

為了心血管，向煙草說不！

Diga 'não' ao tabaco por causa de saúde de vasos sanguíneos e coração

超過半個世紀以上的科學證據顯示，吸煙可引起冠心病、中風、主動脈瘤及周圍血管疾病等一系列心血管疾病。世界衛生組織(WHO)指出：心血管疾病是全球的頭號死因，全球每年死於心血管疾病的人數多於任何其它死因。資料顯示吸煙增加患上心血管病的風險，就算每天吸煙數量少至數支，風險亦會增加，而吸煙數量越多，風險亦相對越大；然而，大多數心血管疾病都可以通過減低危險因素(如煙草使用、不健康飲食和肥胖、缺乏運動等)而得到預防。

資吸煙引致心血管疾病的具體成因包括：

1. 導致血管內皮組織功能異常，影響血管的正常舒張功能。
2. 增加可以阻塞血管的血栓形成。
3. 誘發血管內炎症反應，加快動脈粥樣硬化。
4. 影響正常的血脂代謝。
5. 煙草成分內的尼古丁令心率加快，血壓升高，心肌收縮增強，導致心肌對氧氣需求增大，最後引致心肌缺血和心肌梗死。
6. 煙草成分內的一氧化碳使血液攜氧能力下降，尼古丁令冠狀動脈收縮，這些都可減少心肌的血液和氧氣供應，最終同樣導致心肌缺血和心肌梗死。

吸煙與突發心臟猝死

流行病學證據顯示吸煙和所有類型突發心臟猝死都有關連；曾吸煙者發生突發心臟猝死的相對危險較冠心病和心肌梗塞還要高，吸煙者發生突發心臟猝死的風險是從未吸煙者的3倍以上。

吸煙與冠心病

研究顯示任何程度的煙草使用都可增加患上冠心

Está provado cientificamente há mais de meio século que fumar pode originar uma série de doenças cardiovasculares, como doenças coronárias, acidente vascular cerebral, aneurisma da aorta e doenças vasculares periféricas, entre outras. A Organização Mundial da Saúde indica que a doença cardiovascular é a primeira causa de morte a nível mundial, o número de mortes devido a esta doença é maior do que por outras causas de morte. Estudos evidenciam que fumar aumenta o risco de morte por doenças cardiovasculares, independentemente de inalar uma pequena quantidade de cigarros, o risco continua a aumentar e quanto mais fumar, maior será o risco; contudo, como para a maior parte das doenças cardiovasculares a prevenção é possível através da redução dos factores de risco (como o consumo do tabaco, a alimentação pouco saudável e obesidade, a falta de prática de desporto, entre outros).

As doenças cardiovasculares derivadas do hábito de fumar são causadas por:

1. Anomalia da função dos tecidos endoteliais dos vasos sanguíneos, influenciando a função normal do diástole dos vasos sanguíneos.
2. Aumento de trombose por obstrução dos vasos sanguíneos.
3. Indução da reacção inflamatória dos vasos sanguíneos, acelerando a arterosclerose;
4. Influencia o normal funcionamento do metabolismo dos lípidos no sangue.
5. Aceleração do ritmo cardíaco, elevação da tensão arterial, aumento da contracção do músculo cardíaco, levando a um aumento de procura de oxigénio pelo músculo

病的風險，就算每天吸煙少於5支捲煙，患病風險也明顯提高。美國衛生及公共服務部的報告指出：隨着每天吸煙數量的增加，冠心病死亡率也有明顯的增加，而二手煙暴露亦可增加冠心病的發病風險。

吸煙與主動脈瘤

主動脈瘤是主動脈的一個氣球樣膨脹，它可以帶來嚴重後果，包括破裂出血甚至死亡。煙草使用是引起主動脈瘤的一個主要危險行為，有吸煙史的人發生腹主動脈瘤的可能性多3-5倍，研究顯示煙草的多種化學成分包括尼古丁可導致腹主動脈平滑肌變化及引起血管內炎症反應，最終形成腹主動脈瘤。另一方面，屍檢證據顯示青少年吸煙可引起其成年時早期腹主動脈粥樣硬化，所以吸煙根本就像在身體埋下了主動脈瘤破裂出血導致突發死亡的一個計時炸彈。

吸煙與中風

證據顯示，吸煙的人發生中風的機會較高，並且有較大機會死於腦血管疾病，且存在劑量-反應關係，吸煙的數量越多，中風或死於腦血管疾病的風險亦越高。戒煙後中風的風險將會降低，而這些好處可最快於戒煙後數月便出現。

吸煙與周圍血管疾病

血栓閉塞性血管炎(亦稱Buerger病)是其中一種周圍血管疾病，它和吸煙有非常密切的關係，患者主要是年輕的吸煙者。血栓閉塞性血管炎主要發生在四肢，多見於下肢，患病後可導致間歇性跛行，患肢疼痛；血管發炎嚴重時可引致肢端缺血、潰瘍、壞死，更甚者可能需要截肢。現時對於血栓閉塞性血管炎一般治療都只能緩解症狀，只有戒掉吸煙習慣才能有效阻止疾病惡化並減低截肢風險。如果患上了血栓閉塞性血管炎並持續吸煙，大約每2人便有1人需要截肢。為了一支煙而犧牲了手腳，這樣值得嗎？

cardíaco, e por fim, isquemia do miocárdio e enfarte do miocárdio, resultam da nicotina, um dos ingredientes do tabaco;

6. Componentes do tabaco como o monóxido de carbono reduz a capacidade de transporte do oxigénio, a nicotina leva à contração das artérias coronárias; tudo isto pode reduzir o sangue e o fornecimento de oxigénio ao miocárdio, causando por fim a isquemia do miocárdio e enfarte do miocárdio.

