

Como (não) Ter Um Ataque Cardíaco

FABIEN GUEZ

Como (não) Ter Um Ataque Cardíaco

Tradução de TÂNIA GANHO

Ilustrações de LEFRED-THOURON

CONTRAPONTO.

1. O TABACO... O MELHOR DE TODOS

Se fuma, deverá acertar em todas.

QUESTIONÁRIO DO TABACO

- 1) 40% das vítimas de enfarte do miocárdio com menos de 45 anos são fumadoras.
- 2) A associação tabaco-pílula multiplica por 20 o risco de enfarte.
- 3) Deixar de fumar baixa em 20% o risco de enfarte a partir do primeiro ano.
- 4) O risco de enfarte é proporcional ao nível de consumo.
- 5) Fumar narguilé não atenua o risco de enfarte.
- 6) O tabaco não tem influência no colesterol.
- 7) Fumar faz emagrecer.
- 8) Fazer desporto atenua os efeitos do tabaco.

Respostas

- 1) Falso, 80%.
- 2) Verdadeiro.
- 3) Falso, 50%.
- 4) Falso, o risco é muito presente e forte, mesmo no fumador dito «menor».

- 5) Verdadeiro.
- 6) Falso, diminui o bom colesterol.
- 7) Falso.
- 8) Falso.

O meu primeiro artigo publicado na famosa revista de medicina da época, *Tonus*, intitulava-se «Os fumadores têm medo, mas fumam». Isto resumia e continua a resumir muito bem o comportamento complexo do fumador e justifica por si só o espírito deste livro.

As pessoas sabem que fumar faz mal à saúde, os *media* dizem-no há décadas. Então, porque é que, apesar de todas as campanhas antitabaco, apesar de todas as ações mais ou menos repressivas, 1 francês em cada 3 fuma (e 1 português em cada 5)?

Uma das qualidades primordiais em medicina é dizer a verdade, que é a base de toda a pedagogia, a verdade que vai permitir ao doente pesar os prós e os contras, escolher com toda a liberdade, arranjar uma motivação e agir de bom grado, com conhecimento de causa.

PORQUE É QUE TANTAS PESSOAS FUMAM?

A primeira e principal razão de que os moralistas e os políticos de um modo geral se esquecem é que fumar é, à partida, um prazer, antes de ser um vício. «O tabaco é a única volúpia que os Romanos não conheciam», escreveu Pierre Louÿs. Fumar é um verdadeiro gesto social, especialmente nos jovens. Assinala, no início da adolescência, o fim de uma vida completamente «controlada», física e psiquicamente, pela família e o princípio de uma certa autonomia. Nos jovens, fumar dá-lhes a sensação de aceder a uma comunidade de semelhantes, responde a um desejo de conformidade, fumar dá um ar de segurança numa idade em que

desesperamos por não a termos, sem contar com o lado «rebelde» do proibido.

Por outro lado, os psiquiatras confirmam que o ato de fumar estimula ou alivia o stresse segundo as ocasiões, permite fazer uma pausa intelectual e melhorar a concentração e a inspiração. Não é verdade que Serge Gainsbourg sacrificou a sua saúde para nos oferecer as suas mais belas canções, muitas vezes escritas sob o efeito do álcool e do tabaco *Gitanes*?

A segunda razão é o lado abstrato e distante da doença. Experimentem dizer a um jovem fumador perfeitamente saudável que daqui a 30 anos terá 1 hipótese em 100 de contrair cancro do pulmão! Quando temos 20 anos, sentimo-nos invencíveis, imortais, intocáveis pela doença, e projetarmo-nos daqui a 30 anos é inconcebível.

A terceira razão é que, ao contrário do álcool e das outras drogas duras, o tabaco não age ao nível da vigilância, não causa sono nem alterações do comportamento que possam representar um perigo para a ordem pública, a não ser que você fume ao volante ou intoxique o seu vizinho através do tabagismo passivo.

Finalmente, a última razão, e não menos importante, é que o tabaco não é proibido!

É preciso, por conseguinte, dizer a verdade aos nossos amigos fumadores e não tratá-los como delinquentes, nem privilegiar o lado alarmista ou repressivo.

OS RISCOS PARA O FUMADOR

Mas quem diz a verdade, diz *toda* a verdade.

Não é só o cancro do pulmão que pode atingir o fumador num futuro distante, com uma probabilidade de 1 para 100. Se você acredita na sua estrelinha da sorte, não é a hipótese de cancro que o vai fazer parar rapidamente de fumar.

Outros agradáveis inconvenientes e doenças, o mais das vezes insidiosos, instalam-se muito depressa e com convicção. No plano

cardiovascular, é quase inevitável acontecer o seguinte, a uma velocidade variável:

- ◆ As artérias entopem duas vezes mais depressa.
- ◆ O coração acelera (todos os estudos demonstram uma relação estreita entre a frequência cardíaca e a esperança de vida).
- ◆ As artérias contraem-se.
- ◆ A pressão arterial sobe.
- ◆ O colesterol bom que protege as nossas artérias baixa.
- ◆ As veias dos membros inferiores dilatam (varizes).

