

**SCHEMA DE SUPLIMENTE ALIMENTARE PENTRU SUSTINEREA CORPULUI FUMATORILOR ADULTI SI COPII CU VARSTA DE PESTE 12 ANI CARE NU AU VOINTA NECESARA SA RENUNTE LA FUMATUL ACTIV**

Romanian version (rv) 1.0 (rv1.0 launched on 5.12.2019); latest version always available at this [URL](#);  
DOI: [10.13140/RG.2.2.18126.20808](#)  
Dr. Andrei-Lucian Drăgoi ([www.dragoi.com](#), [dr.dragoi@yahoo.com](#)), medic specialist pediatriu, cercetator, compozitor, editor si publicist independent

\*

**Dedicatie.** Cu multumiri pentru provocarea si motivarea de a scrie acest articol doamnei asistente Monica Tichie din [Sectia de recuperare neuromotorie copii](#) din Gura Ocnitei (Adanca) a [Spitalului Judetean de Urgenta Targoviste \(SJUT\)](#).

**Motto:** "NU-ti poti iubi aproapele ca pe tine insuti daca NU stii sa te iubesti in primul rand pe sine: ca sa demonstrezi iubirea de sine, trebuie sa stii sa iti pretuiesti sufletul, mintea si trupul, hranind si protejand corespunzator celulele trupului care este palatul sufletului si al mintii!" (dr. Andrei-Lucian Drăgoi, 5.12.2019)

\*\*

**SCHEMA PT FUMATORII ACTIVI INTRE PUSEELE DE TUSE (schema de baza) PENTRU ADULTI SI COPIII CU VARSTA PESTE 12 ANI:**

1. **Un supliment alimentar oral cu acizi grasi omega-3 (AGO3) precum Omega-3 extra** (ulei de peste incapsulat produs de firma germana Doppel Hertz) cps 1000mg (1g): 1+1+0cps/zi (dupa mese), **cu exceptia celor alergici la peste si derivate din peste, crustacee sau alte "fructe" de mare (risca de alergie incrucisata)**. In caz de **menstruatie** (unde este cazul), se va intrerupe cu 2-3 zile inainte de menstruatii/interventii chirurgicale (sau alte interventii potential sangerande) SI se va relua la 2 zile dupa oprirea sangerarilor menstruale (dat fiind ca AGO3 poate avea un efect **anticoagulant** similar **aspirinei**, implicit pot favoriza sangerarile menstruale, acestea devenind mai mari cantitativ).
  - a. **NOTA IMPORTANTA.** In timpul menstruelor (unde este cazul) se va sustine corpul cu un **preparat oral de fier** (de exemplu **Tot'hema** 1 fiola/zi sau **Altrifer** cps 30mg, 1cps/zi) PLUS un preparat oral de **Calciu+vitamina D3+vitamina K** (**Calcidin plicuri**, ½-1 plic/zi) PLUS un **antiinflamator nesteroidian de preferat intrarectal** (AINS, de exemplu **Clafen [diclofenac] sup 100mg**, ½-3/4-1sup/zi [**cu exceptia celor alergici**] DOAR in primele 1-2 zile de menstruatie, cand durerile pelvine sunt mai accentuate, CU ACEA CONDITIE INSA de a nu avea istoric de ulcer si gastrita in ultimii 5 ani, de hemoroizi in ultimul an SI de a se folosi initial o doza mica de Clafen de ½-3/4 sup/zi DUPA MESE, chiar daca se administreaza intrarectal). **NOTA BENE (1).** TOATE aceste suplimente si medicamente se vor folosi STRICT in TOATE zilele menstruale (cu exceptie AINS [Clafen] care se va administra doar in primele 1-2 zile de menstra). **NOTA BENE (2).** In cazul in care se va observa o crestere a apetitului alimentar (posibil produsa de suplimentele alimentare enumerate in acest paragraf), se vor prefera gustari scurte de legume intre mese (rosii, castraveti, gogosari etc).

2. **Un agent expectorant, mucolitic (fluidizant secretii) precum Ambroxol** cp 30mg (alternativa mai ieftina) SAU **Erdomed** cp 300mg (alternativa mai scumpa, 1 cp/zi la fiecare 1-2 zile [**cu exceptia celor alergici**] (daca se va alege administrarea la fiecare 2 zile, se vor alege doar zilele cu sot sau fara sot, pentru a se si face o comparatie de stare clinica intre zilele in care s-a primit si agent expectorant, fata de cele in care NU s-a primit si expectorant).
3. **Un agent indulcitor natural ca Stevia Rebaudiana (SR) solutie** [**cu exceptia celor alergici**] (produsa dintr-o planta indiana cu un gust mult mai dulce decat zaharul pe aceeasi unitate masica, dar mult mai putine calorii pe aceeasi unitate masica) 1-2-3 picaturi x 1-2-3-4-5-6/zi oral (de tinut cat mai mult acele picaturi in cavitatea orala) de fiecare data cand pacientul simte nevoia de tigara: aceasta solutie dulce stimuleaza secretia si eliberarea de endorfine in creier, endorfine care dau stare de bine si scad nevoia subiectiva si dependenta psihologica de tigara.
  - a. **NOTA IMPORTANTA.** Daca solutia de SR NU va functiona in scaderea numarului de tigari fumate zilnic (NTZ), se va incerca inlocuirea cel putin a unei parti din NTZ cu folosirea unui sistem de fumat electronic care incinge tutunul pana la circa 250-300 de grade Celsius (FARA sa il combustioneze insa!) SAU se va inlocui o parte din NTZ cu folosirea de **plasturi nicotinici** sau **spray cu nicotina**.
4. **OPTIONAL.** Un agent expectorant/fluidizant in aerosoli/nebulizat precum **Respisun** (=solutie salina 3%) 2ml+(2-3)ml **ser fiziologic** (SF)=4-5ml solutie salina diluata (cu concentratie rezultanta de cca 2%) x 1/zi seara in aerosoli (folosind **aparatus de aerosoli/nebulizator** cu compresor sau ultrasunete din comert).
5. **OPTIONAL.** Un agent antioxidant vitaminic precum **Vitamina C cp 180mg**, 1cp/zi la fiecare 2 zile (in zilele cu sot/fara sot in care pacientul NU primeste agentul expectorant [Ambroxol sau Erdomed])

**SCHEMA PT FUMATORII ACTIVI IN PUSEELE DE TUSE (tuse prin infectii/intercurente respiratorii, BPOC, etc) (bazata pe schema de baza) pentru ADULTI SI COPIII CU VARSTA PESTE 12 ANI:**

1. **Se va creste doza de supliment cu AGO3:** Omega-3 extra cps 1g la 1+1+1cps/zi (dupa mese) (pe toata perioada tusei).
2. **Se va creste doza de agent expectorant:** Ambroxol 1cp x 2-3/zi (1+1+0cps/zi sau 1+1+1cp/zi) (dupa mese) SAU Erdomed 1 cp x 2/zi (pe toata perioada tusei)
3. **Se va creste doza de agent indulcitor natural (SR):** in ideea de a sista partial sau total (cel putin temporar) consumul de tigari (pe toata perioada tusei).
4. **Se va creste doza de antioxidant vitaminic:** Vitamina C cp 180mg, 1 cp/zi zilnic (pe toata perioada tusei).
5. **Optional.** Un supliment alimentar cu **zinc** precum **Zinkit cp 10mg** efervescente, 1cp/zi (cu cel putin 200ml per cp) zilnic (pe toata perioada tusei).
6. **Optional.** Se va creste frecventa aerosoli cu solutie salina diluata 2% la o frecventa de: 1 sedinta x 2-3/zi (pe toata perioada tusei).
7. **NOTA BENE.** Pacientii care au boli de fond precum **astm bronsic**, **BPOC**, **emfizem** etc TREBUIE sa consulte medicul curant in caz de infectii respiratorii sau decompensari ale bolii de baza.