

OS MALEFÍCIOS DO TABACO PARA O CORAÇÃO



SUMÁRIO

Estatísticas do tabaco	3
O Tabagismo e o coração	4
A ação do tabaco no organismo	6
Efeitos no sistema nervoso central	8
Consumo de tabaco - Maneiras e quantidades	9
Como eliminar o tabaco da rotina	10

Estatísticas do tabaco

A Organização Mundial da Saúde (OMS) considera o tabagismo a principal causa de morte evitável, o qual chega a reduzir a expectativa de vida em 20 anos. De acordo com a instituição, o hábito de fumar mata mais de 6 milhões de pessoas por ano em todo o mundo, das quais aproximadamente 900 mil são vítimas de fumo passivo. Só no Brasil, o número de fumantes com mais de 18 anos é de 11,3% da população total, informa o Ministério da Saúde.

A maioria das pessoas acredita que o pulmão é o único órgão a sofrer consequências do uso do cigarro, mas essa não é a realidade. O coração é um dos órgãos mais afetados pelo tabaco, por isso é preciso que os fumantes tenham consciência dos graves riscos do cigarro para sua saúde.

O tabagismo e o coração

O tabagismo é uma doença causada pela dependência física à nicotina. A nicotina, que é encontrada nos derivados de tabaco, age no aumento da contração dos vasos sanguíneos, acelerando a frequência cardíaca e aumentando a pressão arterial, o que pode levar à isquemia (suspensão da circulação do sangue) e ao infarto agudo do miocárdio.

Já, o monóxido de carbono produzido através da queima do cigarro causa a diminuição da oferta de oxigênio ao coração, levando à isquemia e privando outros órgãos de oxigênio. A deficiência na oxigenação dos tecidos pode, inclusive, ocasionar doenças como a aterosclerose. Assim, a junção da nicotina com o monóxido de carbono pode provocar diversas doenças cardiovasculares.

Segundo o Instituto Nacional de Câncer (INCA), a dependência de nicotina tem relação com aproximadamente 50 enfermidades, dentre elas várias doenças cardiovasculares: angina, infarto agudo do miocárdio, hipertensão arterial, aneurismas, acidente vascular cerebral e trombozes.



1,9 milhões de mortes ao ano

A cada ano, 1,9 milhão de pessoas morrem por doenças cardíacas causadas pelo tabaco, segundo o novo relatório da Organização Mundial da Saúde (OMS), Federação Mundial do Coração e Universidade de Newcastle na Austrália, lançado na semana passada (22). Isso equivale a uma em cada cinco de todas as mortes por doenças cardíacas.

Apenas alguns cigarros por dia, o fumo ocasional ou a exposição ao fumo passivo aumentam o risco de doenças cardíacas. Mas se os usuários de tabaco tomarem medidas imediatas e pararem de fumar, este risco diminuirá em 50% após um ano sem fumar.



Ação do tabaco no organismo

A fumaça do cigarro é inalada para os pulmões, distribuindo-se para o sistema circulatório, fazendo com que a nicotina chegue de 7 a 19 segundos ao cérebro. Além disso, o fluxo sanguíneo capilar pulmonar é rápido, e todo o volume de sangue do corpo percorre os pulmões em um minuto. Dessa forma, as substâncias inaladas pelos pulmões se espalham pelo organismo a uma velocidade quase igual a de substâncias introduzidas por uma injeção intravenosa. Por sua vez, a fumaça do charuto e do cachimbo é absorvida pela mucosa oral. Dessa forma, não há a necessidade de tragá-la, pois da cavidade oral a nicotina atinge rapidamente o cérebro.

Mais de 4.700 substâncias prejudiciais à saúde

A nicotina, que é encontrada em todos os derivados do tabaco (cigarro, charuto, cachimbo, cigarro de palha, narguilé, entre outros), é uma droga que causa dependência. Esta substância é psicoativa, isto é, produz a sensação de prazer, o que pode induzir ao abuso e à dependência. A dependência à nicotina é incluída na Classificação Internacional de Doenças da Organização Mundial de Saúde - (CID).



