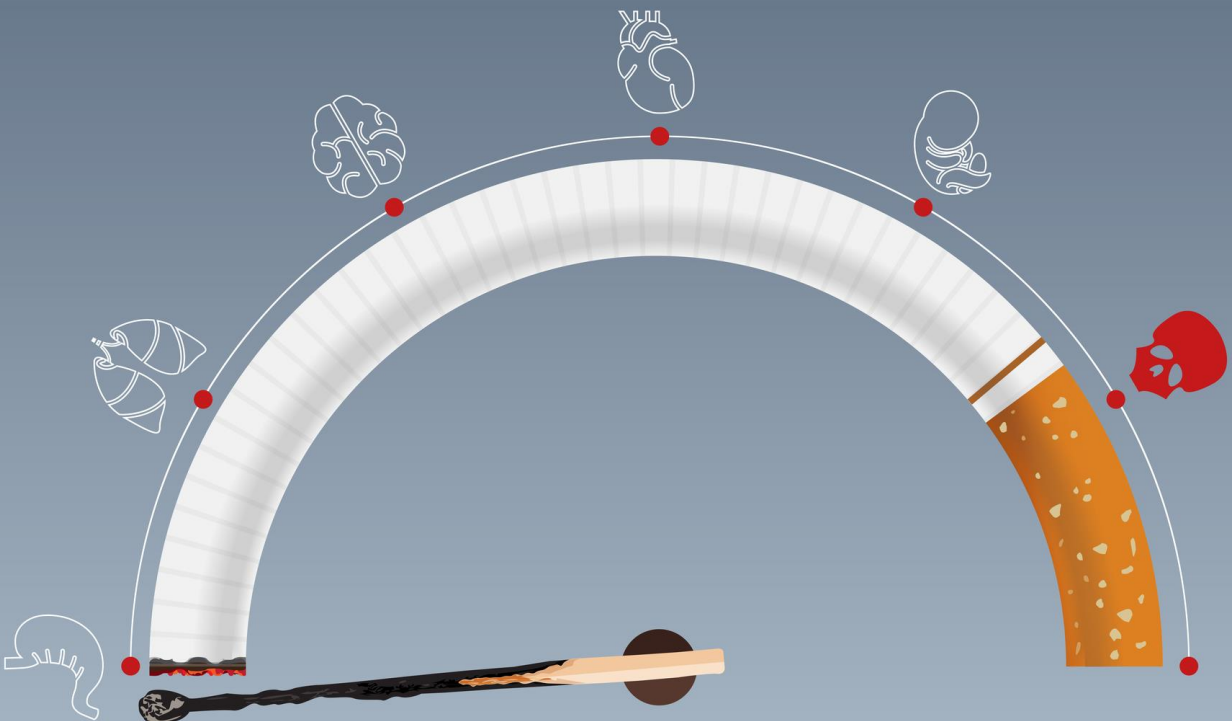




31ST MAY
WORLD
NO TOBACCO DAY

Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καπνίσματος

Το φετινό θέμα της Παγκόσμιας Ημέρας κατά του Καπνίσματος 2024, επικεντρώνεται στην προστασία των παιδιών και των εφήβων από τα επιβλαβή προϊόντα καπνού. Αν και το κάπνισμα τσιγάρων έχει μειωθεί με την πάροδο των ετών, λόγω των συντονισμένων προσπαθειών των ειδικών δημόσιας υγείας, οπωσδήποτε χρειάζεται να γίνουν περισσότερα βήματα για την προστασία αυτών των ευάλωτων ατόμων.



Σύμφωνα με στοιχεία του 2022, παγκοσμίως, τουλάχιστον **37 εκατ. νέοι** ηλικίας **13–15 ετών** χρησιμοποιούν κάποια μορφή καπνού. Στην ευρωπαϊκή περιφέρεια του **Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας**, το **11,5% των αγοριών** και το **10,1% των κοριτσιών** ηλικίας **13–15 ετών** είναι χρήστες καπνού (4 εκατ.). Προϊόντα όπως τα ηλεκτρονικά τσιγάρα και οι συσκευές θέρμανσης καπνού κερδίζουν δημοτικότητα μεταξύ των νέων. Υπολογίζεται ότι το **12,5% των εφήβων** στην Ευρώπη χρησιμοποίησαν ηλεκτρονικά τσιγάρα το 2022 σε σύγκριση με το 2% των ενηλίκων. Σε ορισμένες χώρες μάλιστα, τα ποσοστά χρήσης ηλεκτρονικού τσιγάρου μεταξύ των παιδιών σχολικής ηλικίας είναι 2-3 φορές υψηλότερα από τα ποσοστά του καπνίσματος.

