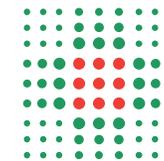


# Informa salute

Notizie dall'Azienda Usl di Parma



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA

Azienda Unità Sanitaria Locale di Parma

## I danni da fumo di sigaretta

La gravità dei danni dovuti all'esposizione anche passiva al fumo di tabacco è direttamente proporzionale all'entità complessiva del suo abuso. Sono determinanti: l'età di inizio, il numero di sigarette giornaliere, il numero di anni di fumo, l'inhalazione più o meno profonda del fumo. Il fumo danneggia l'apparato respiratorio (irritazione, aumento del muco, bronchite acuta, poi cronica, enfisema polmonare); aumenta l'incidenza di infezioni delle vie respiratorie ed asma. Il fumo danneggia il cuore e la circolazione:

aumenta la pressione arteriosa, accelera l'aterosclerosi, aumenta il rischio di infarto e ictus. I problemi circolatori causati dal fumo possono determinare impotenza nell'uomo, declino mentale e invecchiamento precoce della pelle. Il fumo aumenta il rischio di molti tipi di tumore: ai polmoni, al rene e alla vescica. Associato all'alcool, il fumo aumenta il rischio di tumori dell'esofago, del colon e del fegato. Nelle donne, è maggiore il rischio di tumori dell'ute-

# COME SMETTERE DI FUMARE

## I servizi dell'Azienda USL di Parma contro il tabagismo

**F**umare fa male alla salute. I numeri parlano chiaro: l'assunzione costante e prolungata di tabacco è in grado di incidere sulla durata della vita media oltre che sulla qualità della stessa: 20 sigarette al giorno riducono di circa 4,6 anni la vita media di un giovane che inizia a fumare a 25 anni. Ovvero per ogni settimana di fumo si perde un giorno di vita. Sono 27 le malattie fumo-correlate. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità il 90-95% dei tumori polmonari, l'80-85% delle bronchiti croniche ed enfisema polmonare ed il 20-25% degli incidenti cardiovascolari sono dovuti al fumo di tabacco. In Italia si stima che il fumo sia responsabile del 91% di tutte le morti per cancro al polmone negli uomini e del 55% nelle donne, per un totale di circa 30.000 morti l'anno (dati Ministero della Salute - 2009).

**Smettere di fumare è possibile: il numero di fumatori è in costante diminuzione. In Italia il 22% delle persone a partire dai 14 anni è un ex fumatore, grazie anche alle nuove terapie utilizzate nei Centri antifumo.**

## Vuoi un aiuto? Vai al Centro antifumo!

Nel Centro antifumo dell'Azienda Usl di Parma di via Pintor trovi un aiuto valido e competente. Professionisti esperti sono in grado di chiarire i tuoi dubbi e di sostenerti per affrontare al meglio i momenti più difficili. I medici del Centro assicurano interventi personalizzati, supporto psicologico e/o farmacologico.

**Come si accede al servizio.** L'accesso è gratuito. Occorre la richiesta del medico di famiglia "visita per tabagismo" e la prenotazione al CUP o telefonica al numero verde 800.629.444. Le successive visite di controllo sono, invece, prenotate direttamente dai medici del Centro antifumo.



**Gli orari del Centro.** L'ambulatorio è aperto il lunedì e il giovedì dalle 14.30 alle 18.

**Cosa offre il Centro.** Una prima visita medica, per l'anamnesi e l'esame obiettivo. Viene valutato quindi il grado di dipendenza da tabacco con il test di Fagerstrom (6 semplici domande per valutare il grado di dipendenza dalla nicotina), indagata la motivazione del fumatore a smettere e misurato il valore di monossido di carbonio (CO) esalato. Sulla base di queste informazioni,

viene impostato il programma terapeutico personalizzato, che può prevedere anche una terapia farmacologica (con vareniclina o bupropione e/o sostitutivi nicotini).

**La prima visita di controllo.** È fissata a due settimane dalla prima, coincide con la prima giornata di totale astensione dal fumo e prevede un colloquio clinico orientato a valutare gli effetti della terapia farmacologica impostata, la eventuale insorgenza di effetti collaterali, l'anda-

mento del comportamento di abitudine tabagica nell'intervallo considerato e l'effettivo rispetto delle prescrizioni delle ventiquattrore di astensione. Viene, poi, eseguita la misurazione quantitativa del CO esalato e valutata, mediante apposita scheda, l'eventuale presenza ed intensità dei sintomi più comuni di astinenza causati dalla privazione di nicotina. La prima visita di controllo si conclude con il rinforzo motivazionale del paziente offerto direttamente dal medico e con

consigli pratici di natura comportamentale per sostenere la determinazione nel proseguire il percorso di cambiamento e la relativa astensione da fumo.

**Le successive visite di controllo.** Sono previste dopo due settimane ulteriori (dunque a distanza di un mese dal primo accesso), quindi al secondo, terzo, sesto, nono e dodicesimo mese, per un totale di otto accessi per ciascun paziente che completa il ciclo di trattamento. Il sistema di valutazione è basato sulla convocazione del paziente in ambulatorio e sulla misurazione quantitativa del CO esalato come test di conferma della dichiarazione verbale del paziente stesso. Alla scadenza del periodo di trattamento (a distanza di un anno dal primo accesso) il paziente astinente viene considerato " clinicamente guarito" e dimesso dall'ambulatorio.

**Altre attività del Centro.** Oltre alla disassuefazione dal tabacco, il Centro svolge anche un'attività di prevenzione nei confronti di quei "fumatori a rischio" in cui l'anamnesi e l'esame obiettivo mettano in evidenza elementi o sintomi meritevoli di approfondimento diagnostico. In questi casi si consigliano una radiografia del torace e l'esame spirometrico.

**Efficacia della terapia.** La percentuale di astinenti a tre mesi è superiore al 50% mentre a un anno, tenuto conto della quota di pazienti che ricadono nella dipendenza da tabacco, la percentuale di soggetti clinicamente guariti si attesta intorno al 35%. Questi risultati sono in linea con quelli della letteratura scientifica, che conferma come il trattamento integrato, che unisce il supporto farmacologico all'intervento motivazionale, consenta di ottenere i risultati migliori.

Sempre a Parma è attivo anche il Centro antifumo dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria al Padiglione "Rasori". Con la richiesta del medico, è possibile prenotare la prima visita telefonando al numero 0521.703494 il lunedì e il giovedì dalle 14.30 alle 19.30.

## I vantaggi per chi smette di fumare

**Dopo 24 ore senza fumo:** il battito cardiaco si regolarizza, diminuiscono i rischi di aritmie cardiache.

**Dopo qualche giorno:** la pressione arteriosa tende ad abbassarsi, olfatto e gusto migliorano.

**Dopo 2 mesi:** diminuiscono tosse ed espettorato, la pelle diviene più rosea ed elastica.

**Dopo 6 mesi:** aumenta il vigore sessuale.

**Dopo 1 anno:** si dimezza il rischio di attacco cardiaco, il rischio di tumore diminuisce in modo proporzionale al perdurare dell'astinenza da fumo.