

Μύθοι και αλήθειες για το κάπνισμα

Έλενα Δημοσθένους, Λειτουργός Αρχής Αντιμετώπισης Εξαρτήσεων Κύπρου ΑΑΕΚ

Στην καθομιλούμενη γλώσσα ο μύθος είναι φαντασία, κάτι που δε θεωρείται αληθινό. Οι μελετητές της μυθολογίας, ωστόσο, δίνουν μια διαφορετική εξήγηση. Ο μύθος είναι ένα ιδιαίτερο είδος ιστορίας που προσπαθεί να ερμηνεύσει κάποιες όψεις, κάποιες συνήθειες του κόσμου που μας περιβάλλει. Μια τέτοια «συνήθεια - μύθος» επικρατεί εδώ και αιώνες, κερδίζοντας ολοένα και περισσότερους ανθρώπους απ' όλα τα γεωγραφικά μήκη και πλάτη του πλανήτη. Το κάπνισμα είναι η μεγαλύτερη επιδημία όλων των εποχών, με 7 εκατομμύρια θανάτους ετησίως, πράγμα που μεταφράζεται σε ένα θάνατο κάθε οκτώ δευτερόλεπτα, αλλά οδηγεί και σε μια τραγικότερη πρόβλεψη ότι σε 5 χρόνια από σήμερα, δέκα εκατομμύρια συνάνθρωποί μας θα πεθάνουν από αίτια σχετιζόμενα με το κάπνισμα.

Σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση αναρίθμητων «μύθων» που αφορούν στο κάπνισμα διαδραμάτισαν πλήθος διαφημίσεων αλλά και διάσημων πρωταγωνιστών σε χολιγουντιανές ταινίες, οι οποίοι είτε έπαιρναν σοβαρές αποφάσεις, είτε απολάμβαναν τη ζωή ή αναδείκνυαν τα χαρακτηριστικά του φύλου τους, μ' ένα τσιγάρο στο χέρι. Συγκεκριμένα, υπολογίζεται ότι οι έφηβοι επηρεάζονται 3 φορές περισσότερο σε σχέση με τους ενήλικες προς την έναρξη του καπνίσματος λόγω της προβολής των προϊόντων καπνού από τις ταινίες ή τον κινηματογράφο. Οι Stockwell και συν., το 1997, έδειξε ότι σε σύνολο 20 ταινιών υψηλής τηλεθέασης το κοινό είχε εκτεθεί σε καπνιστικό περιεχόμενο κατά μέσο όρο 5 λεπτά, ενώ τα αντικαπνιστικά μηνύματα περιορίζονταν στα 43 δευτερόλεπτα. Οι Dukan και συν., το 1997 απέδειξαν, ότι μεγάλη συμβολή για την προώθηση της καπνιστικής συνήθειας εμφανίζουν οι στίχοι μουσικής καθώς και τα μουσικά βίντεο. Μόνο το παγκοσμίου φήμης μουσικό κανάλι MTV με τα μουσικά βίντεο που προβάλλει παρουσιάζει σε ποσοστό 26% καπνιστικές συνήθειες.

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καπνίσματος 31^η Μαΐου, είναι καλά να θυμόμαστε ότι τόσο το ενεργητικό όσο και το παθητικό κάπνισμα, ευθύνεται για μια σειρά χρόνιων παθήσεων και αλλοιώσεων στον ανθρώπινο οργανισμό, αλλά και στην αύξηση της θνησιμότητας.

Και επειδή ο καλύτερος τρόπος να καταρρίπτονται μύθοι, είναι μέσω της αντιπαραβολή τους με επιστημονικά δεδομένα, πιο κάτω αναφέρονται κάποιοι μύθοι, αλλά και η πραγματικότητα, σχετικά με το κάπνισμα:

- **Μύθος: Ο καπνός δεν βλάπτει**

Ο καπνός περιέχει σχεδόν 7.000 χημικές ουσίες, πολλές από τις οποίες είναι τοξικές, αλλά και καρκινογόνες, οι ακριβείς επιδράσεις των οποίων είναι αντικείμενο μακροπρόθεσμου και συστηματικού ελέγχου κι ερευνών. Εδώ και περισσότερο από πέντε δεκαετίες έχει αποδειχθεί κι έχει γίνει πλήρως αποδεκτό επιστημονικά και ιατρικά ότι η χρήση του καπνού αποτελεί τον μεγαλύτερο παράγοντα κινδύνου που σχετίζεται ευθέως με την εμφάνιση των κυριότερων μορφών καρκίνου, ασθενειών του καρδιαγγειακού συστήματος, της αναπνευστικής λειτουργίας και μια πληθώρα άλλων νοσημάτων, που οδηγούν στο θάνατο. Η Διεθνής Ταξινόμηση των

Νόσων (ICD) έχει κατατάξει την εξάρτηση από τη νικοτίνη του καπνού και τις ψυχικές διαταραχές και διαταραχές της συμπεριφοράς που επιφέρει, πέρα από παράγοντα κινδύνου, και αυτοτελώς ως ασθένεια.

