

Prof. univ. dr. Constantin MILICĂ
Ing. Daniela TROIA

FUMATUL, DUȘMANUL NEMILOS AL OMENIRII

Carte tipărită cu binecuvântarea
Înaltpreasfințitului
TEOFAN
Mitropolitul Moldovei și Bucovinei.

DOXOLOGIA
IAȘI, 2013

CUPRINS

INTRODUCERE	9
Capitolul I	
FUMATUL – SINUCIDERE ÎN MASĂ	11
Capitolul II	
CE ESTE TUTUNUL?	17
Capitolul III	
UN SCURT ISTORIC AL TUTUNULUI	19
Cadoul adus în Europa de marinarii lui Columb	21
Capitolul IV	
ISTORICUL FUMATULUI ÎN ȚĂRILE ROMÂNE	30
Capitolul V	
STATISTICI CARE ÎNGROZESC	35
Câți fumători există în lume.....	35
...și câte victime ale fumatului se înregistrează.....	36
Europa printre frunțile la fumat.....	38
România sub fum albastru de țigară	40
Capitolul VI	
PERSONALITĂȚI CELEBRE, VICTIME ALE FUMATULUI	44
a. Actori și muzicieni	44
b. Scriitori, artiști plastici și compozitori	45
c. Diplomați și politicieni	46
d. Oameni de știință.....	46
e. Șahiști	47
Capitolul VII	
COMPUȘII UCIGAȘI DIN FUMUL DE TUTUN	49
Nicotina	50
Gudronul	55
Monoxidul de carbon (CO)	56
Substanțele puternic iritante	58
Substanțele cancerigene.....	58

Capitolul VIII

DEPENDENȚA DE FUMAT	61
Ce este dependența sau adicția de fumat?.....	61
Posibile complicații ale dependenței de nicotină.....	66
Testarea gradului de dependență.....	68

Capitolul IX

STILURI VECHI ȘI NOI DE FUMAT	70
Țigara obișnuită.....	70
Trabucurile.....	71
Pipa.....	77
Narghileaua.....	82
Țigările ușoare – light.....	87
Fumatul fără fum.....	89
Substituenții nicotinici.....	90
Țigara electronică.....	91
Snusul.....	95
Guma de mestecat cu nicotină.....	96
Tabletele sublinguale.....	98
Spray-ul nazal.....	99
Plasturele cu nicotină.....	99

Capitolul X

CÂT DE GRAV ESTE FUMATUL PASIV!	101
--	-----

Capitolul XI

VIAȚA FEMEILOR ÎN MARE PERICOL	108
Tabagismul – inamicul nr. 1 al vieții femeilor.....	108
Pericole mari ale tutunului la femeile gravide.....	115

Capitolul XII

COPIII – PRIMII ÎNVIȘI ÎN LUPTA CU TUTUNUL	122
Expunerea copiilor la fumatul pasiv.....	122
Copiii au ajuns fumători activi.....	124

Capitolul XIII

ADOLESCENȚII – VICTIME UȘOARE ALE TUTUNULUI	127
De ce tinerii încep să fumeze pe ascuns?.....	127
Pericolele majore la tinerii fumători.....	129
Avem datoria să-i ajutăm pe tinerii fumători.....	131

Capitolul XIV

BOLILE GRAVE CAUZATE DE FUMAT	133
Fum cu fum te face scrum!.....	133

Inima în mare suferință	138
Provocarea bolilor cardiace	138
Riscul de infarct miocardic acut (IMA)	139
Fumatul și accidentele vasculare cerebrale (AVC)	139
Afectarea sistemului circulator al sângelui	141
Plămânii distruși de tutun	144
Tabagismul declanșează cancerule	149
Tutunul, cauza principală a cancerului pulmonar	150
Declanșarea altor forme de cancer	153
Afecțiuni ale sistemului nervos	155
Boli ale aparatului digestiv declanșate de tutun	156
Vătămări la nivel uro-genital	159
Tabagismul și diabetul zaharat	160
Slăbirea sistemului imunitar	161
Afecțiuni oculare și auditive	161
Tutunul poate compromite operațiile chirurgicale	162
Fumatul – dușmanul tenului sănătos	163
Capitolul XV	
TUTUNUL – DISTRUGĂTORUL VITAMINELOR DIN CORP ..	165
Capitolul XVI	
REDUCEREA SPERANȚEI DE VIAȚĂ	167
Capitolul XVII	
FUMATUL – UN MARE PĂCAT LUMESC	170
Capitolul XVIII	
AVERTISMENTE ȘI MĂSURI SEVERE	176
Capitolul XIX	
RENUNȚAREA LA FUMAT	183
Motivația abandonării fumatului	183
Există strategii eficiente	186
Sevrajul nicotinic	188
Beneficiile renunțării la fumat	190
Recidiva atacă destul de frecvent!	193
Unii fumători rămân supuși dependenței nicotinică	194
Capitolul XX	
UNELE REMEDII RECOMANDATE ÎN	
COMBATEREA TABAGISMULUI	196
Terapiile de substituție nicotinică	196
Medicamente non-nicotinice	198

