

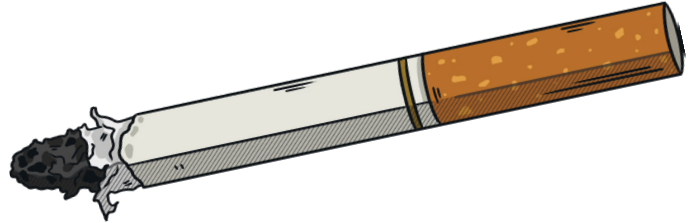
Els perills de fumar

Què és fumar?

Fumar és l'acte d'aspirar el fum de tabac o d'altres materials vegetals en combustió, normalment en forma de cigarret. Fumar cigarrets pot ser perjudicial per als pulmons i les vies respiratòries. Fumar és un factor de risc per a les malalties pulmonars i diversos tipus diferents de càncer.

Els components principals del fum dels cigarrets són:

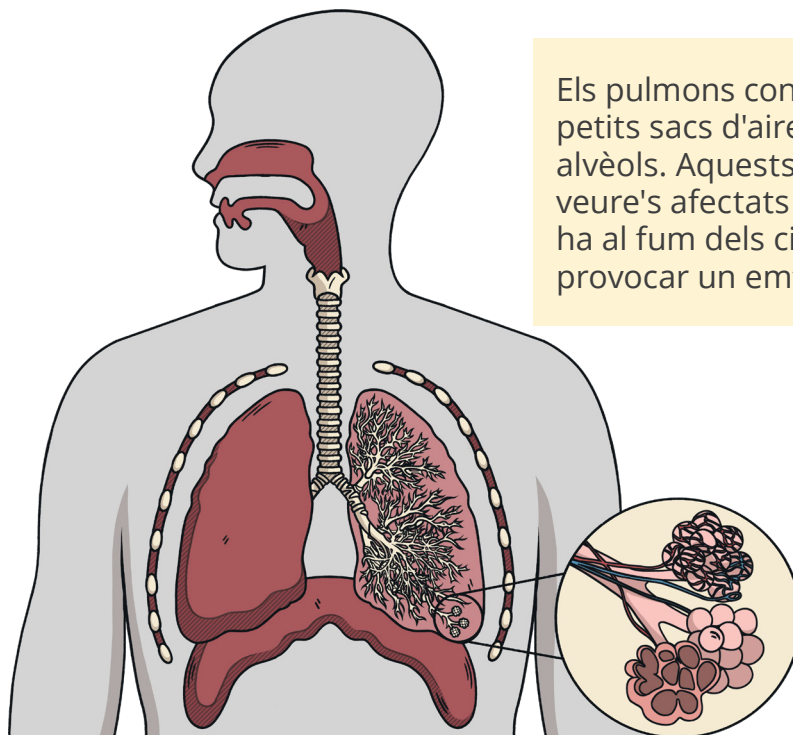
- quitrà
- monòxid de carboni
- nicotina



Per què és perillós fumar?

El quitrà és especialment perjudicial per al sistema d'intercanvi de gasos humà. Quan inhem, l'aire viatja del nas i la boca cap als pulmons a través de la tràquea i els bronquis. Les cèl·lules que connecten la tràquea i els bronquis tenen petits pèls (cilis) que, en moure's, eliminen la mucositat dels pulmons. Això evita que els pulmons s'infectin, ja que elimina els patògens de les vies respiratòries. En les persones fumadores, el quitrà cobreix aquests cilis i els fa malbé. Això vol dir que no s'elimina la mucositat de les vies respiratòries, fet que dificulta la respiració i que provoca que la persona tossi més per intentar eliminar-la. Aquesta tos s'anomena a vegades la tos del fumador. Això, al seu torn, podria provocar una malaltia anomenada bronquitis crònica. «Crònic» significa que la malaltia perdura durant un llarg període sense experimentar cap millora.

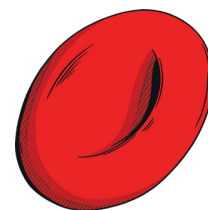
Fumar també pot provocar una malaltia anomenada emfisema. En aquest cas, el quitrà forma una capa enganxosa dins dels pulmons, fent que els alvèols es descomponguin. L'emfisema redueix la ràtio d'àrea de la superfície en la relació al volum dels pulmons, de manera que es pot produir menys intercanvi de gasos. Per aquest motiu, les persones que pateixen emfisema sovint tenen problemes per respirar. L'emfisema i la bronquitis crònica conjuntament contribueixen a la malaltia pulmonar obstructiva crònica (MPOC).



