

Pare de fumar para melhorar a saúde do seu coração



O tabagismo é um fator importante na ocorrência de doenças cardíacas, causando 1 em cada 4 mortes. Pare de fumar agora para reduzir o risco de hipertensão (pressão alta).

Quais são os dados concretos?

- Fumar aumenta o risco de doenças cardíacas, como pressão alta/hipertensão e colesterol alto
- O tabagismo aumenta o risco de derrame em 2 a 4 vezes
- Fumar aumenta o risco de dano aos vasos sanguíneos
- O tabagismo causa 80% das mortes relacionadas à doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC). Os pacientes com DPOC têm alto risco de desenvolver hipertensão.

Por que eu devo parar de fumar?

Parar de fumar reduzirá o risco de hipertensão.

- 1 ou 2 anos depois de parar de fumar: seu risco de ataque cardíaco diminui
- 3 a 6 anos depois de parar de fumar: seu risco de doença cardíaca cai 50%
- 5 a 10 anos depois de parar de fumar: seu risco de derrame diminui
- 15 anos: seu risco de doença cardíaca é o mesmo de um não fumante

O que posso fazer para acabar com a vontade de fumar depois de parar de fumar?

Parar de fumar reduzirá seu risco de hipertensão.

- **Postergue** a vontade de fumar. Tente contar até 10, a vontade de fumar costuma passar em 3 a 5 minutos.
- **Distraia-se** fazendo alguma outra coisa. Tire sua atenção do cigarro conversando com um amigo, fazendo uma caminhada ou ouvindo música.
- **Respirações profundas.** Conte até 5 e inspire de forma lenta e profunda até sua barriga expandir-se. Repita de 4 a 5 vezes.
- **Beba água** e a mantenha na boca por alguns minutos. Isso pode ajudar você a relaxar.

Recursos:

- **MA State Quit Line (Linha de cessação do tabagismo de MA):** 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)
- [Mass.gov: Dê o primeiro passo](#)
- [Teste de triagem de câncer de pulmão da CHA](#)
- [Calculadora de risco do American College of Cardiology](#)
- [American Heart Association: Tabagismo e pressão alta](#)

Escaneie o código QR para mais informações.

