
Parar de fumar



O tabagismo tem efeitos devastadores sobre a saúde. A fumaça danifica os pulmões, resultando na diminuição da capacidade do oxigênio em entrar no corpo. Fume por tempo suficiente e, eventualmente, você terá enfisema. Produtos químicos variados presentes na fumaça do cigarro aceleram o desenvolvimento da aterosclerose (endurecimento das artérias), levando a AVCs e ataques cardíacos. Um dos produtos químicos do tabaco, a nicotina, age diretamente sobre o cérebro, causando o vício de fumar. O tabagismo está relacionado a uma série de cânceres.

Se você fuma, você tem 50% de chance de morrer de complicações relacionadas ao tabagismo e viverá 10 anos a menos do que se não fumasse. Apesar desses riscos, 20% de todos os americanos adultos fumam e a estimativa é de um bilhão de tabagistas em todo o mundo.

Como a nicotina no tabaco causa dependência, parar de fumar pode ser um desafio. Metade de todos os tabagistas atuais tentaram parar no ano passado, mas apenas 6% daqueles que param por si, sem ajuda, têm sucesso em parar de fumar no prazo de um ano. Felizmente, existem tratamentos que funcionam. A edição de 17 de outubro de 2012 da JAMA inclui um artigo sobre parar de fumar. Uma Página do Paciente anterior da JAMA sobre parar de fumar foi publicada na edição da JAMA de 08 de dezembro de 2010.

APOIO COMPORTAMENTAL

Consiga ajuda e apoio para parar de fumar e continuar sem fumar.

Escolha um dia no próximo mês para parar de fumar completamente.

Peça orientação ao seu médico.

MEDICAMENTOS

Reposição de nicotina: A nicotina na fumaça do cigarro causa dependência química. Quando uma pessoa está tentando parar de fumar, a falta de nicotina causa ansiedade, depressão, irritabilidade, inquietação e insônia. A reposição de nicotina por meio de adesivos cutâneos mantém o nível sanguíneo de nicotina, resultando em menos destes sintomas. Goma de mascar, pastilhas, inaladores ou sprays nasais de nicotina oferecem uma breve exposição à nicotina e também tornam mais fácil parar de fumar, reduzindo a fissura pelos cigarros. Inaladores e sprays nasais podem precisar de prescrição médica, mas os outros preparados de nicotina não precisam.

Bupropiona: Bupropiona é um medicamento usado para tratar a depressão aumentando os níveis cerebrais de dopamina. Este químico cerebral também é liberado pela nicotina de modo que a bupropiona imita o efeito da nicotina, facilitando parar de fumar. Pessoas que param de fumar tendem a substituir o hábito de fumar pela comida e ganham peso. Este medicamento ajuda a evitar, temporariamente, esse ganho de peso.

Vareniclina: Este medicamento se liga a parte do receptor químico da nicotina no cérebro. Ele simula parte dos efeitos da nicotina, reduzindo os sintomas que as pessoas apresentam

quando tentam parar de fumar. Ele também bloqueia os receptores de nicotina no cérebro impedindo a ligação da nicotina e reduzindo o efeito da nicotina no cérebro se a pessoa continuar a fumar.

Tratamentos não comprovados incluem

Cigarros eletrônicos: Estes dispositivos novos e não comprovados liberam nicotina nos pulmões através de um dispositivo que parece um cigarro. Não sabemos se estes dispositivos são eficazes ou seguros. Eles não são regulados pela Agência de Administração de Alimentos e Medicamentos dos EUA.

Tabaco sem fumaça: Produtos como o tabaco de mascar e rapé são colocados na boca ou nariz e distribuem nicotina. Estes produtos estão associados ao risco de desenvolver câncer ou vício de nicotina. Eles não são considerados alternativas seguras para usar no lugar do cigarro.

Referências

FOR MORE INFORMATION

Centers for Disease Control and Prevention

www.cdc.gov/tobacco/osh/index.htm

American Lung Association

www.lung.org/stop-smoking/

National Cancer Institute

www.cancer.gov/cancertopics/tobacco/smoking

ADDITIONAL INFORMATION

World Health Organization

<http://www.who.int/tobacco/quitting/en/>

Sobre o editor

© 2014 American Medical Association.

All rights reserved. This journal and the individual contributions contained in it are protected under copyright by AMA, and the following terms and conditions apply to their use.

JAMA® is a registered trademark of AMA, used under license.

The JAMA Network is a trademark of AMA, used under license.

Notice No responsibility is assumed by AMA for any injury and/or damage to persons or property as a matter of products liability, negligence or otherwise, or from any use or operation of any methods, products, instructions, or ideas contained in the material herein. Because of rapid advances in the medical sciences, in particular, independent verification of diagnoses and drug dosages should be made.

The translation has been undertaken by a third party translation provider at its sole responsibility. No responsibility is assumed by AMA in relation to the translation or for any injury and/or damage to persons or property as a matter of products liability, negligence or otherwise, or from any use or operation of any methods, products, instructions, or ideas contained in the material herein. Because of rapid advances in the medical sciences, in particular, independent verification of diagnoses and drug dosages should be made. Source material in English and as translated remains the intellectual property of the AMA.