

Il fumo



Il Programma di Educazione dell' **ISCC**

Dott.ssa Savioli Gaia
Dott. Giacomo Baiardo

*Smettere di fumare è facilissimo, lo so perché
l'ho fatto un migliaio di volte.*

(Mark Twain)

Benefici associati alla cessazione del fumo

- **20 minuti** → miglioramento possibile di pressione arteriosa, frequenza cardiaca e circolazione periferica
- **12 ore** → normalizzazione dei livelli plasmatici di CO
- **48 ore** → eliminazione della nicotina, miglioramento del senso del gusto e dell'olfatto
- **2-12 settimane** → possibile miglioramento della circolazione sistemica, aumento della funzionalità respiratoria

Benefici associati alla cessazione del fumo

- **1-9 mesi** → riduzione della tosse e della dispnea
- **1 anno** → riduzione del rischio del 50% di coronaropatia rispetto a un fumatore
- **10 anni** → riduzione del rischio del 50% di cancro polmonare rispetto a un fumatore
- **15 anni** → rischio di eventi cardiaci o di ictus allo stesso livello di un non fumatore

Craving

- E' il bisogno irresistibile di fumare, determinato dall'insieme dei meccanismi neurochimici e dalle stimolazioni ambientali specifiche...
- Il craving da sostanze psicoattive rappresenta il desiderio intenso ed irrefrenabile di assumere una sostanza psicotropa i cui effetti sono stati già sperimentati in precedenza
- E' un tipo di desiderio che può assumere le caratteristiche della impellenza e della compulsività, soprattutto in presenza di particolari stimoli e rinforzi, interni ed esterni

LE CUES AMBIENTALI

- Gli stimoli ambientali e sociali giocano un ruolo di rinforzo nella dipendenza da nicotina
- Gli stimoli non-nicotinici sono importanti sia nel mantenimento dell'astinenza che nel rinforzo della dipendenza da tabacco

Gli effetti farmacologici diretti della nicotina sono necessari ma non sufficienti a spiegare la dipendenza da tabacco.

Questi effetti devono tener conto dei contesti sociali e ambientali in cui i comportamenti vengono agiti

Le fasi di separazione di Kubbler Ross

- 1) shock-negazione
- 2) Rabbia
- 3) Contrattazione
- 4) Depressione
- 5) Accettazione

Premesse per una strategia di cambiamento

- 1) Fumatori non si nasce, lo si diventa.
- 2) Fumare è una forma di apprendimento.
- 3) Smettere di fumare non è facile. Non lo è stato nemmeno per chi ci è riuscito.
- 4) Non esiste una bacchetta magica che libera, tutto ad un tratto, dal tabacco.
- 5) La possibilità di smettere di fumare non dipende solo dalla volontà ma anche dai continui e persistenti tentativi di emettere nuovi comportamenti.

**Trucchi e strategie...
quali utilizzereste?**

Vediamo se coincidono

- Bere un bicchiere d'acqua
- Mettere in bocca una gomma da masticare o una caramella gommosa (possibilmente senza zucchero)
- Camminare per minuti a passo veloce
- Uscire all'aperto e praticare 10 profonde inspirazioni e 10 espirazioni, contando lentamente fino a 4 in ciascuna fase della respirazione
- Procurarsi delle piccole occupazioni manuali: scarabocchiare, disegnare, fare la maglia etc.
- Trovare supporto in una persona che ha già smesso

- Utilizzare palline antistress, da tenere in mano
- Telefonare ad un amico o una persona che sta smettendo di fumare insieme al paziente (per es. un componente del gruppo).
- Evitare i luoghi o le attività che fanno fumare di più. Per esempio: guardare la TV, bere il caffè dopo i pasti principali, bere alcolici. Soggiornare il più possibile in luoghi dove è proibito fumare
- Tenere a portata di mano un elenco dei vantaggi del non fumare, tirare fuori il foglio e leggerlo
- Tenere in bocca un tronchetto di cannella, uno stuzzicadenti, un bocchino vuoto, qualsiasi cosa che tenga la bocca occupata

E se non riuscissi a smettere?

E se riprendo a fumare?

- Potete chiedere al vostro medico di base
- In ogni regione ci sono dei centri antitabacco e potete scaricare l'elenco da <http://www.iss.it/fumo/serv/cont.php?id=244&lang=1&tipo=16>
- Alcuni reparti ospedalieri di cardiologia o di pneumologia possono consigliarvi