

## Câncer de Pulmão

O câncer de pulmão é o tipo mais comum de câncer no mundo. Segundo o INCA, a incidência estimada para 2009 é de 19 casos novos a cada 100 mil homens e 10 para cada 100 mil mulheres. Embora não responsável por todos os casos, o fumo é a principal causa deste tumor. O fumo representa hoje a primeira causa de mortalidade humana que pode ser prevenida, seguido pela dieta inadequada e abuso de álcool. A nicotina é o principal componente causador de dependência. Cerca de 80% dos fumantes fumam na primeira hora do dia e depois a cada hora para manter o nível plasmático de nicotina. É por isso que 90% dos fumantes consomem pelo menos 14 cigarros por dia. A incidência do câncer de pulmão na mulher é crescente, devido ao crescente hábito de fumar entre as mulheres.

A principal medida para prevenir o câncer de pulmão é parar de fumar. Como prevenção secundária, visando diagnóstico precoce, recomenda-se fazer RX de tórax anualmente para todos os fumantes há mais de 10 anos bem como para aqueles que pararam há menos de cinco anos.

**PARAR DE FUMAR VALE A PENA** Quando uma pessoa para de fumar são estes os benefícios que tem:

**TEMPO PARÂMETRO** Imediatamente O ar a seu redor ficará mais saudável 20 minutos Pressão arterial, frequência cardíaca e temperatura voltam ao normal 8 horas Concentração de monóxido de carbono e de oxigênio no sangue se normalizam 24 horas Começa a diminuir a chance de infarto 48 horas O olfato e o paladar começam a melhorar 2 a 12 semanas Melhora a circulação, a função pulmonar melhora 30% 1 a 9 meses Tosse, sinusite e infecções pulmonares diminuem, melhora a falta de ar 1 ano Risco de morte por infarto diminui 50% 2 a 3 anos Recuperação máxima da função pulmonar 6 a 8 anos Risco de câncer de pulmão se aproxima de quem nunca fumou 10 a 15 anos Expectativa de vida comparável à de quem nunca fumou Fonte: American Heart Association

Apesar do Brasil estar se destacando entre outros países pelas campanhas para parar de fumar, ainda é um dos maiores produtores e exportadores de fumo. O fumo é e precisa ser visto como elemento maléfico aos seres humanos, e o combate ao seu uso deve iniciar desde cedo na educação escolar e na família.