



*“smettere è un dovere
per noi stessi e per
i nostri cari...”*

SMETTERE DI FUMARE

*“il tabacco è la prima causa
di morte prevenibile nei
paesi industrializzati e il
quarto fattore di rischio di
malattia in tutto il mondo”*



ambulatorio di
PNEUMOLOGIA

polimedica[#]
Brianza



Photo by Ariel Lustre on Unsplash



"la cosa più facile che abbia mai fatto nella mia vita è smettere di fumare: dovrei ben saperlo perché l'ho fatto un migliaio di volte"

Mark Twain

LA DIPENDENZA DAL FUMO

La Nicotina gioca un ruolo fondamentale nel Tabagismo e viene considerata tra le sostanze psicoattive in grado di indurre dipendenza insieme ad alcool, oppiacei, cocaina, etc .

La Nicotina è una sostanza neurotrofica, che agisce a livello del sistema nervoso centrale e periferico. Gli effetti farmacologici sono diversi e si possono distinguere effetti oggettivi (per esempio aumento della frequenza cardiaca e della pressione arteriosa) ed effetti soggettivi. Questi ultimi costituiscono la base della dipendenza e della successiva assuefazione. Da un punto di vista biochimico, la Nicotina esercita la sua azione legandosi a recettori colinergici localizzati in diverse aree cerebrali. Le principali aree cerebrali sulle quali sono noti gli effetti della Nicotina sono il

sistema mesolimbico, ritenuto il centro cerebrale del piacere e della gratificazione. Numerose sono le evidenze sperimentali come la Nicotina, stimolando queste zone, induce un effetto euforizzante e piacevole. Questo effetto è alla base del comportamento di autosomministrazione, dimostrato anche negli animali. La stimolazione del sistema mesolimbico da parte della Nicotina è analoga al meccanismo d'azione delle altre sostanze d'abuso e rappresenta il meccanismo alla base di tutte le tossicodipendenze.



Photo by Stas Svechnikov on Unsplash

I NUMERI E I DANNI DEL FUMO

Sono 11,7 milioni i fumatori in Italia e rappresentano il 22,3% della popolazione. Sono diminuiti gli uomini, 6 milioni rispetto ai 6,9 milioni del 2016, ma aumentano le donne che da 4,6 milioni del 2016 salgono a 5,7 milioni.

Il fumo di tabacco è una fra le principali cause di morte: in Italia il 15% di tutti i decessi può essere direttamente attribuibile all'abitudine al fumo. Il fumo non è solo responsabile del tumore del polmone, esso rappresenta anche il principale fattore di rischio per altre malattie respiratorie come la Bronco Pneumopatia Cronica Ostruttiva (BPCO) ed è uno dei più 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. Il fumo è inoltre una concausa nell'insorgenza di problemi a carico dell'apparato gastro-intestinale e di malattie di tipo psicologico (disturbi

dell'umore come ansia e depressione). Nel sesso maschile può provocare disfunzione erettile (impotenza) e ridurre il tasso di fertilità, un problema riscontrabile anche nel sesso femminile nel quale può indurre più precocemente la menopausa. L'abitudine al fumo penalizza il fumatore anche nell'aspetto estetico: la pelle assume un colorito giallognolo o grigiastro e il processo di invecchiamento è più rapido. I denti tendono a macchiarsi e le gengive, a causa dell'infiammazione, a ritirarsi. Le ossa del fumatore sono di solito più fragili e maggiormente soggette a osteoporosi, infine il gusto e l'olfatto sono compromessi. Nonostante tutto ciò sia ormai riconosciuto da tutti, non sembra esserci una reale consapevolezza del danno.

"6 milioni di persone muoiono ogni anno, nel mondo, a causa del fumo"

OSSFAD, rapporto 2017

I BENEFICI DELLA CESSAZIONE

I benefici che si acquisiscono con la cessazione del fumo sono moltissimi, a livello sia fisico che psicologico. Essendo il fumo di tabacco uno dei principali fattori di rischio per patologie polmonari, cardiovascolari e oncologiche, smettere di fumare permette di evitare morti premature. A qualsiasi età si smetta di fumare si riduce il rischio di morte che è correlato al numero di pacchetti di sigarette fumati negli anni. In caso di patologia in atto la cessazione è il primo e più importante intervento che si possa fare per migliorare: è ormai dimostrato che la cessazione del fumo permette di rallentare la progressiva diminuzione della capacità polmonare, riducendo il rischio di disabilità e mortalità, in maniera direttamente proporzionale alla precocità della cessazione.

