



**IL FUMO DANNEGGIA LA SALUTE
DELL'APPARATO RESPIRATORIO:
note divulgative per aiutare a smettere di fumare**



Devo veramente smettere di fumare?

Il fumo è la causa principale della broncopneumopatia cronica ostruttiva, ma il fumo in sé è anche una condizione che richiede un trattamento specifico. È noto che il fumo può provocare il cancro ai polmoni, patologie cardiache e polmonari. Circa il 90% dei soggetti affetti da broncopneumopatia cronica ostruttiva devono la loro condizione ai danni provocati dal fumo. Ciononostante, smettere di fumare può essere di aiuto, anche nei casi gravi. Ad esempio, tutti perdono del tessuto polmonare invecchiando. I soggetti con broncopneumopatia cronica ostruttiva che fumano perdono tessuto polmonare più rapidamente. Smettere di fumare può portare la velocità con cui si perde il tessuto a livelli normali. Inoltre, il fumo causa edemi e irritabilità nei condotti aerei. Alcune di queste situazioni possono non ripetersi o essere meno gravi, se il fumo non irrita più i condotti aerei.



È troppo tardi per smettere?

No, non è mai troppo tardi per smettere, per tutte le ragioni indicate in precedenza. Smettere di fumare non farà tornare i polmoni alle condizioni normali, ma impedisce al processo di danneggiamento di peggiorare.

Che suggerimenti mi possono aiutare a smettere di fumare?

SUGGERIMENTO 1: per quanti hanno problemi a smettere di fumare da soli esistono dei medicinali specifici.

SUGGERIMENTO 2: non esiste un trattamento uguale per tutti. Se i primi tentativi falliscono, cercate di capire perché. Parlate con il vostro medico delle possibili alternative.

SUGGERIMENTO 3: non scoraggiatevi se i primi tentativi di smettere falliscono. Forse avete bisogno di un altro tipo di trattamento, o non eravate pronti a smettere.

SUGGERIMENTO 4: evitate di trovarvi in situazioni in cui altre persone fumano, fino a quando non vi sentite forti abbastanza da resistere alla tentazione.

SUGGERIMENTO 5: non rinunciate mai a provare a smettere. La maggior parte dei fumatori prova diverse volte prima di smettere definitivamente!

Qualche informazione ulteriore sullo smettere di fumare

Smettere di fumare è un processo in 2 fasi. La prima riguarda la dipendenza da nicotina, la seconda riguarda l'abitudine di fumare. La nicotina viene eliminata dall'organismo 24–48 ore dopo l'ultima sigaretta, ma i sintomi da astinenza possono continuare anche dopo che la nicotina è stata eliminata dall'organismo. In genere, il desiderio di fumare è meno frequente e meno intenso dopo 2 settimane. Un altro aspetto che i fumatori devono affrontare, è il legame che il cervello ha stabilito con le dosi multiple di nicotina durante la giornata. Qualcuno una volta ha detto “qualsiasi cosa facciate 500 volte al giorno, per 365 giorni all'anno è da considerare dipendenza, non importa cosa sia!”. Sebbene la maggior parte degli

individui smetta di fumare da sola, alcuni ottengono risultati migliori con l'aiuto e il sostegno della famiglia, dei medici e dei medicinali.

Che trattamenti esistono per aiutarmi a smettere di fumare?

Esistono gruppi di sostegno per smettere di fumare in molti ospedali, cliniche o altri luoghi. Dagli studi condotti emerge che i fumatori traggono beneficio maggiore dalla combinazione di un gruppo di sostegno e farmaci. È noto che maggiore è il sostegno ricevuto mentre si smette di fumare, più sono le possibilità di successo. Anche se sono state usate terapie come il biofeedback e l'ipnosi per smettere di fumare, la loro utilità non è del tutto evidente. Chiedete se è disponibile nel luogo in cui vivete una linea riservata a chi vuole smettere di fumare. Avere un sostegno telefonico può essere molto utile.

