

Il fumo in presenza di una malattia respiratoria

Soffri di una malattia ai polmoni e continui a fumare? Non sei il solo. Sono molte le persone che convivono con una malattia ai polmoni ma continuano a fumare perché non vogliono o hanno difficoltà a smettere.

Non è mai troppo tardi per dire no al vizio del fumo, anche se ti è stata diagnosticata una malattia ai polmoni. Esistono molti studi che confermano che smettere di fumare fa bene a chi è affetto da malattie polmonari, poiché rinunciare alla nicotina può davvero fare la differenza nell'ambito di un trattamento terapeutico per tutte le malattie di questo tipo.

Questo foglio informativo presenta i vantaggi della rinuncia al fumo, in modo particolare nel caso di malattie polmonari; inoltre, evidenzia alcuni dei rischi per la salute riscontrati quando si continua a fumare in presenza di una malattia ai polmoni, fornendo una panoramica delle ragioni per le quali si continua a fumare, consigli su come gestire il tabagismo con il proprio medico e informazioni su alcuni dei metodi più efficaci per liberarsi del vizio.

► Perché smettere di fumare?

Smettere di fumare è il primo dei passi positivi verso il miglioramento della propria salute. Per chi soffre di malattie polmonari ma continua a fumare, dire no alla nicotina è fondamentale per la gestione ottimale della propria malattia.

Le ricerche dimostrano che quando chi è affetto da malattia polmonare smette di fumare, i vantaggi riscontrati sono tanti e specifici.

Vantaggi immediati

- Le funzioni polmonari subiscono un miglioramento e l'anidride carbonica torna ad assumere livelli normali entro 24 ore
- Gran parte della sintomatologia, come tosse, fiato corto e respirazione stertorosa si attenua.
- Chi è affetto da asma o BPCO avrà una miglior risposta al trattamento, inclusi i broncodilatatori (farmaci che dilatano le vie respiratorie per consentire una miglior respirazione) e i corticosteroidi (farmaci che riducono le infiammazioni polmonari e respiratorie).
- Chi soffre di asma o BPCO riscontra un minor numero di esacerbazioni e ricoveri ospedalieri.

Vantaggi a lungo termine

- Miglioramento della salute in generale
- Minor predisposizione alle infezioni polmonari
- Minor probabilità dell'insorgenza di diversi tipi di cancro, incluso quello ai polmoni
- Per chi soffre di cancro del polmone diminuirà la probabilità di soffrire di complicazioni durante le cure, inclusa radioterapia, chemioterapia e interventi chirurgici
- Per chi soffre di cancro del polmone diminuirà la probabilità di sviluppare un secondo cancro e si ridurrà il rischio di recidiva
- Per chi soffre di BPCO il rischio di cancro del polmone è più elevato. Smettendo di fumare, tale rischio diminuisce.
- L'aspettativa di vita aumenta
- Sarà meno probabile l'insorgenza di una nuova malattia o di un peggioramento di quella esistente, ad esempio problemi cardiaci che hanno anche ripercussioni sulla respirazione
- Il declino della funzione polmonare rallenterà

Dopo aver smesso di fumare, la tosse sembrerà peggiorare man mano che i polmoni iniziano a guarire. Tuttavia, nel giro di 4 settimane la situazione dovrebbe migliorare anche se in alcuni casi potrebbe volerci più tempo.

Quali sono gli effetti del fumo sulla mia malattia ai polmoni?

Oltre ad essere la principale causa delle malattie polmonari, il fumo può provocare il peggioramento di altre malattie come asma, BPCO, cancro del polmone e tubercolosi.

Il fumo comporta il rapido declino delle funzioni polmonari e per chi continua a fumare i vantaggi del trattamento della malattia potrebbero essere annullati.

È noto che smettere del tutto di fumare piuttosto che ridurre il numero quotidiano di sigarette è l'unico metodo valido per rallentare il declino costante delle funzioni polmonari e della sintomatologia.



"Il fumo ha fatto peggiorare moltissimo la mia BPCO. Soffro di tosse costante e vivo con l'ansia di contrarre un'infezione toracica che potrebbe rivelarsi fatale. Inoltre, dopo appena pochi metri a piedi mi manca il respiro. Tutto questo mi impedisce di condurre una normale vita sociale.

"Tuttavia, sono riuscita a ridurre il numero di sigarette da 40 a 10 al giorno e spero di continuare così e fumare sempre meno."

Elaine Morris, Regno Unito, soffre di COPD e fuma da 50 anni.

Perché non sono in grado di smettere di fumare?

Forse non vuoi smettere di fumare o si sta rivelando più difficile del previsto.

Ecco alcune delle ragioni più comuni, con le quali forse ti identificherai:

- Si tratta di una dipendenza particolarmente forte, ad es.: fumi da molti anni e/o un elevato numero di sigarette al giorno
- Il fumo fa parte della tua routine ed è un'abitudine
- Le persone che sono nel tuo ambiente e nella tua vita come amici o familiari fumano
- Mancanza di forza di volontà, fiducia in te stesso e/o assenza di motivazione
- Isolamento e noia
- Disturbi psichiatrici come depressione, stress e ansia
- La convinzione che, avendo già una malattia polmonare, sia troppo tardi per smettere di fumare
- Il fumo è un piacere
- Assistenza sanitaria insufficiente
- Mancata assunzione del corretto farmaco o della corretta dose di farmaco che ha un effetto comprovato per smettere di fumare

"A causa del fumo, mia madre se n'è andata a soli 58 anni. Ma io continuo a fumare. Ho anche scommesso con i miei amici che avrei smesso di fumare, ma ho resistito solo 5 giorni.

