PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 6 - numero 931 di martedì 03 febbraio 2004

"Liberi dal fumo"

Un manuale dedicato agli operatori antifumo. Completo di schede operative. I benefici per la salute iniziano già dopo 20 minuti dall'ultima sigaretta. Indicazioni per superare i momenti di crisi.

I vantaggi per chi smette di fumare sono immediati, iniziano 20 minuti dopo l'ultima sigaretta, quando comincia a ridursi la costrizione dei vasi sanguigni provocata dalla nicotina. Dopo 8 ore senza fumo la frequenza cardiaca e la pressione arteriosa tendono ad abbassarsi, il monossido di carbonio si riduce fortemente. Dopo 24 ore diminuisce il rischio di infarto. Dopo 48 ore migliora il gusto e l'olfatto. Dopo 72 ore comincia ridursi lo spasmo delle vie aeree e migliora la capacità polmonare. Dopo 2- 8 settimane migliora la resistenza fisica allo sforzo, aumenta la resistenza alle infezioni, soprattutto respiratorie, si stabilizza la pressione arteriosa e la frequenza cardiaca.
Gli effetti più importanti si consolidano con il tempo; dopo 5 anni dall'ultima sigaretta si riduce del 50% la probabilità di morire di cancro al polmone(paragonata a quella di un fumatore di 20 sigarette al dì), si riduce fortemente il rischio di malattia cardiaca, fino quasi al livello dei non fumatori. Gli effetti del fumo sull'organismo sono tuttavia pesanti, solo dopo 10-12 anni infatti la probabilità di morte per cancro al polmone e di altre forme tumorali diventa uguale a quella dei non fumatori.

Non mostra solo i danni del fumo, ma rende immediatamente visibili i vantaggi derivanti dalla difficile decisione di smettere di fumare questa tabella riportata negli allegati del manuale "Liberi dal fumo ? Il trattamento del tabagismo", ora disponibile on line.

La pubblicazione è stata realizzata dal gruppo di lavoro "Disassuefazione dal fumo", nell'ambito del "Gruppo di studio per la prevenzione del tabagismo in Lombardia", ed è dedicata agli operatori dei centri antifumo.
Nel manuale quale vengono riassunte le esperienze italiane e internazionali sulle terapie di cessazione dal fumo.
Vengono inoltre forniti gli "strumenti essenziali per la valutazione del grado di dipendenza, per un corretto approccio clinico e un trattamento efficace. Sono inoltre allegati documenti e schede di facile consultazione e di immediata fruibilità per quanti gestiscono l'importante percorso dell'affrancamento dalla dipendenza tabagica."
Una pubblicazione, quindi, per addetti ai lavori; tuttavia nelle schede utilizzate dai centri antifumo si possono trovare anche stimoli e provocazioni per coloro che stanno decidendo di smettere di fumare e, per coloro che hanno già deciso, vi sono consigli per gestire i momenti di crisi, di "astinenza dalla sigaretta".

Il manuale.
