

FUMATUL, ȚIGARA ELECTRONICĂ ȘI COVID-19 – PROBE RECENTE



Tel: +373 22 22 63 43



Fax: +373 22 22 63 87



E-mail: office@pas.md



mun. Chișinău, str. Vasile Alecsandri 99/1

Această publicație apare în cadrul proiectului „Monitorul sănătății pentru o bună guvernare în Republica Moldova”, implementat de Centrul pentru Politici și Analize în Sănătate (Centrul PAS) cu suportul financiar al Fundației Soros-Moldova. Informațiile prezentate în această publicație nu sunt împărtășite neapărat de Fundația Soros-Moldova.



Fumătorii și consumatorii de țigări electronice au riscuri majore de a face forme grave

COVID-19 atacă plămânii, iar expunerea la factori ce slăbesc funcția pulmonară înseamnă un risc și mai mare. Acțiunea distructivă a tabagismului asupra țesutului pulmonar este un fapt bine documentat. Există suficiente probe că și emanațiile din țigărele electronice sunt la fel de nocive pentru sănătatea aparatului respirator.

Organismele supreme ale sănătății publice și experții în domeniu sunt tot mai alertați de faptul că fumătorii se confruntă cu forme mult mai grave de infecție COVID-19. Țigărele electronice afectează sistemul imunitar și poate compromite respirația, de aceea consumatorii ei se află la limita unui risc morbid excesiv. Venim cu un apel către consumatorii de orice forme de țigărele să se lase de această obișnuință, care acum le poate deveni fatală.

În aceste vremuri critice se vehiculează o supoziție extrem de periculoasă cum că fumatul și E-țigărele ar proteja contra infecției de COVID-19. Este o afirmație fără probe științifice și periculoasă. Fumatul ucide anual peste 8 milioane de oameni, iar efectele lui devastatoare sunt demonstrate cu probe imbatabile.

Fumatul dăunează plămânilor

Tutunul atacă țesutul pulmonar și are efect negativ asupra funcționării acestuia

- Plămânii fumătorilor secretă mai mult mucus, care este mai vâscos decât al nefumătorilor, este mai greu eliminat și astfel plămânii devin mai expuși la infecții.¹
- Fumatul acționează negativ asupra cililor pulmonari – niște proeminențe asemenea perișorilor situate pe suprafața celulelor tractului respirator, care protejează plămânii eliminând impuritățile și alte particule din aerul inspirat. În consecință acestea sunt distruse.²
- Fumul de tutun provoacă inflamația căilor respiratorii, iar țesutul fibros ce rezultă din aceste procese lezează membranele prin care oxigenul este transportat în circuitul sangvin.¹

Fumatul provoacă cancer pulmonar, bronhopneumopatia obstructivă cronică (BPOC), astm și alte maladii respiratorii

- Afecțiunile pulmonare provocate de tabagism sunt atestate atât la fumători cât și la nefumătorii din anturaj care inhalează fumul produs de primii.¹
- Bolile pulmonare produse de fumat se referă la patologii prin care persoanele afectate de acestea se expun unui mare risc de dezvoltare a unei infecții severe de COVID-19.^{3,4}

Fumatul slăbește imunitatea

Tabagismul deteriorează sistemul imun și astfel slăbește capacitatea organismului de a lupta cu infecțiile respiratorii. Acest efect se produce prin două modalități.

- Substanțele chimice ce se conțin în fumul de țigară inhibă activitatea diferitelor tipuri de celule imune, antrenate în dezvoltarea răspunsului imun general și specific.¹
- Componentele fumului de țigară au și proprietatea de activa excesiv celulele imune, mobilizate pentru a anihila toxicele inhalate și efectele acestora. Cu timpul acest efect antiinflamator poate induce lezarea diferitor țesuturi ale organismului și dezvoltarea unui șir de maladii cronice, diabet și bronhopneumopatia obstructivă cronică (BPOC).¹⁵

Tabagismul crește predispoziția față de infecțiile respiratorii.¹

Au fost aduse probe sigure cum că persoanele fumătoare sunt mult mai predispuse să contracteze diferite infecții respiratorii virale și bacteriene:

- Fumătorii au un risc de două-patru ori mai mare decât nefumătorii de a face infecții cu pneumococi sau meningită.
- Riscul fumătorilor de a se îmbolnăvi de gripă este dublu crescut față de nefumători.
- Riscul de a face tuberculoză la fumători este și el de două ori mai înalt decât la nefumători.⁶

Considerând efectele negative ale fumatului asupra sistemului imun precum și predispoziția fumătorilor pentru alte infecții respiratorii, este foarte probabil și faptul ca fumatul să asocieze un risc înalt de infectare cu noul tip de coronavirus.

