

Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καπνίσματος

Η 31η Μαΐου έχει οριστεί ως Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καπνίσματος με απόφαση του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας.

Ο **Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας** με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα παραθέτει σημαντικά δεδομένα για τις βλαβερές συνέπειες του καπνού, αλλά και τα οφέλη από την διακοπή του καπνίσματος.

Το κάπνισμα παραμένει η **πρώτη αιτία πρόωρου και αποτρέψιμου θανάτου** παγκοσμίως. Περισσότερα από **8 εκατομμύρια** άνθρωποι χάνουν τη ζωή τους κάθε χρόνο. Στην Ελλάδα εκτιμάται ότι **1 στους 5** ενήλικες εξακολουθεί να καπνίζει και περίπου **15.000** συμπολίτες μας πεθαίνουν ετησίως από νοσήματα που σχετίζονται με τον καπνό.

Παγκοσμίως, σχεδόν το 40% των θανάτων εξ' αιτίας όλων των μορφών καρκίνου και σχεδόν το 90% θανάτων από καρκίνο του πνεύμονα μπορούν ν' αποδοθούν στο κάπνισμα.

Το κάπνισμα αποτελεί την κύρια αιτία για την εμφάνιση της χρόνιας αποφρακτικής πνευμονοπάθειας, ενώ υπολογίζεται ότι το 25% των θανάτων από καρδιαγγειακά νοσήματα οφείλεται στο κάπνισμα.

Το κάπνισμα φαίνεται να συσχετίζεται με την αρνητική εξέλιξη και τις δυσμενείς επιπτώσεις από covid-19. Ερευνητικά δεδομένα δείχνουν πως οι καπνιστές είναι πιθανότερο να εμφανίσουν σοβαρά συμπτώματα από τον covid-19, να εισαχθούν στην μονάδα εντατικής θεραπείας και να χρειαστούν μηχανική αναπνευστική υποστήριξη ή και να χάσουν τη ζωή τους.

Παρότι το ποσοστό των Ελλήνων ενηλίκων που καπνίζουν καθημερινά έχει μειωθεί σημαντικά, η Ελλάδα έχει το τρίτο υψηλότερο ποσοστό ενηλίκων καθημερινών καπνιστών (27,3%) μεταξύ των χωρών του ΟΟΣΑ.

Μόνο 1 στους 4 Έλληνες καπνιστές αναφέρουν μία τουλάχιστον προσπάθεια διακοπής κατά τη διάρκεια του τελευταίου έτους.

Οφέλη από τη διακοπή του καπνίσματος

Η διακοπή του καπνίσματος είναι η καλύτερη κίνηση που μπορεί να κάνει ο καπνιστής για την υγεία του. Επιφέρει τόσο άμεσα όσο και μακροπρόθεσμα οφέλη και συνεπάγεται περισσότερα και υγιέστερα χρόνια ζωής.

Ήδη μέσα σε 12 ώρες μετά τη διακοπή του καπνίσματος, τα επίπεδα του μονοξειδίου του άνθρακα στο αίμα μειώνονται και τα επίπεδα οξυγόνου

επανέρχονται στο φυσιολογικό. 1 χρόνο μετά τη διακοπή του καπνίσματος, ο κίνδυνος καρδιακής προσβολής μειώνεται κατά 50%. 10 χρόνια μετά τη διακοπή του καπνίσματος, ο κίνδυνος καρκίνου του πνεύμονα μειώνεται κατά 50%.

Πολύ σημαντικό να τονιστεί ότι η νομιμότητα του προϊόντος δεν αναιρεί την **τοξική και εθιστική φύση** της νικοτίνης .

Επιπρόσθετα 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 καθημερινότητά 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!!**