Quali medicinali mi possono aiutare per smettere di fumare?

Esistono diversi farmaci che aiutano a smettere di fumare e il loro costo è un fattore da considerare per molti. Pensando al costo di un trattamento o dei medicinali per smettere di fumare, comunque, i fumatori dovrebbero considerare qual è il prezzo che si troveranno a pagare se la patologia polmonare cronica continua a peggiorare. La terapia sostitutiva della nicotina include gomme da masticare, pasticche, cerotti, spray nasali e inalatori. Le gomme e i cerotti alla nicotina possono spesso essere acquistati senza prescrizione medica, mentre gli spray nasali e gli inalatori richiedono la prescrizione, in base al luogo in cui vivete. La terapia sostitutiva della nicotina fornisce livelli ridotti di nicotina, in modo da ridurre i sintomi da astinenza da nicotina. I fumatori incalliti possono aver bisogno di

dosi maggiori. Tali dosi limitate di nicotina danno il tempo al fumatore di abituarsi a smettere di fumare. Poiché la sostituzione della nicotina può avere effetti sul cuore e sulla pressione, questi farmaci non andrebbero presi se avete avuto un attacco di cuore nel mese precedente o se soffrite di irregolarità cardiache. Parlate con il vostro medico dell'uso di questi prodotti, se avete avuto attacchi di cuore di recente, se accusate dolori toracici, irregolarità cardiache o se non riuscite a tenere sotto controllo la pressione.

Dovreste smettere di fumare mentre assumete queste sostanze, poiché la combinazione di fumo e i medicinali riduce la possibilità che riusciate a smettere di fumare. Insieme al vostro medico, potreste scoprire che usare due tipi di prodotti sostitutivi della nicotina (ad esempio, usare le gomme insieme ai cerotti) vi aiuta a controllare il desiderio di fumare. La terapia combinata va seguita con la supervisione del vostro medico.

Cos'è una gomma alla nicotina?

Le gomme alla nicotina (Nicorette, Nicotinelle) sono un modo di fornire al corpo la nicotina senza gli effetti nocivi del fumo. La gomma alla nicotina rilascia nicotina lentamente mentre viene masticata. La gomma va masticata fino a quando si avverte una sensazione di formicolio in bocca; a questo punto la gomma va "parcheggiata" tra le guance e le gengive fino a quando il formicolio o il sapore scompaiono. Masticare nuovamente fino a quando ricompare il formicolio. Ripetere l'operazione per 30 minuti, quindi sputare la gomma, fuori dalla portata di bambini o animali. Continuare a masticare potrebbe causare l'indolenzimento della mandibola, disturbi di stomaco, singhiozzo o gola irritata.



Cos'è un inalatore di nicotina?

L'inalatore di nicotina (Nicotrol inhaler, Nicorette inhaler) è un altro sistema per fornire all'organismo nicotina senza gli effetti nocivi del fumo. Questo tipo di inalatore è diverso da quello dei broncodilatatori. Consiste in un piccolo tubo contenente una cartuccia di nicotina. Il soggetto inala lentamente dal tubo/contenitore e la nicotina viene assorbita nella bocca. La nicotina non viene inalata nei polmoni. Questo sistema fornisce livelli bassi di nicotina simili alle gomme. Alcuni ritengono che tenere qualcosa in mano e inserire un tubo in bocca sia utile durante la fase di astinenza. L'inalatore può essere usato a intervalli regolari durante la giornata o quando ci si aspetta che il desiderio di fumare sia forte.

Cos'è un cerotto alla nicotina?

I cerotti alla nicotina sono un modo per fornire nicotina all'organismo, senza gli effetti nocivi del fumo. Il periodo di impiego varia. Molti cerotti vanno portati per 24 ore, ad eccezione del Nicotrol, che si porta per 16 ore. Il cerotto rilascia dosi limitate di nicotina nel tempo e riduce i sintomi di astinenza. Poiché la dose di nicotina rilasciata di notte può interferire con il sonno, i cerotti vengono talvolta tolti durante la notte. Tuttavia, in questo modo, il bisogno di nicotina al

risveglio è più forte. Sebbene i cerotti siano ben tollerati, le irritazioni cutanee sono un problema frequente. Questo problema può essere arginato applicando ogni giorno il cerotto in punti diversi della cute.