O hábito de fumar e a morte súbita cardíaca

Testes epidemiológicos científicos evidenciam que fumar está relacionado com todo o tipo de mortes súbitas cardíacas. A ocorrência de morte súbita cardíaca em indivíduos que fumam é relativamente mais alta do que por doenças coronárias e enfarte do miocárdio. O risco de morte súbita cardíaca nos fumadores é 3 vezes superior à de não fumadores.

O hábito de fumar e doenças coronárias

Pesquisas evidenciam que independentemente do grau de consumo do tabaco, este leva a um aumento do risco de contrair doenças coronárias, mesmo que fume apenas 5 cigarros por dia o risco de contrair doenças também é evidentemente alto. O relatório de Saúde dos Serviços Públicos dos Estados Unidos da América indica que à medida que é aumentada a quantidade de cigarros por dia, a taxa de mortalidade por doenças coronárias também aumenta evidentemente. Além disso, o fumo passivo também leva a um aumento do risco de morbidade por doenças coronárias.

O hábito de fumar e a aneurisma da aorta

O aneurisma da aorta é uma dilatação da aorta como um balão, podendo este ter graves consequências, incluindo hemorragia por ruptura e até a morte. O consumo do tabaco constitui o principal comportamento de risco que leva ao aneurisma da aorta e à ocorrência de aneurisma da aorta abdominal em indivíduos com o hábito de fumar, sendo a sua probabilidade 3 a 5 vezes maior. Pesquisas evidenciam que os

componentes químicos do tabaco, como nicotina pode causar uma alteração do músculo liso da aorta abdominal e infecção interna dos vasos sanguíneos, e por fim é formado o aneurismo da aorta abdominal. Por outro lado, autópsias evidenciam que os jovens fumadores adquirem precocemente a arterocleroses na fase adulta. Portanto, fumar de facto é uma bomba no corpo que dá origem a uma ruptura do aneurisma da aorta que por conseguinte leva à hemorragia e até à morte.

O hábito de fumar e a acidente vascular cerebral

Provas evidenciam que a probabilidade de ocorrência de apoplexia é maior em fumadores, assim como existe uma grande probabilidade de morte por doenças neurovasculares, além disso, existindo uma relação entre dose-reação, ou seja, quanto maior for a quantidade de fumo, maior é a probabilidade de ocorrência de acidente vascular cerebral ou morte por doenças neurovasculares. Após a cessação tabágica, o risco de ocorrência de acidente vascular cerebral reduz e as vantagens resultantes surgem com brevidade meses depois.

O hábito de fumar e doenças vasculares periféricas

A tromboangeite obliterante (também chamada de doença de Buerger) é um tipo de doença vascular periférica que está intimamente relacionado com o tabaco, sendo os fumadores jovens os mais afectados. A tromboangeite obliterante envolve essencialmente os vasos sanguíneos dos quatro membros, com maior incidência nos membros inferiores. O surgimento da doença causa a claudicação intermitente,

dores nos membros padecidos, infecção vascular e em situações graves pode levar à ocorrência de isquemia nos membros inferiores, úlcera, necrose e, o mais grave, à necessidade de amputação. Actualmente, o tratamento geral para a tromboangeite obliterante apenas permite aliviar os sintomas, contudo basta deixar o hábito de fumar para ser possível impedir a degradação devido à doença e reduzir o risco de amputação. Uma em cada 2 pessoas que sofra de tromboangeite obliterante e continuem a fumar, necessita de ser submetida a amputação. Basta 1 cigarro para perder os membros, valerá a pena?

Nota: Artigo fornecido pelo Gabinete para a Prevenção e Controlo do Tabagismo dos Serviços de Saúde

參考文獻 Referência:

1. U.S. Department of Health and Human Services (2010) How Tobacco Smoke Causes Disease: The Biology and Behavioral Basis for Smoking-Attributable Disease: a Report of the Surgeon General, pg 362
2. U.S. Department of Health and Human Services (2010) How Tobacco Smoke Causes Disease: The Biology and Behavioral Basis for Smoking-Attributable Disease: a Report of the Surgeon General, pg 362
3. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/en/>
4. U.S. Department of Health and Human Services (2014) The Health Consequences of Smoking --- 50 Years of Progress, pg 419-421
5. U.S. Department of Health and Human Services (2014) The Health Consequences of Smoking --- 50 Years of Progress, pg 427
6. U.S. Department of Health and Human Services (2010) How Tobacco Smoke Causes Disease: The Biology and Behavioral Basis for Smoking-Attributable Disease: a Report of the Surgeon General, pg 356
7. http://www.cdc.gov/dhdsdp/data_statistics/fact_sheets/docs/fs_aortic_aneurysm.pdf
8. http://www.cdc.gov/dhdsdp/data_statistics/fact_sheets/docs/fs_aortic_aneurysm.pdf
9. Paul E. Norman & John A. Curci (2013) Understanding the Effects of Tobacco Smoke on the Pathogenesis of Aortic Aneurysm. *Arterioscler Thromb Vasc Biol.* 2013;33:1473-1477
10. U.S. Department of Health and Human Services (2014) The Health Consequences of Smoking --- 50 Years of Progress, pg 427-428
11. http://www.uptodate.com/contents/thromboangiitis-obliterans-buerger-disease?source=search_result&search=buerger%27s+disease&selectedTitle=1-29#H87000741

衛生局各衛生中心均設有免費戒煙服務，如欲戒煙之人士，可向各衛生中心醫護人員查詢。 戒煙熱線: 2848 1238

Os vários centros de saúde dos Serviços de Saúde dispõem de serviços gratuitos de cessação tabágica, podendo os indivíduos interessados fazerem a consulta junto dos profissionais de saúde dos centros. Linha aberta: 2848 1238