Σημαντικά Στοιχεία

- ➔ Πριν διαδοθεί το κάπνισμα, ο καρκίνος του πνεύμονα ήταν σπάνιος
- ➔ Μέχρι και το **19ο αιώνα** κάπνιζαν μόνο οι αριστοκράτες και μόνο πούρα
- ➔ Μαζική παραγωγή τσιγάρων άρχισε το **1880**
- ➔ Στον **A΄ Παγκόσμιο Πόλεμο** οι βιομηχανίες τσιγάρων μοίραζαν δωρεάν τσιγάρα στους στρατιώτες
- ➔ Καθώς ο καρκίνος του πνεύμονα παρουσιάζεται μετά από περίπου είκοσι χρόνια καπνίσματος, πήρε επιδημικές διαστάσεις **μετά το 1930**
- ➔ Η τελεσίδικη απόδειξη της σχέσης αυτής προέκυψε από τις μελέτες του Άγγλου Sir Richard Doll (1912-2005)
- ➔ Παρά τις αρχικές επιφυλάξεις πολλών επιστημόνων, αλλά κυρίως την αντίδραση της καπνοβιομηχανίας, αναγνωρίστηκε παγκοσμίως η μεγάλη ευθύνη του καπνίσματος για τον καρκίνο του πνεύμονα, των καρδιοπαθειών, αλλά και άλλων νοσημάτων

Κάπνισμα και Δημόσια Υγεία

- Η επιδημία του καπνού είναι μια από τις μεγαλύτερες απειλές για τη δημόσια υγεία, σκοτώνοντας περισσότερους από **8 εκατ. ανθρώπους ετησίως**, συμπεριλαμβανομένων περίπου 1,2 εκατ. θανάτων από την έκθεση στο παθητικό κάπνισμα.
- Ο καπνός σκοτώνει έως και τους **μισούς** χρήστες του
- Ο καπνός σκοτώνει περισσότερους από **8 εκατ. ανθρώπους κάθε χρόνο**. Περισσότεροι από 7 εκατ. από αυτούς τους θανάτους είναι αποτέλεσμα της άμεσης χρήσης καπνού, ενώ περίπου 1,2 εκατ. είναι αποτέλεσμα της έκθεσης **μη** καπνιστών στο παθητικό κάπνισμα.

➤ Πάνω από το **80% των 1,3** δισεκατομμυρίων χρηστών καπνού στον κόσμο ζουν σε χώρες χαμηλού και μεσαίου εισοδήματος

➤ Το **2020, το 22,3%** του παγκόσμιου πληθυσμού έκανε χρήση καπνού, το **36,7%** του συνόλου των ανδρών και το **7,8% των γυναικών** στον κόσμο

Κάπνισμα και Ατομική Υγεία

Η χρήση καπνού συνδέεται με μια ποικιλία ασθενειών και αναπηρίας με αποτέλεσμα τη μείωση της ποιότητας ζωής και το υψηλό κοινωνικό κόστος, συμπεριλαμβανομένου του κόστους της ιατρικής περίθαλψης και τη μείωση της οικονομικής παραγωγικότητας.

Το εθιστικό κάπνισμα αποτελεί την κύρια αιτία πρώιμης αλλά αποτρεπτής θνησιμότητας στον ανεπτυγμένο κόσμο, ενώ αυξάνει τη συχνότητα εμφάνισης σοβαρών νοσημάτων, καθώς και τη θνησιμότητα από τα νοσήματα αυτά. Ετησίως, πάνω από **19.000 Έλληνες** πεθαίνουν από το κάπνισμα.

