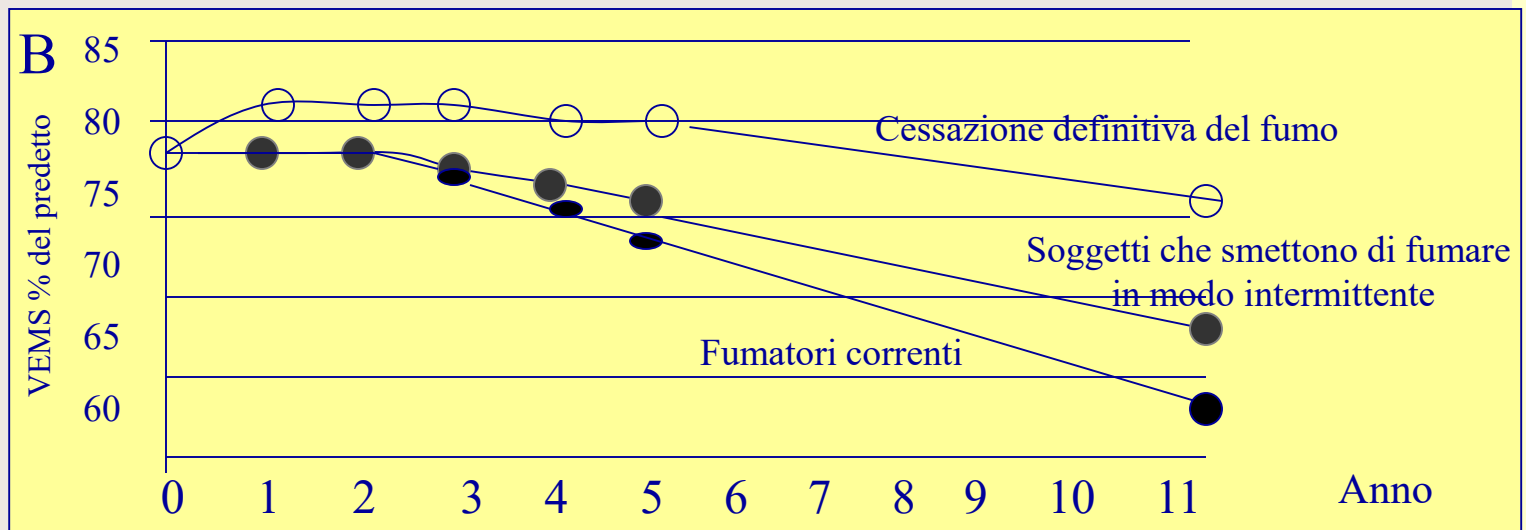
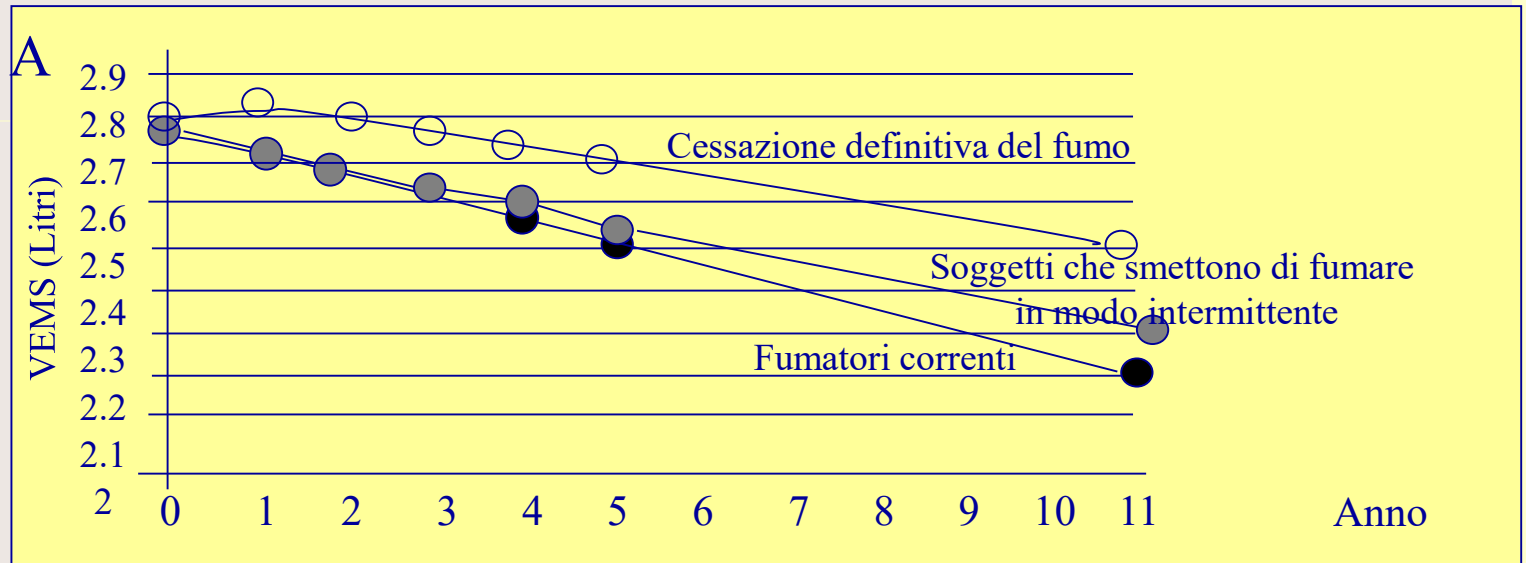
