

Fumo e idrosadenite suppurativa (HS) Vale veramente la pena smettere di fumare?



Se fuma e soffre al tempo stesso di idrosadenite suppurativa, sa perfettamente come stanno le cose: quando va dal medico, questi Le consiglia di smettere di fumare. Forse ha già provato a smettere, ma non ha osservato alcun miglioramento nello stato della Sua malattia? Oppure soffriva già di idrosadenite suppurativa prima di cominciare a fumare? E ora si sta chiedendo se vale veramente la pena smettere?

"Il fumo nuoce alla salute": questo è un fatto universalmente noto. Tuttavia, ciò che vale per la popolazione generale, riguarda le persone affette da HS in maniera particolare: i fumatori attivi hanno un rischio maggiore di ammalarsi di idrosadenite suppurativa. Studi dimostrano che il 75%–95% delle persone affette da HS fuma. Spesso, si ricorre anche alla sigaretta per superare le difficoltà associate alla malattia. Per questo motivo, è difficile spiegare se il fumo sia una causa o una conseguenza dell'idrosadenite suppurativa.

È ancora da dimostrare se smettere di fumare produca realmente un effetto positivo sulla malattia, è certo comunque che il fumo è un importante fattore scatenante dell'idrosadenite suppurativa. Complessivamente, la nicotina è da considerarsi un "catalizzatore" nell'insorgenza dell'idrosadenite suppurativa, poiché favorisce gli episodi di riacutizzazione, ostacolando la guarigione.

Smettendo di fumare, migliora inoltre lo stato di salute generale e diminuisce notevolmente il rischio di malattie cardiovascolari, ictus o particolari forme tumorali, quali il tumore del polmone, del cavo orale, della trachea e dell'esofago. Come paziente affetto da HS, smettendo di fumare non solo escluderà un fattore di rischio per l'idrosadenite suppurativa, ma migliorerà anche il Suo stato di salute generale.

Consigli per la vita quotidiana

www.legapolmonare.ch

Qui trova ulteriori utili consigli e informazioni su come smettere di fumare.

Può farcela anche Lei!

Smettere di fumare – più facile a dirsi che a farsi. La nicotina provoca dipendenza, quindi il fumo è una malattia da dipendenza. Tale dipendenza si manifesta addirittura a due livelli, sia fisico che psichico. Per questo motivo, Le forniamo qui alcuni consigli che possono aiutarla a smettere di fumare:



Data di stop al fumo

Affinché la decisione di smettere di fumare venga realmente messa in pratica, spesso è utile stabilire una "data di stop al fumo" e rispettarla. Informi la cerchia dei suoi familiari e conoscenti che ha smesso di fumare, poiché potranno sicuramente sostenerla.



Rischio di recidive

Il rischio di recidive è molto alto proprio all'inizio: dopo aver stabilito la data di stop al fumo, non fumi neppure una sigaretta, non si conceda nemmeno un tiro.



Abitudini

Spesso si legano al fumo determinate situazioni che risvegliano il desiderio di fumare, ad es. la pausa caffè, la fine di un lavoro oppure i momenti di noia: nelle prime settimane eviti queste situazioni/occasioni e chiedi ad amici e familiari di non fumarle accanto.



Appetito

A volte, smettendo di fumare si acquista peso. Da un lato, ciò è dovuto al fatto che il fumo influenza il metabolismo aumentando lo scambio energetico. Dall'altro, la nicotina ha l'effetto di ridurre l'appetito. Cerchi di non cedere all'accresciuto senso di fame e di evitare di mangiare per compensare la mancanza del fumo. In questa fase può essere molto utile fare attenzione ad un'alimentazione consapevole.



Diversivi

Quando emerge un impellente desiderio di fumare, ricorra a dei diversivi. Spesso, questa sensazione dura un paio di minuti ed è sufficiente aspettare che scompaia.



Sostegno

Esistono prodotti sostitutivi della nicotina che possono contribuire alla disassuefazione dal fumo. Si faccia consigliare dal Suo medico o dal Suo farmacista.