Χαρακτηριστικό της βλαπτικής επίδρασης του καπνίσματος είναι ότι ένα **άτομο 25 ετών** που καπνίζει ένα πακέτο την ημέρα θα ζήσει **4,6 χρόνια λιγότερο από το προβλεπόμενο**. Αν καπνίζει **2 πακέτα** τη μέρα θα ζήσει λιγότερο **8,3 χρόνια**. Έναρξη του καπνίσματος στην ηλικία των **15** μειώνει το προσδόκιμο επιβίωσης **8 χρόνια**, ενώ έναρξη στα **25** επιφέρει μείωση του προσδόκιμου ζωής **4 χρόνια!**

Τα κυριότερα και συχνότερα νοσήματα που συνδέονται με το κάπνισμα είναι:

- Στεφανιαία νόσος (έμφραγμα του μυοκαρδίου)
- Καρκίνος (πνεύμονα, λάρυγγα, ουροδόχου κύστης κ.ά.)
- Χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ)
- Αγγειακές παθήσεις εγκεφάλου (αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο)
- Αύξηση τη βρεφική θνησιμότητα και προκαλεί εμβρυικές επιπλοκές κατά την κύηση

Τα οφέλη της διακοπής καπνίσματος

Δεν είναι ποτέ αργά για να σταματήσει κανείς το κάπνισμα. Όσο πιο γρήγορα συμβεί η διακοπή, τόσο περισσότερο μειώνονται οι πιθανότητες νόσησης από καρκίνο και άλλες ασθένειες. Η **διακοπή καπνίσματος** προσφέρει άμεσα και μακροπρόθεσμα οφέλη στην υγεία:

A. Αύξηση προσδόκιμου ζωής:

- **3 έτη** σε ηλικία διακοπής **60 έτη ζωής**
- **6 έτη** σε ηλικία διακοπής **50 έτη ζωής**
- **9 έτη** σε ηλικία διακοπής **40 έτη ζωής**
- **10 έτη** σε ηλικία διακοπής **30 έτη ζωής**



Β. Ευεργετικές αλλαγές

- **20 λεπτά μετά τη διακοπή** ο καρδιακός ρυθμός και η αρτηριακή πίεση μειώνονται
- **12 ώρες μετά τη διακοπή** το επίπεδο του μονοξειδίου του άνθρακα στο αίμα μειώνεται στο φυσιολογικό
- **2-12 εβδομάδες μετά τη διακοπή** η κυκλοφορία του αίματος βελτιώνεται και η πνευμονική λειτουργία αυξάνεται
- **1-9 μήνες μετά τη διακοπή** ο βήχας και η δύσπνοια μειώνονται
- **1 έτος μετά τη διακοπή** ο κίνδυνος καρδιαγγειακού επεισοδίου έχει μειωθεί στο μισό
- **5 χρόνια μετά τη διακοπή** ο κίνδυνος καρκίνου του στόματος, της κεφαλής-τραχήλου και του λάρυγγα μειώνεται στο μισό. Ο κίνδυνος εγκεφαλικού επεισοδίου μειώνεται ενώ για τα επόμενα **5 έως 15** χρόνια είναι ίδιος με κάποιου που δεν έχει καπνίσει.
- **10 χρόνια μετά τη διακοπή** ο κίνδυνος καρκίνου του πνεύμονα μειώνεται στο μισό, σε σχέση με τον καπνιστή, ενώ ο κίνδυνος καρκίνου του οισοφάγου, της ουροδόχου κύστεως, του τραχήλου της μήτρας, του παγκρέατος και των νεφρών μειώνεται.
- **15 χρόνια μετά τη διακοπή** ο κίνδυνος στεφανιαίας νόσου είναι ίδιος με κάποιου που δεν κάπνισε ποτέ



Πώς μπορεί κανείς να διακόψει το κάπνισμα

Αρκετοί άνθρωποι πετυχαίνουν να διακόψουν αποτελεσματικά και οριστικά το κάπνισμα μόνοι τους, οι πιθανότητες ωστόσο διατήρησης της αποχής φαίνεται να είναι υψηλότερες όταν αξιοποιούνται διάφορα βοηθητικά μέσα.