Efeitos no sistema nervoso central

Ao ser inalada, a nicotina produz alterações no Sistema Nervoso Central, modificando o estado emocional e comportamental dos indivíduos, da mesma forma como ocorre com a cocaína, a heroína e o álcool. Depois que a nicotina atinge o cérebro, são liberadas várias substâncias (neurotransmissores) responsáveis por estimular a sensação de prazer, o que explica em grande parte as sensações boas que o usuário tem ao fumar.

Com a inalação contínua da nicotina, o cérebro se adapta e passa a precisar de doses cada vez maiores para manter o nível de satisfação que tinha no início. Esse efeito é chamado de tolerância à droga. Ao longo do tempo, o fumante passa a ter necessidade de consumir cada vez mais cigarros. Com a dependência, cresce também o risco de se contrair doenças crônicas não transmissíveis, que podem levar à invalidez e à morte.

Consumo de tabaco - Maneiras e quantidades

Segundo médicos cardiologistas, pneumologistas e outros profissionais de saúde, não há nenhuma maneira, tampouco quantidade, segura para o consumo de tabaco. Independentemente da quantidade, frequência ou do tipo de uso, seja cigarro, cachimbo ou charuto, uma única unidade pode provocar todos os malefícios citados anteriormente.



Como eliminar o tabaco da rotina

Para ajudar quem quer parar de fumar, algumas atitudes podem contribuir para o sucesso desta decisão. Aqui estão algumas dicas:

- Conhecer os malefícios do fumo para a saúde em geral;
- Querer abandonar o tabaco;
- Entender que, mesmo após algumas tentativas sem sucesso, é possível parar;
- Ter consciência do seu nível de dependência;
- Saber que a “fissura” vai acontecer, mas que ela passa;

- 
- A close-up photograph of a hand holding a broken cigarette. The cigarette is split into two pieces, with the filter and part of the white paper still attached to the hand. The background is a blurred image of a person wearing a blue shirt.
- Buscar técnicas que auxiliem a parar de fumar;
 - Identificar as circunstâncias que estimulem a vontade de fumar e evitá-las;
 - Idealizar quais motivos estimulam a vontade de parar;
 - Buscar profissionais e orientações de tratamento do tabagismo;
 - Focar nos benefícios obtidos ao parar de fumar.

Referências

Biblioteca Virtual em Saúde – Ministério da Saúde

Blog da Saúde – Ministério da Saúde

Instituto Nacional de Câncer – INCA

Organização Mundial de Saúde - OMS

Nações Unidas Brasil

Site Saúde Brasil – “10 passos para parar de fumar”

QUEM SOMOS

O Austa Hospital, localizado em São José do Rio Preto, é uma das maiores organizações de saúde da região noroeste do estado de São Paulo, referência do setor em qualidade e segurança no atendimento e serviços prestados por suas empresas e pela assistência humanizada.

Integra a holding de serviços de saúde Hospital Care o Austa Hospital, o Austa Medicina Diagnóstica, o Instituto de Moléstias Cardiovasculares - IMC e o Hospital do Coração – HMC.

O Austa Hospital, juntamente com o seu Laboratório, hoje, Austa Medicina Diagnóstica, foi fundado em 1980 por um grupo de médicos formados e professores da Faculdade de Medicina de Rio Preto que se uniram para construí-lo com compromisso de oferecer à população da região atendimento de qualida

de, segurança e conforto.

Ao longo dos anos, o Austa Hospital firmou-se como um dos principais centros médicos da região, com conquistas de importantes certificações, entre elas, a Acreditação ONA com Excelência – nível 3, a mais alta certificação de qualidade hospitalar conferida pela ONA (Organização Nacional de Acreditação) e, em 2021, o selo Covid Free Excelente.

Em novembro de 2020, o Instituto de Moléstias Cardiovasculares - IMC, fundado em 1967 e referência em tratamentos cardíacos e vasculares, e o Hospital do Coração – HMC, ligado ao Instituto, passaram a compor o Hub Rio Preto da Hospital Care, consolidando ainda mais o grupo como um dos mais importantes do interior de São Paulo.

Gostou do conteúdo?



Compartilhe