Terapiile naturiste combat pofa de fumat.....	200
Regimul alimentar	203
Regimul de viață.....	204
Tratamentele balneare	206
CUVÂNT DE ÎNCHEIERE	207
BIBLIOGRAFIE	209

INTRODUCERE

A trecut o jumătate de mileniu de când câțiva marinari spanioli din flota lui Cristofor Columb au adus în Europa un cadou deosebit și un obicei imitat de la băștinașii întâlniți în Noul Continent. Cadoul consta din câțiva saci cu frunze uscate de la o anumită plantă numită *tabac* iar obiceiul împrumutat era fumatul.

Nimeni nu și-a imaginat, în acea perioadă, că acest cadou făcut europenilor va deveni, în timp, cel mai *groaznic criminal în serie* care va ucide sute de milioane de oameni, din generațiile perindate din momentul ofertei cadoului și până în prezent.

Despre fumat s-a vorbit și s-a scris mult în ultimele decenii, opiniile fiind atât favorabile cât și nefavorabile. În prezent, informațiile despre tutun, despre fumul de țigară și, mai ales, despre efectele nocive ale fumatului sunt clare și de necontestat. Au apărut tot mai multe publicații, broșuri, pliante, emisiuni radio și TV și manifestări prilejuite de zilele dedicate tabagismului care arată la ce riscuri se expun fumătorii, atât bărbați cât și femei și care ar putea fi metodele de renunțare la tutun.

În ultimele decenii s-a înregistrat un război declarat între medicină și consumul de tutun. Lupta este grea dar dă mari speranțe că, treptat, medicina va triumfa spre binele întregii omeniri.

La scrierea acestei cărți ne-am găsit în fața unor întrebări care își caută răspunsuri cât mai urgente:

– cum a fost posibil ca viciul fumatului să pună stăpânire pe mai mult de un miliard din locuitorii globului?

– de ce numărul fumătorilor este în continuă creștere, cu toate interdicțiile și avertismentele specialiștilor asupra riscurilor de îmbolnăvire gravă și de decese premature?

– de ce fumătorii care cunosc riscurile mari la care se expun cu orice țigară fumată nu au voința necesară pentru a-și salva viața?

– de ce a scăzut vârsta la care se începe fumatul, recrutând copiii chiar sub vârsta de 12-15 ani?

– de ce femeile de toate vârstele, atât din mediul rural cât, mai ales, din mediul urban, au devenit mari consumatoare de tutun deși cunosc pericolele la care se expun?

– de ce femeile gravide continuă să fumeze deși știu că afectează grav viața pruncului, atât în perioada intrauterină, cu posibile avorturi spontane, cât și după naștere?

La aceste întrebări vom încerca să dăm explicațiile cuvenite și să găsim căile cele mai ușoare care să ajute fumătorii să renunțe definitiv la acest viciu neiertător care le macină viața. Dorim ca împreună cu cei în cauză să jalonăm măsurile care să asigure debarasarea de acest mare păcat în care au căzut, cu voie sau fără de voie, milioane de semeni ai noștri, deschizându-le larg porțile spre o viață lungă și sănătoasă.

Avem pretenția că, pe baza unei largi documentări cunoaștem, în mare parte, pericolele enorme ale tabagismului care acționează, tacit, în distrugerea sănătății multor locuitori din toate țările Globului.

Tot ce s-a înscris în aceste rânduri a pornit din imboldul unor inimi care doresc să salveze viețile celor foarte mulți fumători. Sperăm să-i eliberăm de patima acestui viciu distrugător deschizându-le o poartă largă spre o viață lungă și sănătoasă.

CAPITOLUL I

FUMATUL – SINUCIDERE ÎN MASĂ

Din primii ani când a pătruns în Europa, fumatul a fost un privilegiu al nobilimii sub denumirea de „beția uscată”. Treptat, a devenit cel mai mare blestem pentru toate păturile sociale, de la bogați până la oamenii simpli, mai ales în rândurile celor nevoiași.

