

Κάπνισμα

Επιπτώσεις

Το κάπνισμα βλάπτει σχεδόν όλα τα όργανα του σώματος. Προκαλεί πολλούς τύπους καρκίνου –πνευμόνων, στόματος, οισοφάγου, στομάχου, παγκρέατος, νεφρών και ουροδόχου κύστεως. Το κάπνισμα καταστρέφει τα κύτταρα της καρδιάς και των αιμοφόρων αγγείων και κάνει το αίμα να σχηματίζει εύκολα θρόμβους. Οι εν λόγω επιδράσεις αυξάνουν τις πιθανότητες πρόκλησης καρδιακής προσβολής ή εμφράγματος. Οι καπνιστές έχουν τέσσερις φορές μεγαλύτερη πιθανότητα –σε σύγκριση με τους μη καπνιστές– να πεθάνουν από καρδιοπάθεια. Το κάπνισμα αυξάνει τον κίνδυνο ανευρύσματος της αορτής και κυκλοφορικών προβλημάτων.

Το κάπνισμα καταστρέφει τους πνεύμονες και προκαλεί χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ ή εμφύσημα και χρόνια βρογχίτιδα). Οι καπνιστές κρουολογούν εύκολα και προσβάλλονται συχνότερα από αναπνευστικές λοιμώξεις.

Το κάπνισμα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης αυξάνει τον κίνδυνο πρόωρου τοκετού, τη γέννηση λιποβαρούς ή θνησιγενούς νεογνού και το σύνδρομο αιφνίδιου νεογνικού θανάτου (SIDS).

Άλλα προβλήματα υγείας που σχετίζονται με το κάπνισμα είναι στοματικά προβλήματα, σεξουαλικά προβλήματα (άνδρες), λέπτυνση των οστών μετά την εμμηνόπαυση (γυναίκες) και έλκη στομάχου.

Πλεονεκτήματα διακοπής καπνίσματος

Μετά τη διακοπή του καπνίσματος, τα επίπεδα του δηλητηριώδους αερίου διοξειδίου του άνθρακα στο αίμα μειώνονται σε φυσιολογικά επίπεδα. Μέσα σε 2 έως 12 εβδομάδες, οι πνεύμονες αρχίζουν να λειτουργούν καλύτερα και μειώνεται ο κίνδυνος καρδιακής προσβολής. Η βελτίωση του βήχα και της δύσπνοιας μπορεί να απαιτήσει χρονική περίοδο 1 έως 9 μηνών. Μετά τον πρώτο χρόνο, ο κίνδυνος για καρδιοπάθεια μειώνεται κατά 50%. Μετά 10 χρόνια, ο κίνδυνος για καρκίνο του πνεύμονα είναι ο μισός σε σύγκριση με όσους εξακολουθούν να καπνίζουν.

Πώς θα σταματήσω το κάπνισμα;

Η διακοπή του καπνίσματος δεν είναι εύκολη. Η νικοτίνη είναι εθιστική. Τα άτομα μπορεί να εμφανίσουν συμπτώματα στέρησης (ευερεθιστότητα, ανησυχία, προβλήματα ύπνου) αλλά αυτά περνούν μετά από μερικές ημέρες.

Ορισμένες μέθοδοι διπλασιάζουν τις πιθανότητες επιτυχίας. Η αναζήτηση βοήθειας μπορεί να είναι ατομική ή ομαδική. Ο ιατρός σας, το τοπικό νοσοκομείο ή τα κέντρα διακοπής καπνίσματος μπορούν να σας δώσουν πληροφορίες για δωρεάν προγράμματα υποστήριξης. Υπάρχουν διαθέσιμα σκευάσματα που είναι συνταγογραφούμενα ή μη.

Η θεραπεία υποκατάστασης της νικοτίνης περιλαμβάνει μη συνταγογραφούμενα σκευάσματα, εγκεκριμένα, όπως τσίχλες, επιθέματα, σπρέι, εισπνεόμενα και παστίλιες που περιέχουν συγκεκριμένες ποσότητες νικοτίνης.

Τα ΠΡΕΠΕΙ και τα ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ

- ✓ **ΠΡΕΠΕΙ** να ορίσετε μια ημερομηνία για τη διακοπή του καπνίσματος.
- ✓ **ΠΡΕΠΕΙ** να προετοιμαστείτε ψυχολογικά. Σκεφτείτε πώς θα αντιμετωπίσετε το αίσθημα στέρησης της νικοτίνης αλλά και τους πειρασμούς. Εστιάστε στους λόγους για τους οποίους θέλετε να διακόψετε το κάπνισμα.
- ✓ **ΠΡΕΠΕΙ** να πετάξετε όλα τα τσιγάρα σας.
- ✓ **ΠΡΕΠΕΙ** να ζητήσετε την υποστήριξη των φίλων και της οικογένειάς σας.
- ✓ **ΠΡΕΠΕΙ** να αλλάξετε τη ρουτίνα σας για λίγο ώστε να αποφύγετε καταστάσεις που θα σας δελεάσουν να καπνίσετε.
- ✓ **ΠΡΕΠΕΙ** να μασάτε τσίχλες ή να τρώτε φρούτα ή λαχανικά όταν νιώθετε την ανάγκη να ξανακαπνίσετε.
- ✓ **ΠΡΕΠΕΙ** να σκεφτείτε την πιθανότητα να ζητήσετε βοήθεια ή να ενταχθείτε σε πρόγραμμα υποστήριξης.
- ✓ **ΠΡΕΠΕΙ** να συμβουλευτείτε τον ιατρό σας εάν χρειάζεστε συνταγή για προϊόντα διακοπής του καπνίσματος.
- ✓ **ΠΡΕΠΕΙ** να ενημερώσετε τον ιατρό σας εάν εμφανίσετε ανεπιθύμητες ενέργειες από τα φάρμακα.
- ✓ **ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ** να επιτρέψετε στον εαυτό σας να καπνίσει μόλις πάρετε την απόφαση για διακοπή – ούτε ένα τσιγάρο.
- ✓ **ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ** να απογοητευτείτε εάν αποτύχετε στην προσπάθειά σας να διακόψετε το κάπνισμα. Τα περισσότερα άτομα προσπαθούν αρκετές φορές πριν πετύχουν την οριστική διακοπή του καπνίσματος.