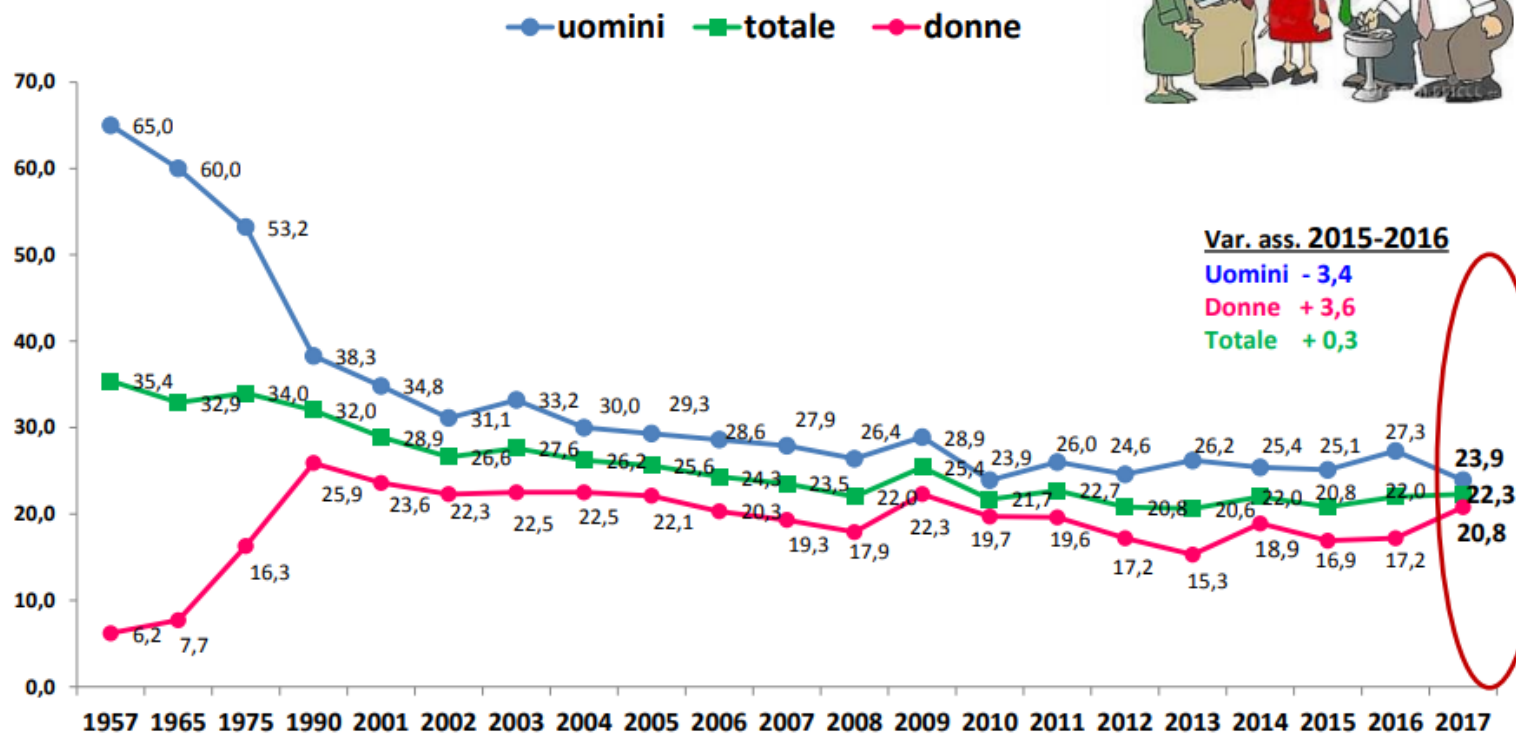