Organizația Mondială a Sănătății reiterează faptul că în timpul fumatului se efectuează mișcări repetate spre față, ceea ce crește riscul de trecere a virusului de pe mâini spre cavitatea bucală.^{3,7} Aceleași pericole se invocă și pentru fumatul narghilei, când un grup de persoane utilizează același muștiuc, gest care poate media transmiterea coronavirusului.^{8,9}

Tabagismul este unul din principalii factori de risc pentru dezvoltarea mai multor maladii noncontagioase (MNC)

- Fumatul provoacă cancere, BPCO și alte afecțiuni pulmonare, maladii cardiovasculare și diabet.¹
- Prezența afecțiunilor respiratorii și cardio-vasculare cresc esențial riscul de evoluție gravă a maladiei la pacienții ce s-au contaminat și cu alte coronavirusuri cunoscute, inclusiv virusul ce provoacă sindromul respirator din Orientul Mijlociu (MERS-Cov) și Sindromul Acut Respirator Sever (SARS).¹⁰
- Organizația Mondială a Sănătății avertizează că bolnavii cu BCN sunt cei mai predispuși să facă forme grave de COVID-19.³

Conform datelor OMS, probele științifice denotă că fumătorii sunt mai predispuși riscului de a dezvolta forme severe de COVID-19 și de a evolua letal prin această boală.

Într-unul din studiile timpurii asupra acestui virus în 552 de spitale din Republica Chineză au fost analizate evoluțiile maladiei la 1099 pacienți cu infecție de COVID-19 confirmată prin testul de laborator. În acest studiu se anunță că din numărul de pacienți fumători la acel moment 12,4% au decedat, au fost spitalizați în secții de terapie intensivă sau au necesitat respirație pulmonară asistată comparativ cu proporția de numai 4,7% printre pacienții nefumători. La alți 21,2 % dintre fumători boala a evoluat în formă gravă, comparativ 14,5 % printre cei nefumători.¹²

Țigara electronică este nocivă sănătății

Cercetările timpurii privind efectele fumului emanat de țigările electronice au relevat acțiunea lor negativă asupra plămânilor, precum și asupra sistemului imun și cel cardiovascular. Studiile au constatat faptul că pacienții ce le folosesc au compromisă funcția respiratorie, cea cardiovasculară și rezistența imună și astfel sunt mult mai expuși să facă infecții grave cu COVID-19, de aceea organismele de protecție a sănătății și alte instanțe supreme avertizează populația să se abțină de la consumul țigărilor electronice, în special pe timpul pandemiei de Coronavirus.^{13,14,15}

- **Plămânii:** iritanții ce se conțin în aerosolii țigării electronice pot influența negativ diferite tipuri de celule pulmonare, inclusiv din cele responsabile de susținerea funcționării normale a plămânilor.¹⁶
- **Răspunsul imun:** aerosolii din țigara electronică acționează asupra unor tipuri de celule imunocompetente din țesutul pulmonar pe care le poate distruge și astfel plămânii nu pot lupta efectiv cu infecțiile.¹⁶ În plus, se cunoaște bine că nicotina care este substanța esențială a țigaretii electronice are efecte supresive asupra imunității de ansamblu.¹
- **Sistemul cardiovascular:** consumul de țigări electronice poate avea consecințe tranzitorii prin depri-marea funcțională a țesutului cardiovascular ce ghidează fluxul sanguin al organismului.^{17,18} Poate că este prematur pentru a prezice consecințele pe termen lung ale fumatului de țigareti electronice, dar anume această disfuncție se atestă prezentă la etapele timpurii din evoluția maladiilor cardiovasculare.¹⁹

Cercetătorii încă nu au determinat la persoanele infectate relații directe între consumul de țigări electronice și posibilitatea contractării infecției de COVID-19 sau cu relații evoluția mai gravă a bolii. Dar, având în vedere pericolul potențial pentru sănătate al consumului de țigări electronice, este justificată îngrijorarea că la contractarea infecției de COVID-19 acești pacienți se află la un mai mare risc de a evolua cu forme grave.

Ne adresăm fumătorilor și consumatorilor de țigări electronice să depună maxime eforturi pentru a se lăsa de această obișnuință absolut distructivă.

Nu va exista un moment mai oportun pentru a ne lăsa de fumat sau de țigara electronică decât în momentele pe care le trăim, când întreaga planetă luptă pentru a limita răspândirea Coronavirusului.

Atât pentru a ne proteja sănătatea, cât și pentru a reduce riscul formelor grave de COVID-19 recomandăm cu insistență tuturor persoanelor care consumă țigări obișnuite sau țigări electronice să abandoneze fumatul. Cercetările au dovedit că după abandonarea fumatului funcția plămânilor se ameliorează în ritm alert.

Abandonarea fumatului ameliorează rapid funcționarea plămânilor

De îndată ce vă lăsați de fumat se îmbunătățește funcția plămânilor, a sistemului cardiovascular, precum și răspunsul imunitar al organismului, prin care crește forța acestuia de a învinge infecțiile severe cum ar fi cea de COVID-19.