Din nefericire, autoritățile oficiale din toate țările lumii, indiferent de stadiul lor de civilizație și de cultură, nu au luat măsuri drastice de condamnare a acestui criminal feroce, ba chiar l-au încurajat din diferite considerente, mai ales economice.

Prin ravagiile făcute pe întreg Globul, tabagismul poate fi considerat o adevărată pandemie, reprezentând o expresie a „stilului de viață modernă a omenirii”, ca parte din existența cotidiană a milioane de oameni. Merită semnalat faptul că, în Anglia, tabagismul a fost denumit „un holocaust evitabil”, iar în Statele Unite, pentru marile ravagii provocate, a fost considerat „o catastrofă națională” (Luther Terry).

Prin comparație, victimele tabagismului sunt cu mult mai mari decât toate Războaiele Mondiale și regionale. Raportat la bolile umane existente în prezent se poate spune că tutunul cauzează mai multe probleme decât alcoolul, drogurile, hipertensiunea arterială, obezitatea și hipercolesterolemia luate la un loc.

Alte statistici arată că fumatul, pe plan mondial, a ajuns o „pandemie” cu care se confruntă toată lumea modernă și care produce anual mai multe victime decât SIDA, alcoolul, abuzul de droguri, accidentele de circulație, crimele, tentativele de suicid și incendiile luate la un loc.

În ceea ce privește asemănarea fumatului cu un criminal în serie se poate spune că diferențele sunt prea mari, tabagismul fiind un ucigaș imposibil de egalat.

În decursul anilor, presa vremii a semnalat unele cazuri grave care au înspăimântat populația. Pe diferite meridiane au apărut acei criminali în serie, cu comportări adesea inexplicabile omorând, fără ezitare, zeci și sute de persoane, adesea necunoscute. Să prezentăm câteva exemple.

În secolul al XV-lea, Gilles de Rais, căpitan în armata Ioanei d'Arc, a torturat și a ucis circa 600 de copii, mai ales blonzi și cu ochi albaştri.

Peste un secol, contesa maghiară Erzsebet Bathory (1560-1614) era cunoscută ca cea mai sângheroasă personalitate a tuturor timpurilor și un criminal în serie foarte feroce. Ajunsă la vârsta de 40 de ani, contesa „Dracula”, numită și contesa „însângerată” sau contesa „demon”, a devenit geloasă pe tinerețea fetelor de la curtea sa pe care le tortura cu fierul încins și cu ceară topită, le omora, făcea baie în sângele fecioarelor și le bea sângele cu gândul că va întineri. Într-un interval de 15 de ani și-au găsit sfârșitul 650 de fete în chinurile cele mai groaznice.

Contesa Bathory a fost întemnițată în propriul castel, într-o încăpere închisă prin zid, unde a fost găsită moartă la vârsta de 54 de ani.

Mult timp s-a discutat cazul lui Jack Spintecătorul, pseudonimul probabil al lui Robert Mann, un angajat la morga din Londra, care a șocat Europa, între anii 1888-1891, prin

crimele în serie, omorând 11 femei, muncitoare și prostituate.

Între cele două Războaie Mondiale apar câteva femei remarcate prin ferocitatea și cruzimea de neimaginat. În București se naște Vera Renczi, de origine maghiară, cunoscută sub pseudonimul de „văduva neagră”. Retrasă la castelul din Berkerek (Jugoslavia), a ucis în serie, prin otrăvire cu arsenic și stricnină, 35 bărbați, soți și amanți, printre care bancherii Karl Schilk, Joseph Renczi și Milorad. După ucidere, Vera își păstra victimele în sicrie din zinc, așezate în cerc la subsolul castelului. În mijlocul cercului, așezată pe un fotoliu, Vera „dialoga” cu fiecare din cei răpuși.

În secolul al XX-lea, apar acei „îngeri ai morții”, reprezentați prin medicii care își făceau plăcerea de a-și omorî pacienții. Cel mai celebru a fost dr. Harold Shipman din Manchester (Anglia) care și-a înregistrat 459 victime. La fel a acționat asistenta pediatră Beverly Gail Allitt, calificată în topul celor 10 criminale în serie.

Tot „îngeri ai morții” au fost și ostașii lunetiști care, cu mare precizie și cu o plăcere euforică, și-au eliminat mulți adversari în timpul războiului. Finlandezul Simo Hayha a rărit rândurile armatei sovietice cu 542 de ostași în războiul declanșat în anul 1939 între URSS și Finlanda.