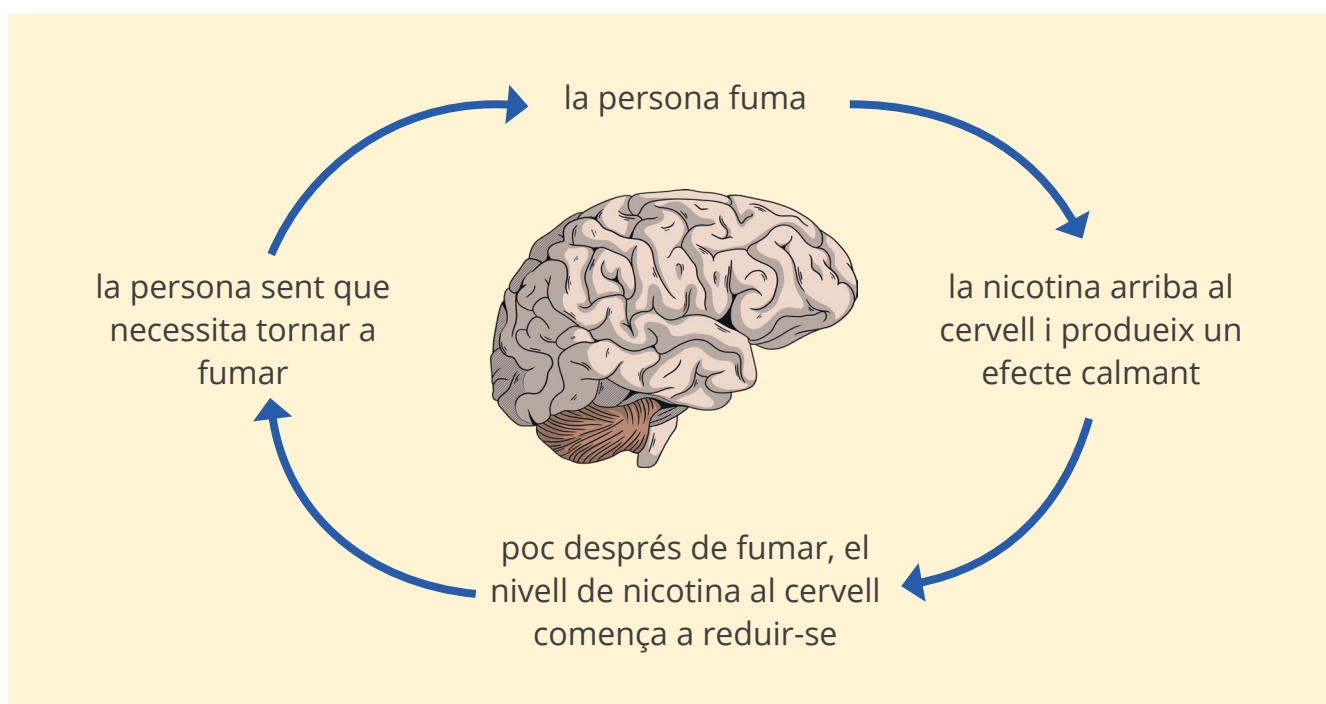
Els pulmons contenen molts petits sacs d'aire anomenats alvèols. Aquests alvèols poden veure's afectats pel quitrà que hi ha al fum dels cigarrets, que pot provocar un emfisema.

A més de causar la MPOC, el quitrà i altres substàncies químiques en el fum dels cigarrets, també augmenten el risc de determinats tipus de càncer, com el de la boca, la gola i el pulmó. El càncer és quan l'ADN de les cèl·lules es danya, provocant una divisió cel·lular incontrolada i la formació d'un tumor. Les substàncies químiques que poden provocar càncer s'anomenen carcinògens.

El monòxid de carboni és un gas incolor i inodor. Quan respires monòxid de carboni, s'uneix a l'hemoglobina que tens als glòbuls vermells. Això significa que els glòbuls vermells són capaços de transportar menys oxigen. Els fumadors tenen un major risc de patir malalties cardíaques i vessaments cerebrals perquè el sistema circulatori necessita treballar més per aconseguir prou oxigen per a que les cèl·lules musculars puguin respirar.



La nicotina és la substància responsable que els cigarrets siguin addictius. Quan una persona fuma, la nicotina arriba al cervell i produeix un efecte calmant. Quan aquesta sensació desapareix, la persona sent que necessita fumar un altre cigarret per replicar l'efecte. Això fa que moltes persones trobin molt difícil deixar de fumar un cop comencen. A més de resultar adictiva, la nicotina també provoca que els vasos sanguinis es facin més estrets. Això augmenta la pressió arterial i força el cor, augmentant el risc que es produeixin malalties coronàries i atacs de cor.



Avantatges de deixar de fumar

Deixar de fumar és increïblement important per millorar la salut pulmonar. Al cap de pocs dies de deixar de fumar, la persona tindrà més energia i li serà més fàcil respirar. Després d'unes setmanes, produirà menys moc i tossirà menys. Deixar de fumar en qualsevol moment de la vida redueix en gran mesura el risc de morir per MPOC o càncer, a més de reduir el risc de patir malalties del cor i accidents cerebrovasculars. Contra més aviat ho deixi la persona, més grans seran els beneficis.