O sangue torna-se mais coagulável, quer o das artérias, quer o das veias. Associado à pílula, o tabaco aumenta o risco de trombose venosa, flebite (um coágulo de sangue numa veia da perna) e embolia pulmonar (quando esse mesmo coágulo migra para o pulmão e entope um ou mais ramos da artéria pulmonar).

No Canadá, as adolescentes que fumam não são mais propensas a emagrecer do que as que não fumam, mas os rapazes da mesma faixa etária que fumam medem em média 2,54 cm a menos do que os que se mantêm longe do tabaco. É o que indica um novo estudo, cujos autores dizem que poderá ter importantes implicações para a saúde pública, sobretudo porque muitas jovens fumadoras afirmam fumar para controlar o peso.

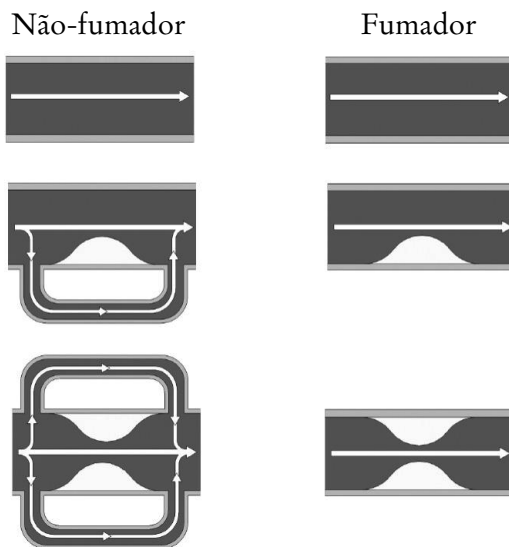
CONSELHOS AOS FUMADORES PARA TEREM UM ATAQUE CARDÍACO

- ✓ Fumem, 6 ou 20 cigarros por dia, o risco é sensivelmente o mesmo.
- ✓ Comecem muito cedo.
- ✓ Se têm sintomas, quaisquer que eles sejam durante um esforço físico, não os contem a ninguém.
- ✓ Se vos dói a barriga das pernas quando andam, façam ainda mais esforço.
- ✓ Tomem a pílula (as mulheres).
- ✓ Fumem cigarros mais «*light*».

- ✓ Vivam com um/a fumador/a.
- ✓ Diminuem o vosso consumo de tabaco em vez de pararem.
- ✓ Fumem imediatamente antes de um esforço físico ou logo a seguir.
- ✓ Fumem quando estiverem doentes.
- ✓ Não tratem a vossa hipertensão arterial.
- ✓ Não corrijam o vosso colesterol.
- ✓ Pratiquem o desporto que quiserem sem supervisão médica.
- ✓ E acima de tudo, se pararam de fumar... recomecem!

PARA COMPREENDER FINALMENTE OS EFEITOS DO TABACO NAS SUAS ARTÉRIAS

Porque é que, no fumador, é o acidente cardíaco que revela a doença? Os efeitos do tabaco nas artérias são lentos, insidiosos e, sobretudo, silenciosos durante dezenas de anos.



Em quase toda a gente, mas de maneira, claro está, variável, formam-se placas de gordura (ou placas de ateroma) em diversos pontos da parede das artérias, estreitando-as. Este fenómeno

muito lento é compensado pela criação de pequenas artérias colaterais que vão formar um *shunt*, contornando as zonas reduzidas e compensando assim a baixa do débito sanguíneo.

O único produto que impede a formação destas artérias colaterais é o tabaco!

O tabaco entope, portanto, lentamente a parede das artérias em diferentes segmentos, de forma aleatória.

As placas de gordura vão instalar-se e reduzir lentamente o calibre de uma ou mais artérias. Até 60% de redução, o sangue que passa apresenta um escoamento fluido, laminar. Acima de 60%, o sangue começa a redemoinhar. E quando o sangue redemoinha, tem tendência para coagular. Um coágulo (ou trombo) vai depositar-se na placa de gordura e aumentar rapidamente a contração da artéria, podendo inclusivamente obstruí-la.

Os fumadores ficam, assim, a saber que o tabaco é uma bomba-relógio.

QUER NÚMEROS?

Os jovens

- Os jovens são fisiologicamente duas vezes mais sensíveis ao tabaco do que os adultos.
- Tornam-se dependentes muito mais depressa: 1 adolescente em cada 2 que experimentou fumar entre os 11 e os 15 anos vai continuar a fazê-lo.
- Quase 50% das pessoas com idades entre os 18 e os 34 anos fumam.
- 37% dos adolescentes fumadores dos 11 aos 15 anos dizem não conseguir largar o tabaco.
- 9% das crianças de 9-11 anos já fumou. Em 2007, eram «apenas» 4%.
- Os produtos que ajudam a deixar de fumar, como os pensos, só podem ser utilizados por maiores de 15 anos.