- **Μύθος: Τα ελαφρά τσιγάρα βλάπτουν λιγότερο**

Οι καπνιστές «ελαφρών» τσιγάρων εισπνέουν πιο βαθιά και παρατεταμένα τον καπνό ή καπνίζουν περισσότερα τσιγάρα, με αποτέλεσμα η ποσότητα της προσλαμβανόμενης πίσσας και νικοτίνης να είναι ίδια με εκείνη που προέρχεται από τα «κανονικά» τσιγάρα. Μάλιστα, μελέτες αποδεικνύουν ότι η πιθανότητα για καρκίνο του πνεύμονα είναι παρόμοια, ανεξάρτητα από την περιεκτικότητα των τσιγάρων σε νικοτίνη.

- **Μύθος: 1-2 τσιγάρα ημερησίως κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης δεν κάνουν κακό στο έμβρυο**

Μια τέτοια οδηγία είναι απολύτως λανθασμένη. Οι συνέπειες ακόμα και του παθητικού καπνίσματος, στην έγκυο και στο έμβρυο είναι σωματικές και ως εκ τούτου θα πρέπει η γυναίκα να διακόπτει το κάπνισμα οριστικά αμέσως με την διάγνωση της κύησης. Η φυσιολογική ανάπτυξη του εμβρύου παρεμποδίζεται από τη χρήση νικοτίνης, η οποία διέρχεται στην πλακούντια κυκλοφορία και μετατρέπεται το παιδί σε παθητικό καπνιστή από την εμβρυϊκή περίοδο.

- **Μύθος: Χρειάζεται να περάσει καιρός μετά τη διακοπή, για να δούμε τα πρώτα οφέλη στην υγεία μας**

Σε 20 λεπτά: βελτιώνεται η κυκλοφορία του αίματος. Η αρτηριακή πίεση και οι σφυγμοί επανέρχονται στο κανονικό.

Σε 8 ώρες: τα επίπεδα του οξυγόνου στο αίμα επανέρχονται στο φυσιολογικό.

Σε 24 ώρες: οι πνεύμονες αρχίζουν να καθαρίζουν από τη βλέννα και τα υπολείμματα του καπνού. Το μονοξειδίο του άνθρακα έρχεται στα φυσιολογικά επίπεδα.

Σε 48 ώρες: Δεν υπάρχει πλέον νικοτίνη στο σώμα και βελτιώνεται η γεύση και η όσφρηση.

Σε 72 ώρες: Η αναπνοή γίνεται ευκολότερη και τα επίπεδα ενέργειας αυξάνονται.

Σε 2 - 12 εβδομάδες: Βελτιώνεται περισσότερο η κυκλοφορία του αίματος και η άσκηση γίνεται πιο εύκολη.

Σε 1 χρόνο: Ο κίνδυνος εμφράγματος του μυοκαρδίου μειώνεται στο 50%.

Σε 10 χρόνια: Ο κίνδυνος καρκίνου του πνεύμονα μειώνεται στο 50%

Σε 15 χρόνια: Ο κίνδυνος εμφράγματος του μυοκαρδίου πέφτει στα επίπεδα του γενικού πληθυσμού που δεν έχει καπνίσει ποτέ.

Πηγές:

- World Health Organization (WHO):https://www.who.int/health-topics/tobacco#tab=tab_1

-European Commission:https://ec.europa.eu/health/tobacco/smoke-free_environments_el

-Πρωτοβουλία Smokefree Greece <https://smokefreegreece.gr/>

-Αριστείδης Βασιλόπουλος, RN, MSc, Ζωή Ρούπα, MD, RN, PhD, Κωνσταντίνος Γουργουλιάνης, MD, “Η επιρροή των διαφημιστικών μηνυμάτων στην καπνιστική συνήθεια των εφήβων”, ΠΝΕΥΜΩΝ Τεύχος 2ο, Τόμος 24ος, Απρίλιος - Ιούνιος 2011.