

29 de agosto

Dia nacional de combate ao fumo

No dia 29 de agosto, é comemorado o "Dia Nacional de Combate ao Fumo", com o intuito de alertar, conscientizar e orientar a população sobre malefícios causados pelo consumo de tabaco.



Você sabia?



O tabagismo, pode desencadear mais de 50 problemas de saúde diferentes?

Segundo a Organização Mundial de Saúde, o tabaco é uma das principais causas evitáveis de mortes, cinco milhões de pessoas morrem por doenças relacionadas ao tabagismo. Além disso, é considerado um problema grave de saúde pública. Por isso é importante falar sobre este tema, para que a população saiba de todos riscos e

agravos de doenças como: câncer de pulmão, doença coronariana, doença pulmonar obstrutiva crônica, doença cerebrovascular e até mesmo com o meio ambiente, devido a poluição. Além de também incentivar aqueles que já são fumantes a largarem o vício.

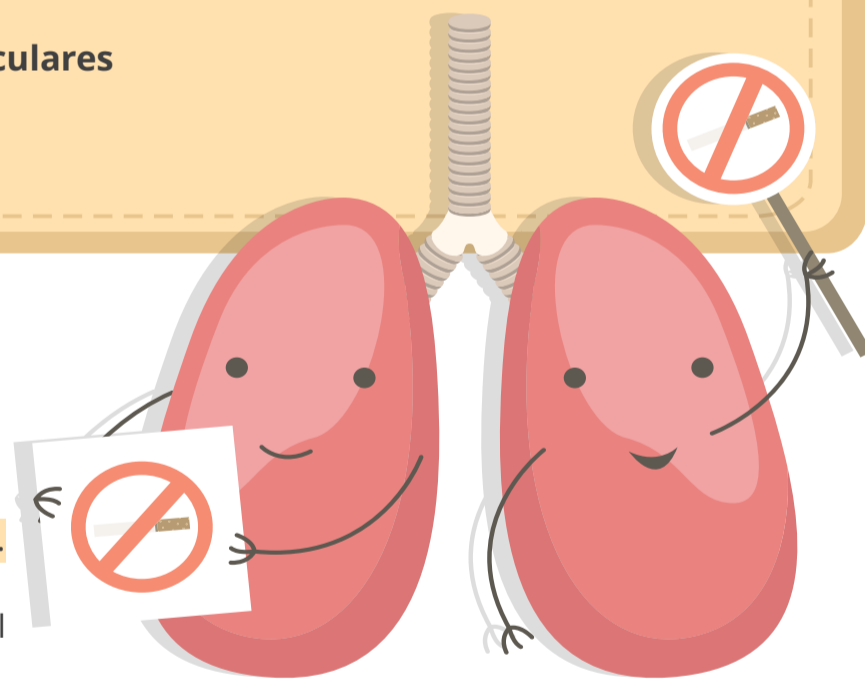
Os riscos

O consumo de derivados do tabaco, podem trazer diversas doenças, que são consideradas as principais causas de óbito no Brasil.

- DPOC – Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (Enfisema e Bronquite);
- Câncer de Pulmão;
- Doenças Cardiovasculares (Infarto e Angina).

O tabagismo, causa diversos riscos para ambos os sexos, mas principalmente no sexo feminino como a infertilidade, menopausa precoce, úlcera do aparelho digestivo, trombose vascular, problemas respiratórios, e se estiver gestante, o feto tem o risco maior de nascer prematuro, ter comprometimento no desenvolvimento e crescimento ou ter complicações que levem ao óbito.

E se você não for fumante e conviver com alguém que fuma, **terá riscos também.** O cigarro faz mal, a qualquer um que inale sua fumaça, mesmo que indiretamente, onde o desenvolvimento de doenças pulmonares e cardíaca é igual ao de um fumante habitual.



Recomendações

Confira algumas recomendações para se livrar deste vício e levar uma vida muito mais saudável! É possível parar de fumar, basta buscar o equilíbrio mental e físico!

- Substitua o cigarro por hábitos de vida saudáveis, como a prática de exercícios físicos que te dê prazer, práticas de meditação e técnicas de relaxamento;
- Tenha uma alimentação saudável, consuma alimentos fonte de triptofano, banana, nozes, peixes, leguminosas, cereais integrais, aumente o consumo de frutas cítricas e probióticos;
- Busque a orientação do seu médico para parar de fumar.

Sua saúde agradece!