"Quando sono in ospedale, riesco a stare senza fumare anche per 3 settimane. Mi dico sempre che non fumerò più, ma non appena entro in un supermercato, compro le sigarette."

Elaine Morris, Regno Unito, soffre di BPCO e fuma da 50 anni.

► Che assistenza posso ricevere dal mio medico?

"Purtroppo, nell'area in cui vivo il sistema sanitario non prevede programmi di prevenzione o informazione sui rischi del tabagismo. Non sono mai stato spronato a smettere dal medico e non mi è stato neanche mai offerto nessun tipo di informazione su corsi o laboratori appositi."

Alejandro Gellego, Spagna, soffre di asma e fuma da 34 anni.

La maggior parte dei medici fa domande di routine per sapere se la persona che stanno visitando fuma o no; tuttavia, in caso contrario, non dovresti sentirti in imbarazzo a tirare fuori l'argomento.

Il medico dovrebbe mostrarsi comprensivo e mai moralista, e offrire consigli e consulenza su come smettere di fumare. Se ti sembra che non sia così, forse conviene consultare un altro medico.

Probabilmente, il medico inizierà col farti delle domande. Ad esempio: da quanto tempo fumi, quante sigarette fumi al giorno, dopo quanto tempo dopo esserti alzato fumi la prima sigaretta, se hai già provato a smettere e quanto sei motivato a farlo. In tal modo, riuscirà a capire meglio il tuo grado di dipendenza dalla nicotina e potrà fornire assistenza personalizzata per aumentare le tue probabilità di smettere.

Potrebbe anche svolgere dei brevi test per mostrarti gli effetti del fumo sui polmoni. Ad esempio, potrebbe chiederti di respirare in un dispositivo che rileva i livelli di anidride carbonica nell'organismo o di sottoporsi ad un test spirometrico, una prova che verifica il corretto funzionamento dei polmoni.

Dopodiché, il medico dovrebbe informarti sulle modalità di assistenza disponibili per aiutarti a smettere di fumare e stabilire un piano d'azione. In questa fase, potrebbe invitarti a fissare una data ideale entro cui smettere. Dovrebbe fissare anche degli appuntamenti di controllo in persona o per telefono, per fornirti l'assistenza di cui avete bisogno.



Qual è il modo più efficace per smettere di fumare?

Studi condotti su migliaia di soggetti mostrano chiaramente che il modo più efficace per smettere di fumare è una combinazione di farmaci e consulenza.

Farmaci

Sono molte le prove che suggeriscono che una terapia sostitutiva della nicotina (che include soluzioni come cerotti, chewing-gum, pastiglie, microtavolette, inalatori e anche spray nasali e orali) e farmaci per contrastare la dipendenza dal fumo, come vareniclina e bupropione, sono metodi efficaci per aiutare chi soffre di malattie polmonari ad abbandonare il vizio. A seconda delle circostanze del singolo individuo, il medico potrebbe prescrivere un solo farmaco o una combinazione di vari medicinali.



Consulenza

Potresti ricevere consulenza specializzata e individuale o in gruppi dedicati alla lotta contro il fumo. La consulenza (composta da circa 4–6 sessioni) ti fornirà i consigli e la motivazione necessari per smettere di fumare come metodi per gestire lo stress e gli effetti collaterali dell'astinenza.

"Quando alla fine ho smesso di fumare, ci sono riuscita grazie all'aiuto di un'infermiera. Non aveva mai fumato ma non esprimeva giudizi. Mi chiese cosa avrebbe potuto essermi d'aiuto, che piani avevo in mente, che avrei fatto ecc. e mi ha sostenuto nell'intero processo."

Jan Cowley, Regno Unito, soffre di BPCO e ha smesso di fumare dopo 44 anni.

Approfondimenti:

- European Lung Foundation, sezione sul tabagismo: www.europeanlung.org/en/lungdisease-and-information/risk-factors/tobacco-smoking
- SmokeHaz: www.smokehaz.eu
- Gli ex fumatori sono inarrestabili: www.exsmokers.eu
- Visitate il sito internet del servizio sanitario del vostro paese per saperne di più sui servizi disponibili per smettere di fumare.



La European Lung Foundation (ELF) è stata fondata dalla European Respiratory Society (ERS) allo scopo di riunire professionisti del settore, pazienti e pubblico per influenzare positivamente lo sviluppo della medicina respiratoria. La ELF è una fondazione attiva in tutta l'Europa nell'ambito della salute polmonare, che riunisce i migliori medici europei del settore con l'obiettivo di fornire informazioni utili ai pazienti e di sensibilizzare l'opinione pubblica riguardo

Il presente foglio è stato redatto con l'aiuto del Dott. Carlos Jiménez Ruiz, del Prof. Stefan Andreas, del Dott. Keir Lewis, Janet Cowley, Elaine Morris e Alejandro Gellego.