# Declino della funzione polmonare in 11 anni secondo il Lung Health Study



# • FUMO

## Prevalenza del fumo di sigarette secondo le indagini DOXA condotte fra il 1957 e il 2017



OSSFAD – Indagine DOXA-ISS 2017

# TRATTAMENTO DELLA BPCO

Importanti obiettivi per prevenire l'insorgenza e l'evoluzione della BPCO sono la riduzione dell'esposizione complessiva al fumo di tabacco, alle polveri in ambito professionale, all'inquinamento degli ambienti interni ed esterni

La sospensione dell'abitudine tabagica è considerata, nella maggior parte delle persone, l'intervento più efficace ed economicamente più vantaggioso per ridurre il rischio di sviluppare la BPCO ed arrestarne la **progressione (A)**

A vertical spiral notebook binding is visible on the left side of the slide, with the metal spiral and the holes in the paper. The binding is silver and the paper is a light grey color.

# Dipendenza da Nicotina

- 1. Il fumo é un vizio?**
- 2. Cosa contiene una sigaretta**
- 3. La dipendenza da nicotina**
- 4. L' astinenza da nicotina**
- 5. Smettere di fumare**

# **1. Il fumo é un vizio?**

**Il tabagismo è una malattia ( lo afferma anche l'OMS nella decima revisione della classificazione internazionale delle malattie: ICD X -International Classification Disease: include la dipendenza da tabacco nella lista dei disturbi legati all'uso di sostanze farmacologiche) e come tale deve essere trattata.**

## 2. Cosa contiene una sigaretta

Il fumo di tabacco è un **aerosol micidiale di sostanze nocive**. Da quello che si può leggere sul pacchetto sembra che le sigarette contengano nicotina, condensato e niente altro... Il fumo di tabacco contiene **oltre 4000 sostanze:**

**idrocarburi aromatici policiclici,**

**nitrosamine,**

**benzopirene,**

**benzoantracene**


e queste sono tutte sostanze sicuramente cancerogene e cioè possono provocare tumore