◀ Επιλογή Στρατηγικής

Προετοιμαστείτε κατάλληλα, σχεδιάζοντας πριν την ημερομηνία διακοπής ενέργειες και τρόπους αντίδρασης στις προκλήσεις για το κάπνισμα. Σκεφθείτε τις δικές σας τακτικές για να ελαττώσετε την επιθυμία καπνίσματος. Βρείτε για την κάθε περίπτωση που έχετε συνδέσει με το κάπνισμα, ποια θα είναι η κατάλληλη για σας εναλλακτική λύση. Επικοινωνήστε στους δικούς σας ανθρώπους, δηλαδή την οικογένεια, τους φίλους και τους συναδέλφους σας **ότι σκοπεύετε να κόψετε το τσιγάρο**.

Ζητήστε την **κατανόηση** και τη **βοήθειά τους** π.χ. με το να μην σας προσφέρουν τσιγάρο, με το να σας ενθαρρύνουν, να σας αποτρέψουν αν τυχόν θελήσετε τσιγάρο, να κατανοήσουν τον εκνευρισμό που πιθανόν θα έχετε τον πρώτο καιρό κ.ο.κ. Ιδιαίτερα χρήσιμη μπορεί να είναι η στήριξη από κάποιον φίλο που έχει περάσει με επιτυχία τη διαδικασία διακοπής. Οι συμβουλές του για το πώς αντιδρούσε στα προβλήματα στέρησης, την εποχή που το 'έκοψε' είναι πολύτιμες.

Λίγες μέρες πριν

Μέχρι την πλήρη διακοπή ελαττώστε σταδιακά τον αριθμό των τσιγάρων που καπνίζετε και καθώς οι ημέρες περνούν, μεγαλώστε την ώρα που μεσολαβεί μεταξύ δύο τσιγάρων. Καθυστερήστε να το κάνετε ή μην καπνίζετε καθόλου μετά το φαγητό ή πίνοντας καφέ.

Έχετε μαζί σας **ένα ποτήρι νερό ή χυμό**. Αν αισθανθείτε πίεση για τσιγάρο πιείτε μία γουλιά από το ποτήρι. Τα χέρια σας μπορείτε να τα απασχολήσετε μ' ένα **κομπολόι ή μία ελαστική μπάλα**.

Μην καπνίζετε μπροστά στα παιδιά ή παρέα με άλλους, αλλά μόνος. Επίσης, μην καπνίζετε όταν οδηγείτε ή αν τυχόν σας εκνευρίσει κάποιος οδηγός ή η πολλή κίνηση. Ελαττώστε τον καφέ και τα οινόπνευματώδη ποτά και αρχίστε να γυμνάζεστε (περπάτημα, ποδόσφαιρο ή γυμναστήριο).

Βοήθεια από ειδικό

Ζητήστε **βοήθεια από τους ειδικούς**, καθώς οι έρευνες δείχνουν ότι όταν ο καπνιστής ζητά βοήθεια από κάποιον ειδικό, αυξάνονται οι πιθανότητες να τα καταφέρει. Οι πιθανότητες να το κόψετε οριστικά θα είναι περισσότερες, ειδικά αν είστε βαρύς καπνιστής, πάσχετε από χρόνια πάθηση, παίρνετε φάρμακα, έχετε κατάθλιψη ή είστε πολύ αγχώδης.

Φαρμακευτική βοήθεια

Καθώς η **έλλειψη της νικοτίνης** προκαλεί δυσάρεστα φαινόμενα στέρησης στον εξαρτημένο οργανισμό, ένας τρόπος για να αντιμετωπιστούν είναι η χορήγηση της απαραίτητης δόσης νικοτίνης, μέσω τσίχλας νικοτίνης ή διαδερμικού αυτοκόλλητου-τσιρότου. Χρησιμοποιούνται επίσης φάρμακα υπό μορφή χαπιού, όπως η βουπροπιόνη και η βαρενικλίνη.

Η **λήψη τους απαλύνει** τα συμπτώματα στέρησης και μειώνει την επιθυμία για τσιγάρο. Αυξάνονται έτσι οι πιθανότητες επιτυχίας για διακοπή του καπνίσματος, αν και τα καλύτερα αποτελέσματα έχει αποδώσει ο συνδυασμός διαφόρων μεθόδων.

