma rappresenta anche un fattore di rischio per le malattie cardiovascolari, fra cui la malattia coronarica e la broncopolmonite cronica ostruttiva (BPCO) e altri importanti fattori di rischio cardiovascolare: un fumatore ha un rischio di mortalità, a causa di una coronaropatia, superiore da 3 a 5 volte rispetto a un non fumatore. Un individuo che fuma per tutta la vita ha il 50% di probabilità di morire per una patologia direttamente correlata al fumo e la sua vita potrebbe non superare un'età compresa tra i 45 e i 54 anni.



Il Fumo di Sigarette attivo e passivo



...ifica ha posto in evidenza una prolungata esposizione al fumo in tutti i gruppi di popolazione,

...bambini un aumento delle ricoveri

...Molti studi mostrano la gravità e della severità degli

attacchi asmatici e un ritardato sviluppo polmonare. Per questo la nuova monografia sulle sostanze cancerogene, messa a punto dall'International Agency for Research on Cancer (IARC) di Lione, la classifica come un agente che si occupa di studi epidemiologici che ha dimostrato la relazione causa-effetto tra il fumo e la comparsa di tumori nei



La diagnosi precoce delle patologie correlate al fumo di sigaretta (ASMA - BPCO - Enfisema) si effettua con la spirometria, semplice esame funzionale che ci permette peraltro di stadare la BPCO. L'esame deve essere eseguito da Pneumologi esperti. L'individuazione dei pazienti spetta al medico di medicina generale attraverso la corretta compilazione del questionari GOLD.

