

## **ΔΙΑΚΟΠΗ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ**

Το κάπνισμα αποτελεί μια από τις κυριότερες αιτίες νοσηρότητας και θνητότητας που μπορεί να προληφθεί. Η πλέον διαδεδομένη κατάχρηση ουσίας που γίνεται παγκοσμίως είναι η νικοτίνη. Σύμφωνα με στοιχεία της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας 1,1 δισεκατομμύρια άτομα σε όλο τον κόσμο είναι καπνιστές. Κάθε χρόνο υπολογίζεται ότι περίπου 5.000.000 άνθρωποι θα χάσουν τη ζωή τους από νοσήματα που σχετίζονται άμεσα ή έμμεσα με την βλαπτική επίδραση του καπνίσματος.

### **Κάπνισμα & Εξάρτηση**

Το κάπνισμα ως ένα βαθμό οφείλεται στην εξάρτηση που προκαλεί η νικοτίνη, μια ουσία που περιέχεται στα φύλλα του καπνού.

Τι γίνεται ακριβώς μέσα μας όταν ανάβουμε ένα τσιγάρο; Η νικοτίνη με την εισπνοή του καπνού του τσιγάρου μπαίνει στην κυκλοφορία του αίματος. Στον εγκέφαλο φτάνει μέσα σε λίγα δευτερόλεπτα. Εκεί δεσμεύεται σε υποδοχείς και προκαλεί την έκκριση αδρεναλίνης. Η έκκριση αδρεναλίνης προκαλεί ταχυκαρδία, αγγειοσύσπαση, απελευθέρωση γλυκόζης κ.α.

Η περιεκτικότητά της νικοτίνης στο αίμα πέφτει κατά 50% σε μισή ώρα μετά από μία εισπνοή καπνού και κατά 75% στα τρία τέταρτα της ώρας. Ο καπνιστής νιώθει έτσι την ανάγκη να αποκαταστήσει τα επίπεδα της νικοτίνης. Γι' αυτό οι περισσότεροι καπνίζουν περίπου ένα πακέτο την ημέρα, περίπου 2 τσιγάρα την ώρα.

Επειδή τα επίπεδα μειώνονται στη διάρκεια της νύχτας, το πρώτο πρωινό τσιγάρο αποτελεί πάντα μια έντονη ευχαρίστηση, που αποδίδεται στο ότι η νικοτίνη προκαλεί την έκκριση της ντοπαμίνης, μιας ουσίας που συνδέεται με το αίσθημα της ευχαρίστησης και της ικανοποίησης. Με την πάροδο του χρόνου περισσότεροι νευρώνες διεγείρονται και απαιτούν τη δική τους ποσότητα νικοτίνης, κάτι που οδηγεί τον καπνιστή να καπνίζει περισσότερα τσιγάρα.

## Συνέπειες του καπνίσματος

Το κάπνισμα συνδέεται άμεσα με πολλές σοβαρές παθήσεις σε διάφορα συστήματα του ανθρωπίνου σώματος:

**Αναπνευστικό σύστημα.** Το 90% των ασθενών με Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ) είναι καπνιστές. Επίσης το τσιγάρο επιδεινώνει το βρογχικό άσθμα και μειώνει την ανταπόκριση στην εισπνεόμενη θεραπεία, ενώ επιδεινώνει το σύνδρομο άπνοιας στον ύπνο.

**Καρκίνος.** Το κάπνισμα ευθύνεται για τις περισσότερες μορφές του καρκίνου του πνεύμονα και περίπου για το ένα τρίτο άλλων μορφών καρκίνου όπως του στόματος, του λάρυγγα, του οισοφάγου, του μαστού, της ουροδόχου κύστης, του παγκρέατος.

**Καρδιαγγειακό σύστημα.** Αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο εμφράγματος του μυοκαρδίου και αγγειακών εγκεφαλικών επεισοδίων.

**Πεπτικό σύστημα.** Αυξάνει τη συχνότητα γαστρίτιδας – έλκους και επιδεινώνει τα συμπτώματα της γαστρο-οισοφαγικής παλινδρόμησης.

**Ουροποιογεννητικό σύστημα.** Σχετίζεται με πρόκληση ανικανότητας και στειρότητας στους άνδρες, και υπογονιμότητα και πρόωρη εμμηνόπαυση στις γυναίκες.