**vi sono sostanze irritanti quali**

- acido cianidrico,**
- acetaldeide,**
- formaldeide,**
- ammoniaca.**

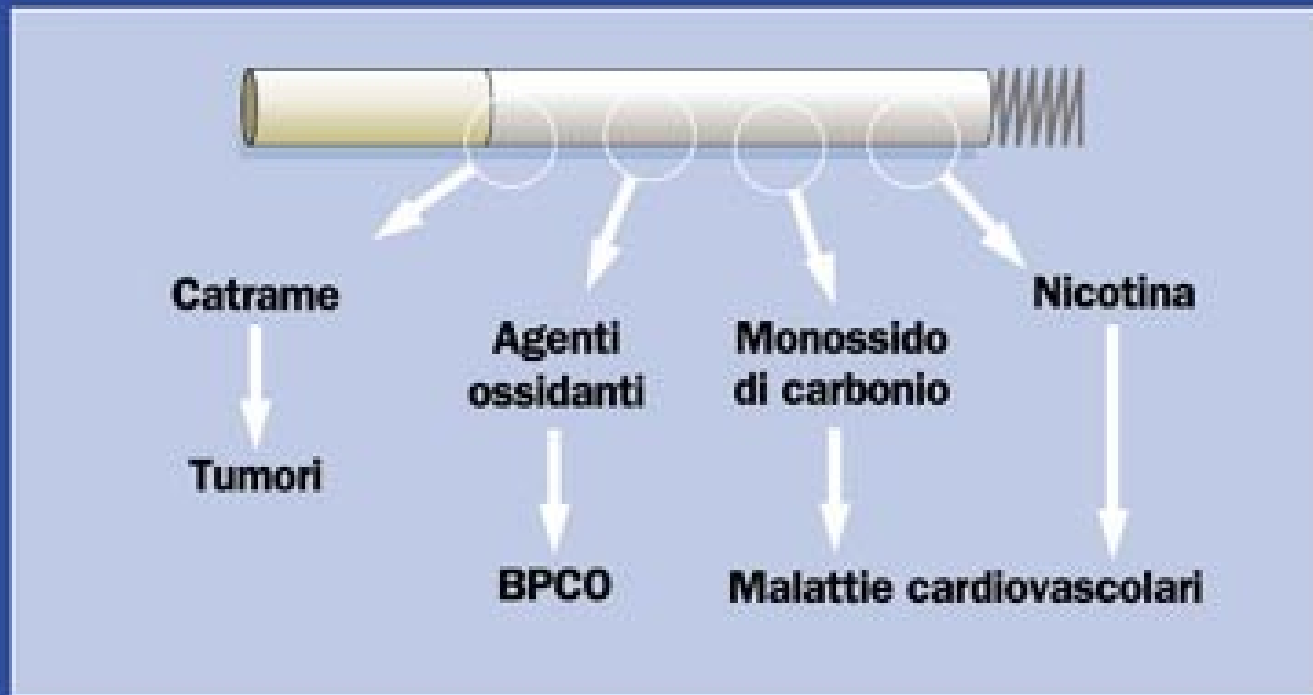
**Queste sostanze alterano la mucosa bronchiale dando una maggiore produzione di catarro ed in genere infiammazione della mucosa bronchiale.**

A decorative graphic on the left side of the slide, resembling the spiral binding of a notebook. It consists of a vertical line of small, dark, circular shapes, with a silver-colored spiral wire winding through them from top to bottom.

Ancora, **il monossido di carbonio** che si lega all'emoglobina (formando la carbossiemoglobina) sostanza che normalmente trasporta l'ossigeno e fa sì che venga trasportato meno ossigeno in tutto l'organismo. Ed infine la **nicotina**, sostanza che fra tutte quelle che abbiamo elencato è forse la meno dannosa ma sicuramente è quella che dà dipendenza.



## Cosa contiene una sigaretta?



## La dipendenza dal fumo



### PSICOLOGICA

- a) Rituale mano-bocca
- b) Rituali sociali

### FISICA


La **nicotina** é una **droga** e  
l'astensione dal fumo provoca  
sintomi di **astinenza**

Il 70-90% dei fumatori dichiara che vorrebbe smettere di fumare... ma solo 1 su 3 ci riesce entro i 65 aa a causa della "dipendenza"


# La Nicotina

E' la sostanza che fa sì che il fumatore cerchi sempre un'altra sigaretta e non riesca a farne a meno.

La nicotina è una sostanza che, attraverso il fumo di tabacco, in pochi secondi arriva al cervello.

A vertical spiral notebook binding is visible on the left side of the page, with the metal spiral and the edges of the pages. The background of the page is a light yellow color with a white rectangular area containing the text.


solo nel 1988 si é affermato che la nicotina dava dipendenza come altre droghe quali l'eroina e la cocaina (General Surgeon USA (1988) : "la nicotina è la sostanza contenuta nel tabacco che porta alla dipendenza... l'uso del tabacco risponde ai criteri correntemente utilizzati per definire l'assuefazione"),

A vertical spiral binding of a notebook is visible on the left side of the slide, with the metal wire looping through a series of holes in a grey cover.

A livello cerebrale attiva i recettori acetilcolinergici nicotinici nAChRs e stimola la produzione di dopamina a livello della corteccia frontale.

In questo modo provoca una sensazione di benessere e di piacere. Tutto ciò spinge il fumatore a ripetere l'esperienza (rinforzo dello stimolo), e cioè ad accendere la sigaretta.

Ecco perché per molti fumatori è difficile smettere di fumare.

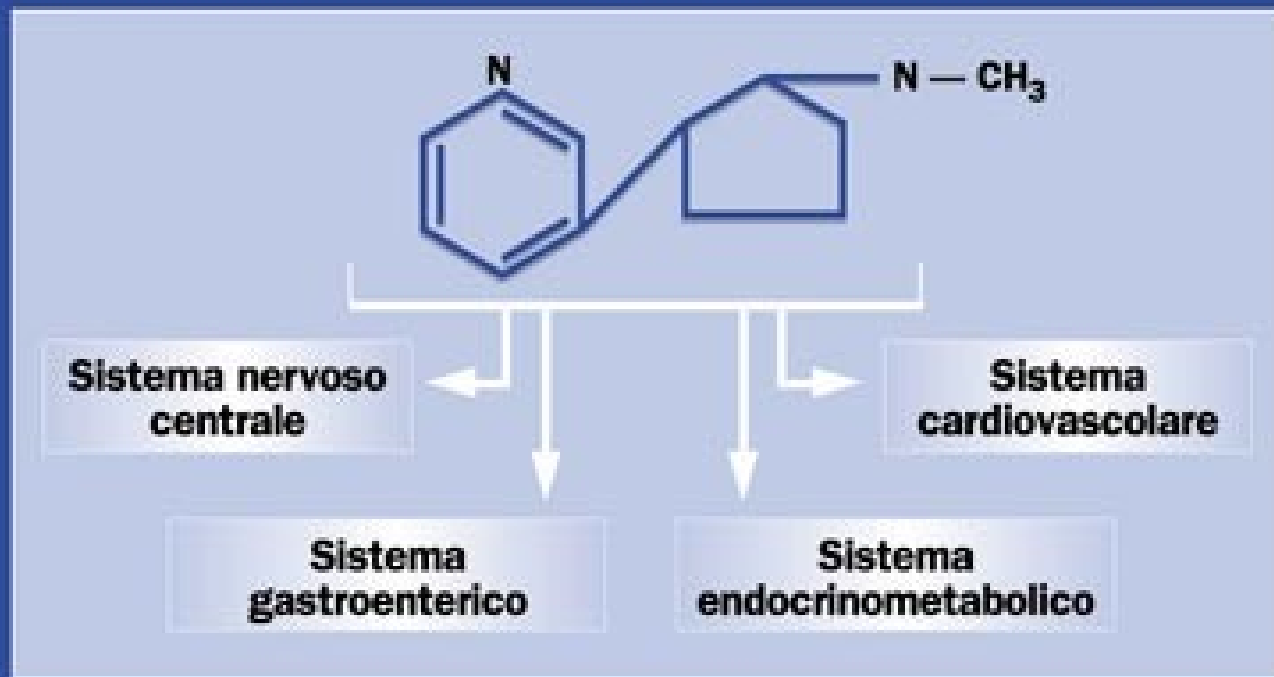
A vertical spiral binding of a notebook is visible on the left side of the page, with the metal wire looping through a series of holes in a grey cover.

