

Ο καπνός του τσιγάρου προκαλεί παγκοσμίως 4.000.000 θανάτους ετησίως, αριθμός που πρόκειται να ανέλθει στα 10.000.000 το 2020 αν διατηρηθεί ο μέχρι στιγμής ρυθμός αύξησης των καπνιστών

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας ένας στους δύο καπνιστές που ξεκινούν το κάπνισμα σε νεαρή ηλικία θα πεθάνουν τελικά πρόωρα από νόσο που σχετίζεται με το κάπνισμα.

Αν και υπάρχει κάποια πληροφόρηση σχετικά με τους κινδύνους που εγκυμονεί το κάπνισμα ίσως δεν έχει γίνει ακόμα κατανοητό ότι :

Οι 4000 περίπου χημικές ουσίες που περιέχονται στον καπνό του τσιγάρου και η χρόνια έκθεση σ' αυτές ευθύνονται για :

Ο καπνός του τσιγάρου προκαλεί παγκοσμίως 4.000.000 θανάτους ετησίως, αριθμός που πρόκειται να ανέλθει στα 10.000.000 το 2020 αν διατηρηθεί ο μέχρι στιγμής ρυθμός αύξησης των καπνιστών

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας ένας στους δύο καπνιστές που ξεκινούν το κάπνισμα σε νεαρή ηλικία θα πεθάνουν τελικά πρόωρα από νόσο που σχετίζεται με το κάπνισμα.

Αν και υπάρχει κάποια πληροφόρηση σχετικά με τους κινδύνους που εγκυμονεί το κάπνισμα ίσως δεν έχει γίνει ακόμα κατανοητό ότι :

Οι 4000 περίπου χημικές ουσίες που περιέχονται στον καπνό του τσιγάρου και η χρόνια έκθεση σ' αυτές ευθύνονται για :

A) καταστρεπτική φλεγμονή του βρογχικού δένδρου και των πνευμόνων που οδηγεί σε συμπτώματα όπως χρόνιο βήχα, δύσπνοια και προοδευτικά σε αναπηρία λόγω αναπνευστικής ανεπάρκειας. Πρόκειται για την περίφημη Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια, την 4η αιτία θανάτου στις ΗΠΑ. Υπολογίζεται ότι 1.000.000 Έλληνες πάσχουν από κάποιου βαθμού ΧΑΠ πολλές φορές χωρίς να το ξέρουν !

B) τον καρκίνο του πνεύμονα, τον 2ο σε συχνότητα καρκίνο και έναν από τους πιο επιθετικούς. Δυστυχώς μόνο το 10% των ασθενών αυτών επιβιώνουν για 5 χρόνια μετά τη διάγνωση. Ο καρκίνος του πνεύμονα αυξάνεται συνεχώς ιδιαίτερα στις γυναίκες.

Γ) για πρόκληση στεφανιαίας νόσου και περιφερικής αγγειοπάθειας. 25% των θανάτων από καρδιοπάθεια αποδίδονται στο κάπνισμα.

Δ) για πρόκληση καρκίνου άλλων οργάνων όπως λάρυγγα, στόματος, χειλέων, ουροδόχου κύστεως, παγκρέατος, ήπατος, νεφρών και τραχήλου της μήτρας. Το 30% όλων των θανάτων από καρκίνο μπορούν ν' αποδοθούν στο κάπνισμα.

E) διαταραχές εμμήνου ρύσεως και πρόωρη εμμηνόπαυση στις γυναίκες, ανικανότητα στους άνδρες. Ειδικά στις μητέρες, πριν ή κατά την εγκυμοσύνη, προκαλεί βλαβερές συνέπειες στο έμβρυο (αποβολές, αιμορραγίες, λιποβαρή νεογνά) και αυξημένη συχνότητα άσθματος στο παιδί που θα γεννηθεί.

Για την αποτροπή όλων αυτών των κακών ο καπνιστής έχει να κάνει κάτι πολύ απλό αλλά και ταυτόχρονα πολύ δύσκολο: να διακόψει αμέσως το κάπνισμα. Αν το καταφέρει αυτό αμέσως απολαμβάνει τα οφέλη στην καθημερινή του ζωή, όπως βελτίωση της φυσικής αντοχής, της ποιότητας του ύπνου, της ψυχικής του διάθεσης, της αυτοεκτίμησης του. Απαλλάσσεται από δυσάρεστες καταστάσεις όπως κακοσμία του στόματος, των ρούχων, μειωμένη γεύση, κίτρινα νύχια κλπ που συνοδεύουν τους καπνιστές. Σιγά-σιγά η ποιότητα της ζωής του καλυτερεύει και αυτό τον βοηθά να αναπροσαρμόσει τους στόχους του. Μέσα σε 10 περίπου χρόνια ο κίνδυνος για καρκίνο του πνεύμονα επανέρχεται στα ίδια περίπου επίπεδα με τους μη καπνιστές. Το ίδιο ισχύει και για τον κίνδυνο καρδιακής προσβολής.

Παρ' όλο που μεγάλος αριθμός καπνιστών επιχειρεί κάθε χρόνο να διακόψει μόνος του το κάπνισμα μόνο ένα 3 με 5% το καταφέρνει τελικά. Αυτό οφείλεται στην παρουσία στον καπνό της νικοτίνης, μιας ισχυρά εξαρτησιογόνου ουσίας (ίσως όσο και η ηρωίνη). Η νικοτίνη δρα στον εγκέφαλο μέσω νευροβιολογικού μηχανισμού προκαλώντας αύξηση της συγκέντρωσης χημικών ουσιών όπως η ντοπαμίνη. Οι ουσίες αυτές προκαλούν αίσθημα ευφορίας στον καπνιστή, μειώνουν το άγχος του και τον κάνουν πιο δραστήριο. Με τον καιρό όμως επέρχεται εξάρτηση ώστε η οποιαδήποτε μείωση ή διακοπή της εισπνοής καπνού προκαλεί στον καπνιστή νευρικότητα, άγχος κι επίμονη αναζήτηση του επόμενου τσιγάρου. Αν ένας καπνιστής διακόψει απότομα το κάπνισμα μέσα σε δύο εβδομάδες προστίθενται αϋπνία, κατάθλιψη, ναυτία, μυϊκά άλγη. Τα δυσβάσταχτα αυτά συμπτώματα αναγκάζουν τελικά τον καπνιστή να ξανακαπνίσει.

Επιτέλους υπάρχει τρόπος!

Σε όλες τις προηγμένες χώρες και τελευταία στην Ελλάδα οι καπνιστές έχουν τη δυνατότητα να βοηθηθούν σημαντικά από ειδικά κέντρα που ασχολούνται με τη διακοπή του καπνίσματος. Στα κέντρα αυτά αξιολογείται ο βαθμός εξάρτησης του καπνιστή στη νικοτίνη και γίνεται από κατάλληλα εκπαιδευμένο ιατρικό προσωπικό η στενή παρακολούθηση και ενίσχυση του αγώνα του καπνιστή να διακόψει το κάπνισμα.

Συγκεκριμένα:

A) παρέχεται συμβουλευτική υποστήριξη , εντοπίζονται και καταπολεμούνται όλοι οι εκείνοι οι παράγοντες που δυσκολεύουν την προσπάθεια του καπνιστή και είναι διαφορετικοί κάθε φορά.

B) παρέχεται φαρμακολογική υποστήριξη. Τα τελευταία δεδομένα της επιστήμης δείχνουν ότι η ελεγχόμενη χορήγηση νικοτίνης αλλά και η ουσία βουπροπιόνη , χορηγούμενη απ' το στόμα με τη μορφή δισκίων , προκαλούν μεγάλη μείωση των συμπτωμάτων στέρησης που αντιμετωπίζουν οι καπνιστές αλλά και της επιθυμίας τους για κάπνισμα. Μαζί με τη συνεχή συμβουλευτική υποστήριξη από τους γιατρούς οι καπνιστές επιτυγχάνουν μεγάλα ποσοστά διακοπής και αλλάζουν τελικά τη ζωή τους.

Είναι χρέος κάθε καπνιστή που σέβεται κι αγαπά τον εαυτό του πάνω απ' όλα αλλά και τους δικούς του ανθρώπους να επιχειρήσει μια βαθιά τομή στη ζωή του διακόπτοντας το κάπνισμα τώρα. Η ζωή που στερείται, του ανήκει !