Mai târziu, Ludmila Pavlicenko, studentă la universitatea din Kiev și ajunsă ofițer în Armata Roșie, a făcut aproape 400 victime în rândurile armatei germane.

Cum poate fi apreciat, decât asasinat în masă, faptul că generalul rus Vasili Blohin a răpus viața a 8.400 ofițeri polonezi într-un interval de numai 28 de nopți din anul 1940, în zona Katyn-Tver?

Desigur, pentru uciderea a sute și mii de adversari, acești lunetiști și generali devotați au fost decorați și mult elogiați, deși fapta este tot o crimă în serie.

Nu mai poate fi contestat faptul că tutunul, atât de mult căutat de jumătate din populația Globului, este un drog veritabil, acceptat oficial, cel mai mare ucigaș în serie la nivel planetar care a devenit o prezență cotidiană în viața locuitorilor planetei.

Valul ucigător reprezentat de tutun este dezvoltat de marile companii producătoare de tutun care și-au urmărit interesele economice în detrimentul sănătății și al veniturilor populației.

Chiar imediat după cel de-al doilea Război Mondial, planul Marshall de ajutorare a Europei a inclus, printre alimentele expediate, și câteva tone de țigări din tutun galben, necunoscut până atunci de europeni. Stârnind interesul și gustul fumătorilor, acest prim pas a fost urmat de cantități imense de tutun galben, expediate către Europa, ca „dar alimentar”.

În sfera americană, s-a comentat mult întâlnirea secretă care a avut loc în New York, în anul 1953, unde marii patroni din industria tutunului au urmărit găsirea unei soluții publicitare de mare efect care să producă îndoială în mintea fumătorilor în ceea ce privește studiile medicale ce făceau legătura între tutun și declanșarea cancerelor.

Urmare a acestei acțiuni, producătorii de tutun au câștigat 10 ani în fața medicinei, ceea ce le-a asigurat vânzarea, în continuare, a circa 8.000 de miliarde de țigări deși, în perioada următoare, s-au înregistrat circa 8 milioane de morți din cauza tutunului fumat.

Pentru a dezvălui ravagiile tutunului în intervalul 1940-1990, profesorul Robert Proctor de la Universitatea Stanford

(SUA) a publicat o carte cu titlul șoc *Golden Holocaust* în care sublinia că „țigara este cea mai ucigătoare invenție din întreaga istorie a umanității”. Un bilanț sumbru arată că, în secolul al XX-lea, țigara a ucis sute de milioane de oameni. Pentru secolul al XXI-lea se estimează că peste un miliard de victime vor dispărea din viață din cauza tutunului.

Într-o expresie plastică, Robert Proctor aseamăna țigările cu „o mașină deucidere lentă în masă”, proiectată de industriașii tutunului.

Timp de cinci veacuri, după aducerea tutunului în Europa, locuitorii planetei Pământ, indiferent de rasă, culoare sau clasă socială, s-au simțit uniți prin dragostea nesăbuită pentru nicotina din tutun. În schimbul clipelor de plăcere pe care le au după inhalarea fumului de tutun ars, un număr imens de oameni a plătit cu propria viață, pierdută cu totul prematur.

În fața acestei realități, Organizația Mondială a Sănătății a declarat ziua de 31 Mai drept **Ziua Mondială fără Tutun**, începând din anul 1987, urmărind să-i determine pe fumători să conștientizeze pericolul tutunului atât pentru consumatorii de tutun cât și pentru societatea în care aceștia trăiesc. În plus, sunt atenționați factorii decizionali la nivel politic și statal să acționeze pentru realizarea unei societăți fără tutun.

Pentru a fi luate măsurile corespunzătoare trebuie, mai întâi, să se detalieze particularitățile obiceiului de a fuma!

Atât pentru bărbați cât și pentru femei, fumatul este o deprindere individuală, apărută prin repetarea frecventă a gestului de a aprinde o țigară și de a o duce la gură pentru a inhala fumul în plămâni.

Unii fumători mai tineri și mai puțin instruiți nu sunt informați asupra efectelor posibile ale tutunului asupra

sănătății. Alții chiar refuză să cunoască adevărul pentru a nu-și întrerupe plăcerea. Majoritatea fumătorilor sunt însă în cunoștință de cauză și știu că în a doua jumătate a vieții ar putea să dobândească boli respiratorii și cardiovasculare foarte grave precum și riscul mare de a dezvolta diferite forme de cancer (pulmonar, laringian, bucal, pancreatic, renal etc.).