Μια ημέρα πριν τη διακοπή

Πετάξτε όποιο τσιγάρο, πούρο ή καπνό τσιγάρου ή πίπας έχετε στο σπίτι και στο χώρο εργασίας σας. Πετάξτε αναπτήρες και τασάκια. Κουβεντιάστε τις τελευταίες λεπτομέρειες με τους δικούς σας και συμφωνήστε με το σύντροφό σας, αν καπνίζει, να αποφεύγει να το κάνει όταν είστε μαζί. Καπνίστε το τελευταίο τσιγάρο, όχι με αίσθημα συμπάθειας για κάτι που αποχωρίζεστε, αλλά με την αίσθηση ότι για τελευταία φορά ζημιώνετε την υγεία σας, τους δικούς σας και την τσέπη σας. Κάντε το τελευταίο τσιγάρο πριν από τις 12 τα μεσάνυχτα και κολλήστε ένα σημείωμα για αποφυγή ανάμματος τσιγάρου στον καθρέφτη του μπάνιου και στο μέρος που φτιάχνετε τον πρωινό καφέ σας.

Η πρώτη ημέρα χωρίς τσιγάρο

- **Μόλις ξυπνήσετε** κάντε ένα ντους, φάτε ένα λιτό πρωινό και αμέσως μετά σηκωθείτε και πλύντε τα δόντια σας, περιποιηθείτε την εμφάνισή σας. Να έχετε στο μυαλό πως ο σκοπός είναι να μην καπνίσετε σήμερα, γι' αυτό μη βασανίζεστε για το πώς θα αντέξετε γενικά χωρίς τσιγάρο.
- Ελαττώστε την κατανάλωση καφεΐνης (καφέ, cola, τσάι) γιατί θα βοηθήσει να ελεγχθούν καλύτερα τα συμπτώματα στέρησης. Πίνετε άφθονο **νερό ή φυσικούς χυμούς**, επειδή αυτό βοηθά στην απομάκρυνση των 'τοξινών' από το σώμα. Προσέξτε το φαγητό σας. Αποφύγετε τα οينوπνευματώδη ποτά και τις λιπαρές τροφές.
- **Αλλάξτε τη ρουτίνα σας**, ιδιαίτερα εκείνη που σχετίζεται με το κάπνισμα. Αποφύγετε θέσεις που συνηθίζατε να ξεκουράζεστε και να καπνίζετε. Φάτε κάπου αλλού από το συνηθισμένο μέρος. Απασχολήστε το μυαλό και το σώμα σας όλη την ημέρα.
- Προγραμματίστε δραστηριότητες, έτσι ώστε να μην βαρεθείτε. Κρατήστε τα χέρια σας απασχολημένα με ένα **κομπολόι, μια μικρή ελαστική μπάλα ή ένα μπρελόκ**. Ασκηθείτε (κάνετε περίπατο, συμμετάσχετε σε αθλητικές δραστηριότητες, κάνετε κηπουρική κ.λπ.).
- Εάν αισθανθείτε διάθεση για να καπνίσετε, **ζητήστε βοήθεια και υποστήριξη** από τους δικούς σας ανθρώπους ή από ειδικό.



Κάθε φορά που σας έρχεται η επιθυμία για τσιγάρο:

- ➔ **Αναμείνατε για λίγο**, η επιθυμία θα περάσει σύντομα
- ➔ Αναπνεύστε βαθιά, **3-4 φορές** για να χαλαρώσετε
- ➔ Απασχολήστε νου και χέρια. (με μολύβι, κομπολόι, ελαστική μπάλα)
- ➔ Ασχοληθείτε με κάτι που συμβαίνει ή υπάρχει γύρω σας
- ➔ **Απολαύστε το νερό**, πίνοντας τακτικά και γουλιά- γουλιά
- ➔ Ανασύρατε από τη μνήμη τις ημέρες που σας ταλαιπωρούσε η **καπνιστική συνήθεια**, την επιθυμία σας να απαλλαγείτε και τις μάχες που έχετε δώσει



Health and Safety Advisors

gepgroup.gr



Athens Offices

51 Samou St. & Fragkokklisias St.
151 25 Maroussi, Athens, Greece
T: +30 210 940 5866
E: info@gepgroup.gr

Thessaloniki Offices

293 Lagada St. 564 30 Stavroupoli,
Thessaloniki, Greece
T: +30 2310 686 070
E: thessaloniki@gepgroup.gr



Connect with us:

