



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΡΕΘΥΜΝΟΥ
Λ.ΚΟΥΝΤΟΥΡΙΩΤΗ 124 74100 ΡΕΘΥΜΝΟ ΤΗΛ.-FAX 2831029016
E-mail is-reth@otenet.gr

ΑΡ.ΠΡΩΤ. 279
ΡΕΘΥΜΝΟ 30/05/2023

31 ΜΑΙΟΥ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

Τα πνευμόνια έχουν δημιουργηθεί για να αναπνέουν ΜΟΝΟ αέρα!!!!

Το κάπνισμα αποτελεί παγκοσμίως την κύρια αποτρέψιμη αιτία νοσηρότητας και θνησιμότητας. Περίπου 4000 συστατικά, στερεά και αέρια, έχουν απομονωθεί στον καπνό του τσιγάρου μεταξύ των οποίων τοξικές ουσίες, καρκινογόνα (πάνω από 50), όπως νιτροζαμίνες, αρωματικοί υδρογονάνθρακες κ.α) αμμωνία, οξείδιο του αζώτου, κυανίδιο του υδρογόνου, CO και νικοτίνη. Η νικοτίνη είναι η ουσία που δημιουργεί εθισμό.

Η Ελλάδα παρουσιάζει την υψηλότερη αναλογία καπνιστών μεταξύ των δυτικοευρωπαϊκών κρατών (37%) με τον υψηλότερο αριθμό καταναλισκόμενων τσιγάρων κατά άτομο. Η έναρξη του καπνίσματος συνήθως γίνεται κατά την παιδική και εφηβική ηλικία.

Τουλάχιστον το 30% των θανάτων ανθρώπων ηλικίας 35-69 ετών στις αναπτυγμένες χώρες προκαλείται από το κάπνισμα. Το προσδόκιμο επιβίωσης ενός καπνιστή είναι κατά 10 χρόνια μικρότερο από έναν μη καπνιστή και το 50% των καπνιστών χάνουν 20 χρόνια υγιούς επιβίωσης προτού χάσουν τη ζωή τους από μια νόσο σχετιζόμενη με το κάπνισμα.

Κύριες επιπτώσεις του καπνίσματος.

Οι κύριες βλαπτικές επιπτώσεις του καπνίσματος εντοπίζονται στην αύξηση της συχνότητας εμφάνισης των κατωτέρω νοσημάτων:

- Στεφανιαία νόσος-έμφραγμα μυοκαρδίου
- Καρκίνος του πνεύμονα, του λάρυγγα, της ουροδόχου κύστης, παγκρέατος, στομάχου κ.α..
- Χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια
- Αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια
- Περιφερειακή αγγειακή νόσος.
- Διαταραχές στυτικής δυσλειτουργίας, υπογονιμότητα.

Επίσης το κάπνισμα ευθύνεται κατά πολύ για την πρόωρη γήρανση, ουλίτιδα και περιοδοντίτιδα.

Ο μη ινσουλινοεξαρτώμενος σακχαρώδης διαβήτης επηρεάζεται από το κάπνισμα

Υπολογίζεται ότι το κάπνισμα ευθύνεται για το 82% του συνόλου των θανάτων από καρκίνο του πνεύμονα, το 83% όλων των θανάτων από ΧΑΠ και το 30% των θανάτων από καρκίνο συνολικά.

Όσον αφορά στις γυναίκες, οι Ελληνίδες καπνίζουν περισσότερο πανευρωπαϊκά.

Εκείνες που λαμβάνουν αντισυλληπτικά και ταυτόχρονα καπνίζουν, παρουσιάζουν 10 φορές μεγαλύτερο κίνδυνο καρδιακής προσβολής, εγκεφαλικού επεισοδίου ή καρδιαγγειακής νόσου.

Το κάπνισμα σχετίζεται με αυξημένη πιθανότητα διαταραχών εμμήνου ρύσεως και πρώιμης εμμηνόπαυσης.

Καπνίστριες γυναίκες εμφανίζουν συχνότερα προβλήματα γονιμότητας.

Κατά την εγκυμοσύνη αυξάνεται ο κίνδυνος αποβολής, αιμορραγίας, πρόωρου τοκετού, χαμηλού βάρους του βρέφους και σύνδρομο αιφνίδιου θανάτου του νεογνού.

Όσον αφορά τους έφηβους που καπνίζουν σήμερα, επειδή η έναρξη του καπνίσματος σε πολύ μικρή ηλικία έχει υψηλή συσχέτιση με την επακόλουθη εξάρτηση από νικοτίνη, έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα αφενός να δυσκολευτούν να διακόψουν το κάπνισμα, αφετέρου να βιώσουν τις αρνητικές συνέπειες του καπνίσματος για την υγεία τους αργότερα στην ενήλικη παραγωγική ζωή τους

Το κάπνισμα θεωρείται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας νόσος και θα πρέπει να διαγιγνώσκεται και να θεραπεύεται όπως και τα υπόλοιπα χρόνια νοσήματα.

«Παθητικό κάπνισμα»

Η έκθεση στον καπνό του περιβάλλοντος που οφείλεται στο κάπνισμα ονομάζεται «παθητικό κάπνισμα» και αποτελεί γνωστό καρκινογόνο για τον άνθρωπο.

Η προστασία των πολιτών από την έκθεση σε παθητικό κάπνισμα είναι επιβεβλημένη.

«Καπνός -μια απειλή για το περιβάλλον μας»

Οι επιπτώσεις στη φύση από τα προϊόντα καπνού καταγράφονται ιδιαίτερα δυσμενείς.

Περισσότερα από 600.000.000 δέντρα έχουν κοπεί και 22.000.000.000 λίτρα νερού έχουν χρησιμοποιηθεί στην παραγωγή και την κατασκευή των τσιγάρων. 84.000.000 τόνοι εκπομπών διοξειδίου του άνθρακα έχουν ελευθερωθεί στην ατμόσφαιρα αυξάνοντας σημαντικά τις τιμές της μέσης παγκόσμιας θερμοκρασίας.

Η μη ορθή παγκόσμια διαχείριση των αποβλήτων 4,5 τρισεκατομμυρίων αποτσίγαρων ετησίως, παράγει 1,69 δισεκατομμυρίων λίβρες (pounds) τοξικών αποβλήτων, απελευθερώνοντας χιλιάδες χημικές ουσίες στον αέρα στο νερό και στο έδαφος.

Οφέλη από τη διακοπή του καπνίσματος.

Τα οφέλη από τη διακοπή του καπνίσματος είναι αποδεδειγμένα.

- Σε 6 ώρες βελτιώνεται η παροδική αύξηση της καρδιακής συχνότητας και αρτηριακής πίεσης.
- Σε 8 ώρες τα επίπεδα νικοτίνης και CO μειώνονται.
- Σε 24 ώρες το CO αποβάλλεται
- Σε 48 ώρες δεν ανιχνεύεται νικοτίνη.

- Σε 3 με 9 μήνες βελτιώνονται τα συμπτώματα από το αναπνευστικό όπως βήχας, δύσπνοια, απόχρεμψη.
- Σε 5 χρόνια ο κίνδυνος καρδιακής προσβολής μειώνεται στο μισό και σε 10 χρόνια ο κίνδυνος αυτός φθάνει στα επίπεδα ενός μη καπνιστή , σε 15-20 χρόνια ο κίνδυνος για καρκίνο του πνεύμονα είναι ελάχιστα μεγαλύτερος από τους μη καπνιστές.

Υπό την προϋπόθεση ότι διακοπή του καπνίσματος γίνεται νωρίς στην ενήλικη ζωή .

Το κάπνισμα είναι κάτι πολύ περισσότερο από το αποτέλεσμα της εξάρτησης στη νικοτίνη. Είναι μια εξάρτηση που περιλαμβάνει ένα τελετουργικό που κάθε καπνιστής σχετίζει με την καθημερινότητα του.

Η διακοπή του καπνίσματος με προϊόντα που μοιάζουν με το συμβατικό τσιγάρο, όπως το ηλεκτρονικό ή το θερμαινόμενο τσιγάρο δεν αλλάζει τον τρόπο ζωής και σκέψης των καπνιστών μακριά από το τσιγάρο και φαίνεται ιδιαίτερα επικίνδυνο στην συμπεριφορά κυρίως των εφήβων που εθίζονται στη νικοτίνη μέσω τέτοιων προϊόντων και στη συνέχεια χρησιμοποιούν το συμβατικό. Η ασφάλεια του ηλεκτρονικού και του θερμαινόμενου τσιγάρου στην υγεία δεν έχει τεκμηριωθεί ακόμη.

Η πρόληψη είναι η πιο ουσιαστική παρέμβαση.

Η πολιτεία θα πρέπει να υιοθετήσει και να εφαρμόσει νομοθετικά μέτρα ενημέρωσης του κοινού και κανόνων διάθεσης και χρήσης των προϊόντων καπνού, η κοινωνία να διεκδικήσει το δικαίωμα στην ενημέρωση και στο ασφαλές περιβάλλον και οι επαγγελματίες υγείας να αντιμετωπίσουν το κάπνισμα ως χρόνια νόσο.

Στα σχολεία πρέπει να παρέχεται ενημέρωση για τους κινδύνους, αλλά και για τους τρόπους διακοπής του καπνίσματος. Έχει βρεθεί ότι πολιτικές κατά του καπνίσματος υποστηρίζονται τόσο από τους καπνιστές όσο και από τους μη καπνιστές από την στιγμή της εφαρμογής τους.

Είναι βέβαιο ότι συνολικά μπορούμε να κάνουμε περισσότερα για να βοηθήσουμε τους καπνιστές να διακόψουν το κάπνισμα και τους νέους να μην το ξεκινήσουν ΠΟΤΕ, σε συνεργασία με την Πολιτεία και τους εμπλεκόμενους φορείς.

Ωστε τις επόμενες δεκαετίες να είναι ιδιαίτερα μικρό το ποσοστό των ανθρώπων που κάνουν χρήση καπνού. Αυτό θα ήταν μια σημαντική και ελπιδοφόρα αλλαγή σε σύγκριση με το 25% περίπου σήμερα των ανθρώπων στην Ευρώπη που συνεχίζουν να καπνίζουν.

Τόσο στην Ελλάδα όσο και πανευρωπαϊκά, στόχος πρέπει να είναι μια **ΝΕΑ ΓΕΝΙΑ ΧΩΡΙΣ ΚΑΠΝΟ!!**

ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΡΕΘΥΜΝΟΥ



