Pot să mai fumez câte o ţigară?

O întrebare care revine frecvent atunci când le recomand pacienţilor fumători să abandoneze fumatul este: dar dacă reduc la numai 2-3 ţigări pe zi, nu e destul? Răspunsul este, ferm: nu! Nu doar că ar trebui să abandoneze complet şi definitiv fumatul, dar ar trebui să evite fumul de orice tip.

Acest răspuns se bazează pe o multitudine de studii publicate în reviste ştiinţifice de vârf care au arătat, fără dubiu, creşterea semnificativă a mortalităţii nu doar la fumătorii activi, ci şi la nefumători expuşi la fum, aşa zişii "fumători pasivi".

Evidenţele în acest sens s-au acumulat din ce în ce mai mult în ultimii ani, după introducerea treptată în ultimul deceniu în diverse ţări europene (din păcate nu şi în România!) a interdicţiei fumatului în locurile publice.

Astfel, multe studii ştiinţifice au arătat reducerea semnificativă a apariţiei infarctelor de miocard, a mortalităţii cardiovasculare, cerebrovasculare şi respiratorii, după introducerea legislaţiei împotriva fumatului în locurile publice. Acest fapt a fost verificat şi confirmat în mai multe ţări, între care Irlanda, Italia, Germania, Franţa, ş.a. (1-4)

Aceste evidenţe de netăgăduit au dus de altfel la includerea fermă a urmatoarelor recomandări în Ghidul European din 2012 referitor la prevenţia bolilor cardiovasculare (5):

- Fumatul de orice tip reprezintă un factor de risc puternic şi independent pentru bolile cardiovasculare şi trebuie evitat
- Expunerea la fum ("fumatul pasiv") creşte riscul de boli cardiovasculare şi trebuie evitat

Desigur, aceste indicaţii devin încă şi mai ferme în cazul în care boala cardiovasculară s-a instalat deja. Fumatul rămâne cel mai important factor de risc modificabil, iar evitarea oricărui tip de fumat, inclusiv a celui pasiv, una din cele mai eficiente şi ieftine măsuri de prevenţie a bolilor cardiovasculare.

Rolul familiei pacientului şi al anturajului acestuia sunt esenţiale pentru eficienţa abandonării expunerii la fum şi, în consecinţă, pentru ameliorarea supravieţuirii.

Bogdan A. Popescu

Bibliografie

1. Schmucker J, Wienbergen H, Seide S, et al. Smoking ban in public areas is associated with a reduced incidence of hospital admissions due to ST-elevation myocardial infarctions in non-smokers. Results from the Bremen STEMI Registry. Eur J Prev Cardiol 2013 Apr 30. [Epub ahead of print]. PMID: 23631862.
2. Stallings-Smith S, Zeka A, Goodman P, et al. Reductions in cardiovascular, cerebrovascular, and respiratory mortality following the national irish smoking ban: interrupted time-series analysis. PLoS One 2013 Apr 24;8(4):e62063.
3. Barone-Adesi F, Gasparrini A, Vizzini L, et al. Effects of Italian smoking regulation on rates of hospital admission for acute coronary events: a country-wide study. PLoS One 2011 Mar 2;6(3):e17419.
4. Cesaroni G, Forastiere F, Agabiti N, et al. Effect of the Italian smoking ban on population rates of acute coronary events. Circulation 2008 Mar 4;117(9):1183-8.
5. Perk J, De Backer G, Gohlke H, et al. European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice (version 2012). Eur Heart J 2012 Jul;33(13):1635-701.