Cos'è uno spray alla nicotina?

Gli spray nasali alla nicotina rappresentano un modo di fornire nicotina all'organismo, senza gli effetti nocivi del fumo. Lo spray fornisce nicotina attraverso uno spruzzo e viene assorbito nel naso. La nicotina non viene inalata come nei comuni spray nasali. Vanno assunte una o due dosi all'ora, secondo necessità. La maggior parte dei soggetti ha bisogno da nove a dodici dosi al giorno. Lo spray va usato almeno 3 mesi ma non più di 6.

Esistono altri farmaci oltre ai sostitutivi della nicotina per smettere di fumare?

Sì, alcuni farmaci sono stati utilizzati per aiutare a smettere di fumare. Il farmaco più utilizzato e con minori effetti collaterali è la vareniclina (Champix) che è una sostanza che va ad occupare nelle cellule il posto della nicotina e pertanto riduce il piacere esercitato dal fumo. Si tratta di una terapia della durata di 3 mesi alla posologia di 1mg due volte al giorno. Chi si sottopone alla cura con Vareniclina dovrà fissare insieme con il medico la data di sospensione del fumo

ed iniziare la terapia almeno 1-2 settimane prima della data prefissata per la sospensione del fumo. Il bupropione (Zyban) all'inizio era usato per curare la depressione. In seguito è stato riscontrato che era molto utile per le persone che cercavano di smettere di fumare. Questo farmaco non contiene nicotina. È una compressa che va presa una o due volte al giorno. Insieme al vostro medico dovrete decidere la dose migliore per voi. In genere, sono necessari 2-3 mesi di trattamento. Tra coloro che non dovrebbero assumere questo farmaco vi sono i soggetti a rischio di crisi epilettiche, con disordini alimentari o che usano inibitori MAO (categoria particolare di farmaci per la depressione). Se prendete farmaci contro la depressione, che contengono bupropione, riferitelo al medico prima di iniziare a prendere lo Zyban. Anche la clonidina (Catapresan) è stata usata per aiutare a smettere di fumare, ma è meno studiata degli altri due farmaci.

I medicinali per smettere di fumare possono essere presi da soli ma potrebbero risultare più efficaci se usati insieme ad un sostitutivo della nicotina.

A chi mi posso rivolgere per essere aiutato a smettere di fumare?

Molte organizzazioni offrono sostegno. Oltre alla clinica o all'ospedale che vi ha in cura, potete contattare l'associazione polmonare locale (ATMAR- Associazione Triestina Malattie Apparato Respiratorio) o consultare i siti seguenti:

- <http://www.smettere-di-fumare.it/>
- <http://www.fumo.it/>





ACCREDITED FOR ORGANIZATION BY
JOINT COMMISSION INTERNATIONAL

Edito dall'Ufficio Comunicazione su testi e immagini forniti dalla
Struttura Complessa Pneumologia **in aderenza agli standard di
Accreditamento Joint Commission International**

Ufficio Comunicazione

tel. 040 – 399 6301; 040 - 6300; fax 040 399 6298

e-mail: comunicazione@aots.sanita.fvg.it

Strada di Fiume 447 – 34 149 Trieste

www.aots.sanita.fvg.it

Struttura Complessa PNEUMOLOGIA

Direttore: dott. Marco Confalonieri

Tel: 040 – 399 4665; Fax: 040 – 399 4666

e-mail: marco.confalonieri@aots.sanita.fvg.it

Coordinatore Infermieristico: Annamaria Marsilli

Tel: 040 – 399 4671; Fax: 040 – 399 4668

e-mail: annamaria.marsilli@aots.sanita.fvg.it