- În decursul a două săptămâni după ce ați încetat fumatul funcția respiratorie se îmbunătățește. Ciliile din căile respiratorii, care sunt meniți să apere plămânii, se refac și revin la nivel normal de activitate, efect prin care infecția este mai lesne învinsă. Mulți dintre fumătorii înveterați resimt chiar din prima lună că se reduc asemenea simptome ca tusea și dispneea.
- După renunțarea la fumat se atenuează semnele inflamației imune provocate de consumul tabagic, se normalizează numărul leucocitelor sangvine și se redresează funcția sistemului imunitar.²¹
- Frecvența infecțiilor respiratorii, inclusiv pneumonii și bronșite, devine mult mai redusă decât printre persoanele care fumează în continuare.²²
- Renunțul la țigări reduce practic imediat presiunea arterială și frecvența bătailor cardiace. Se estimează că începând cu a doua zi de la abandonarea fumatului începe să scadă și riscul de maladii cardiovasculare.²¹

ESTE MOMENTUL CEL MAI POTRIVIT PENTRU A RENUNȚA LA FUMAT!

După spusele Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, Director General al Organizației Mondiale a Sănătății, **«renunțarea la fumat este cel mai bun lucru pe care-l poate face fiecare om pentru propria-i sănătate».**

INDICE BIBLIOGRAFIC: 1. U.S. Department of Health and Human Services. The Health Consequences of Smoking: 50 Years of Progress. A Report of the Surgeon General. Atlanta, GA: U.S. 2014. 2. U.S. Department of Health and Human Services. How Tobacco Smoke Causes Disease: The Biology and Behavioral Basis for Smoking-Attributable Disease: A Report of the Surgeon General. Atlanta, GA: U.S. 2010. 3. World Health Organization (WHO). Information Note: COVID-19 and NCDs. Published March 2020. 4. U.S. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Morbidity and Mortality Weekly Report: Preliminary Estimates of the Prevalence of Selected Underlying Health Conditions Among Patients with Coronavirus Disease 2019 - United States, February 12-March 28, 2020. 69(13):382-386. 3 April, 2020. 5. Pahwa R, Goyal A, Bansal P, et al. Chronic Inflammation. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2020. 6. Arcavi L and Benowitz NL. Cigarette Smoking and Infection. Arch Intern Med. 2004;164(20):2206-2216. 7. Simons D, Perski O, Brown J. Covid-19: The role of smoking cessation during respiratory virus epidemics. British Medical Journal: Opinion. Published 20 March 2020. 8. WHO Regional Office of the Eastern Mediterranean. Tobacco and waterpipe use increases the risk of suffering from COVID-19. Tobacco Free Initiative. 2020. 9. Kalan et al. Waterpipe Tobacco Smoking: A Potential Conduit of COVID-19. Tobacco Control: Blog. Published 23 March, 2020. 10. Volkow ND. COVID-19: Potential Implications for Individuals with Substance Use Disorders. Nora's Blog: National Institute for Drug Abuse. Published 6 April, 2020. 11. WHO. WHO statement: Tobacco use and COVID-19. Published 11 May, 2020. 12. Guan W, Ni Z, Hu Y, et al. Clinical Characteristics of Coronavirus Disease 2019 in China. N Engl J Med 2020. 13. Volkow ND. Collision of the COVID-19 and Addiction Epidemics. Ann Intern Med. 2020; [Epub ahead of print 2 April 2020]. 14. Glantz SA. Reduce your risk of serious lung disease caused by corona virus by quitting smoking and vaping. UCSF Center for Tobacco Control Research and Education: Blog. Accessed 13 April, 2020. 15. Mayo Clinic. What smokers need to know about coronavirus. Blog post by Vivien Williams. Published 24 March, 2020. 16. Gotts JE, et al., What are the respiratory effects of e-cigarettes? British Medical Journal. 2019, 366:l5275. 17. U.S. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. Public health consequences of e-cigarettes. Washington, DC: The National Academies Press. 2018. 18. Caporale A, et al. Acute Effects of Electronic Cigarette Aerosol Inhalation on Vascular Function Detected at Quantitative MRI. Radiology. 2019 :190562. 19. Bonetti PO, et al. Endothelial Dysfunction: A Marker of Atherosclerotic Risk. Arteriosclerosis, Thrombosis, and Vascular Biology. 2003;23:168-175. 20. National Institutes of Health, National Cancer Institute, Smokefree.gov, What Happens When You Quit Smoking?, viewed 30 March 2020. 21. National Cancer Institute. "Benefits of Quitting." 22. U.S. Department of Health and Human Services. Smoking Cessation. A Report of the Surgeon General. Atlanta, GA: U.S. 2020. Page 311. 23. WHO. "WHO launches new report on the global tobacco epidemic." Published 26 July 2019. News release. Geneva/Rio de Janeiro.