**Εγκυμοσύνη:** Το κάπνισμα έχει ενοχοποιηθεί για πρόκληση

- πρόωρου τοκετού,
- αποκόλληση πλακούντα,
- καθυστέρηση στην ανάπτυξη του εμβρύου
- διαταραχές στην ανάπτυξη του νευρικού συστήματος,
- αυξημένη συχνότητα παιδικού άσθματος.

## Στρατηγικές Διακοπή Καπνίσματος

Αρκετές μελέτες έχουν δείξει ότι οι περισσότερες προσπάθειες διακοπής που κάνει κάποιος μόνος του, συνδέονται με χαμηλά ποσοστά επιτυχίας (3-5%). Όλες οι μελέτες συμφωνούν πως υψηλότερα ποσοστά επιτυγχάνονται όταν οι καπνιστές ζητούν βοήθεια από τους ειδικούς. Δύο προσεγγίσεις έχουν ένδειξη ισχυρής αποτελεσματικότητας για τη διακοπή του καπνίσματος σύμφωνα και με τις οδηγίες διεθνών επιστημονικών εταιρειών:

- 1. Συμβουλευτική Παραίνεση:** Περιλαμβάνει την κινητοποίηση του καπνιστή, την επισήμανση των κινδύνων από το κάπνισμα, την αναφορά στα οφέλη από τη διακοπή του καπνίσματος, τη συζήτηση των διαφόρων προβλημάτων που πιθανόν να προκύψουν κατά την προσπάθεια διακοπής όπως πχ. τα συμπτώματα στέρησης, την κακή διάθεση, την αύξηση βάρους, την πρόληψη των υποτροπών και τους τρόπους αντιμετώπισης τους.
- 2. Φαρμακευτική Αγωγή:** Περιλαμβάνει τα υποκατάστατα νικοτίνης (NRTs), τα οποία διατίθενται σε διάφορες μορφές, όπως τσίχλες, διαδερμικά αυτοκόλλητα (patch), υπογλώσσια δισκία κ.α., και από την άλλη, τη χορήγηση φαρμακευτικών ουσιών που είναι εγκεκριμένες για τη χρήση τους στη διακοπή του καπνίσματος όπως είναι η υδροχλωρική βουπροπιόνη και η βαρενικλίνη.

Ο συνδυασμός των δύο, δηλαδή της συμβουλευτικής παραίνεσης και της φαρμακευτικής θεραπείας θεωρείται ότι αποφέρει τα καλύτερα αποτελέσματα στον επιθυμητό στόχο που είναι η διακοπή του καπνίσματος.

### **Οφέλη από τη διακοπή του καπνίσματος**

Τα βραχυπρόθεσμα και τα μακροπρόθεσμα οφέλη από τη διακοπή του καπνίσματος σύμφωνα με υπολογισμούς που έχουν γίνει είναι:

- ✓ Σε 20΄: Η αρτηριακή πίεση και η ταχυκαρδία που οφείλονται στο κάπνισμα υποχωρούν.
- ✓ Σε 8 ώρες: Τα επίπεδα του CO θα μειωθούν ενώ τα επίπεδα του οξυγόνου επανέρχονται στο φυσιολογικό.
- ✓ Σε 48 ώρες: Η πιθανότητα καρδιακής προσβολής θα αρχίσει να μειώνεται. Η νικοτίνη απομακρύνεται από το σώμα. Οι αισθήσεις και ιδίως η γεύση και η όσφρηση επανέρχονται σε σημαντικό βαθμό.
- ✓ Σε 72 ώρες: Ο βήχας και η απόχρεμψη θα υποχωρήσουν σημαντικά.
- ✓ Σε 1 χρόνο: Ο κίνδυνος καρδιακής προσβολής θα μειωθεί κατά 50%. Η αναπνευστική λειτουργία θα είναι εμφανώς βελτιωμένη και η βελτίωση αυτή θα συνεχίζεται με την πάροδο του χρόνου.
- ✓ Σε 5 χρόνια: Ο κίνδυνος εγκεφαλικού θα εξισωθεί με αυτό των μη καπνιστών.
- ✓ Σε 10 χρόνια: Ο κίνδυνος καρκίνου θα εξισωθεί σχεδόν με αυτό των μη καπνιστών.
- ✓ Σε 15 χρόνια: Ο κίνδυνος καρδιακής προσβολής θα εξισωθεί με αυτό των μη καπνιστών.