Inoltre fra i cardiopatici, l'abolizione del fumo porta a una riduzione di un terzo della mortalità globale. Tutto questo si inserisce in un quadro di miglioramento dello stato di salute generale perchè chi smette di fumare migliora la capacità respiratoria, riducendo il senso di affaticamento con conseguente maggior resistenza fisica. Si recuperano gusto e olfatto, diminuiscono gli episodi di tosse e catarro e vi è una minore suscettibilità alle infezioni delle vie respiratorie.

"L'alibi del possibile aumento di peso è una scusa comune per evitare di smettere di fumare..."



***“ già dopo 3-9 mesi migliora
la funzione respiratoria....”***

“respirare è vita!”



SMETTERE DI FUMARE.....

LE TERAPIE

Si sa che circa il 70% dei fumatori pensa seriamente alla possibilità di smettere, ma ha difficoltà nel farlo. Nella storia di quasi ogni fumatore si trovano vari tentativi di cessare o almeno diminuire il numero di sigarette, purtroppo talvolta senza successo. Il nostro ambulatorio è in grado di offrire numerosi approcci al fumatore che vuole smettere. Valutata la motivazione dello stesso, passaggio fondamentale per il successo delle procedure, verranno proposti varie terapie personalizzate.

Fondamentale è l'approccio comportamentale che tenderà a valutare le varie situazioni per cui si fuma e proporrà comportamenti adeguati a controllare il craving (desiderio impellente di fumare).

Inizialmente si praticherà un tentativo di auricoloterapia con elettrostimolazione indolore, favorendo la produzione di endorfine che andranno a competere con la nicotina, causa della dipendenza, associandola alla stimolazione di punti che andranno a controllare l'ansia e il nervosismo. In tali punti verrà mantenuta una sferetta o un particolare seme (seme di vaccaria) per mantenere lo stimolo nel tempo.

In alcuni casi si potrà prevedere uno schema di terapia nicotinic in monosomministrazione (cerotti) oppure in duplice somministrazione (cerotti+gomme/ inalatori) o addirittura una terapia farmacologica con effetto antagonista sulla nicotina come la vareniclina o ultimamente la citisina.

Tutto questo verrà deciso dopo un'attenta valutazione del paziente, indagando su motivazione, grado di dipendenza, eventuali controindicazioni presenti all'utilizzo di una delle terapie proposte. Seguirà un adeguato monitoraggio nel tempo dei risultati ottenuti.



*"Fumatori diversi.....
diversi approcci terapeutici"*

SMETTERE.....PER RICOMINCIARE A
VIVERE...



Photo by Andrew Dong on Unsplash

ATTIVITA' DELL'AMBULATORIO DI PNEUMOLOGIA:

visite specialistiche pneumologiche
spirometria semplice
spirometria globale con pletismografo
test di broncodilatazione farmacologica
oscillometria ad impulsi (IOS)
diffusione alveolo-capillare per il CO (DLCO)
misura MIP/MEP
saturimetria basale
test del cammino
saturimetria notturna
monitoraggio cardiorespiratorio notturno completo

CESSAZIONE DAL FUMO DI SIGARETTA:

valutazione preliminare
test motivazionale
test di dipendenza (Fagerstrom)
misura CO e carbossemoglobina
terapia comportamentale
elettrostimolazione auricolare
terapia nicotinic
terapia farmacologica (vareniclina o citisina)

**PRENOTA LA TUA VALUTAZIONE
TELEFONA AL 039.69.57.358**

POLIMEDICA BRIANZA

Via Ugo Foscolo n. 4
20877 RONCELLO (MB)
Tel. 039/6957358
www.polimedicabrianza.it
Direttore sanitario: Dott. Giulio Caiazza