In Italia circa un 40% dei fumatori attivi vorrebbe smettere di fumare ma non ci riesce, proprio a causa della forte dipendenza prodotta dall'utilizzo del fumo di tabacco.

Solo il 5-6% di coloro che hanno smesso di fumare senza alcun aiuto riesce ad essere astinente ad un anno.

La carenza della nicotina porta infatti, come abbiamo visto, ad una vera e propria **sindrome di astinenza** caratterizzata dal seguente corredo sintomatologico:

## Effetti della nicotina



## I sintomi dell'astinenza da nicotina



- Irritabilità, desiderio insostenibile/smettere di fumare, frustrazione, rabbia
- Irrequietezza, impazienza, ansia
- Depressione psichica
- Deficit di concentrazione
- Difficoltà a svolgere le attività quotidiane
- Insonnia
- Intenso desiderio/ansia di fumare
- Alterazioni del ritmo cardiaco
- Aumento dell'appetito
- Incremento ponderale
- Stipsi



# Smettere di fumare

Esistono vari metodi per "far smettere di fumare":  
alcuni metodi hanno delle basi scientifiche, altri no.

Fra quelli che hanno delle basi scientifiche :

**terapia farmacologica** ( es. i sostituti della  
nicotina)

**terapia comportamentale o psicologica.**

Se le due terapie vengono combinate il risultato sarà  
migliore.

## I metodi per smettere di fumare



**NRT=Nicotine Replacement Therapy**

A vertical spiral notebook binding is visible on the left side of the slide, with the metal spiral and the edges of the pages. The background of the slide is light yellow with a white rectangular area containing the text.

# Test di Fagerström.

Il metodo più accurato per valutare la dipendenza da nicotina è il **Test di Fagerström**.

Il punteggio ottenuto al test è di fondamentale importanza, infatti ci permette anche di impostare la terapia "su misura" per ciascun paziente.

Quanto tempo dopo il risveglio accende la prima sigaretta ?

entro 5 minuti	3
dopo 6 - 30 minuti	2
dopo 31 - 60 minuti	1
dopo 60 minuti	0

Trova difficile non fumare nei luoghi dove è vietato ?

SI	1
NO	0

A quale sigaretta farebbe più fatica a rinunciare ?

la prima del mattino	1
qualsiasi	0

Quante sigarette fuma al giorno ?

10 o meno	0
da 11 a 20	1
da 21 a 30	2
31 o più	3

Fuma con maggiore frequenza nelle prime ore dopo il risveglio che durante il resto della giornata ?

SI	1
NO	0

Fuma quando è costretto a letto da qualche malattia intercorrente ?

SI	1
NO	0



A quale sigaretta farebbe più fatica a rinunciare ?

la prima del mattino      1

qualsiasi                      0

Quante sigarette fuma al giorno ?

10 o meno                      0

da 11 a 20                      1

da 21 a 30                      2

31 o più                         3

Fuma con maggiore frequenza nelle prime ore dopo il risveglio che durante il resto della giornata ?


SI 1

NO 0

Fuma quando è costretto a letto da qualche malattia intercorrente ?

SI 1

NO 0



Qual'è il contenuto di nicotina delle sigarette che fuma ?

meno di 0,8 mg 0

da 0,8 a 1,5 mg 1

più di 1,5 mg 2

Aspira il fumo ?

mai 0

a volte 1

sempre 2

## Interpretazione del test

da 0 a 2      **grado di dipendenza molto basso**

da 3 a 4      **grado di dipendenza basso**

da 5 a 6      **grado di dipendenza medio**

da 7 a 8      **grado di dipendenza alto**

da 9 a più    **grado di dipendenza molto alto**



## **Strategie semplici di supporto alla decisione di smettere di fumare**

- **ASK**                      **Identifica sempre i fumatori a ogni visita**
- **ADVICE**                **Consiglia sempre di smettere**
- **ASSESS**                **Chiedi ogni volta della eventuale volontà di smettere**
- **ASSIST**                **Aiuta il paziente a smettere**
- **ARRANGE**            **Programma la visita di controllo**