

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 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 degli 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 (30 min), settimanale
- ▶ Colloqui individuali: più di 30 minuti (30 min), 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 buona volontà del paziente e un'adeguata terapia, ed un adeguato supporto psicologico.



La ricerca scientifica evidenzia che i fumatori che praticano attività fisica (15 minuti al giorno) hanno un rischio di smettere di fumare e il rischio di sviluppare una malattia cardiovascolare, rispetto a coloro che non praticano nessuna attività sportiva. "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 di 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

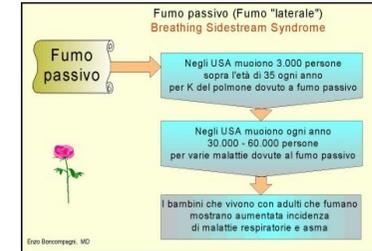


gli al fumo di tabacco 83.000 morti l'anno. si è compreso tra i 35 AT, 2012) e secondo 15, realizzato in l'Istituto superiore di circa 10,9 milioni di persone, di cui il 25,4%maschi e 18,9% femmine. Il consumo medio di sigarette al giorno si conferma intorno alle 13 sigarette. Oltre il 75% di fumatori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

Il fumo non è responsabile solo del polmone, ma rappresenta anche un fattore di rischio per le malattie neoplastiche, fra cui la BPCO e i 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 prolungata esposizione al vari gruppi di popolazione,

bambini un aumento delle ricoveri

tri. Molti studi mostrano

la 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 che si occupa di studi epidemiologici sulle molecole che hanno dimostrato una relazione causa-effetto tra e la comparsa di tumori nei



La diagnosi precoce delle 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.

