



ΑΡΧΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ  
ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

---

## ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ, 31 ΜΑΙΟΥ 2019

Το Υπουργείο Υγείας ακολουθώντας τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας έχει αναπτύξει ένα πλαίσιο δράσεων που στοχεύει στην πρόληψη και στη μείωση της κατανάλωσης του καπνίσματος σε όλες τις ηλικίες, με στόχο την παροχή υποστήριξης και ενθάρρυνσης προς τους καπνιστές να διακόψουν το κάπνισμα αλλά και την προώθηση ενός περιβάλλοντος ελεύθερου από καπνό, με τρόπο που να διασφαλίζει καλύτερη ποιότητα ζωής στον γενικό πληθυσμό. Συγκεκριμένα η 31<sup>η</sup> Μαΐου είναι μία ημέρα η οποία καθιερώθηκε από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας με στόχο την ευαισθητοποίηση και ενημέρωση για το κάπνισμα. Κάθε χρόνο αυτή την ημέρα ο κόσμος καλείται να αποφύγει το κάπνισμα έστω για μία ημέρα.

Το επιτελείο διαφώτισης του ΥΥ και τα Προγράμματα Διακοπής Καπνίσματος της Διεύθυνσης των Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας έχουν θέσει σε λειτουργία τη γραμμή διακοπής του καπνίσματος «1431» η οποία αναγράφεται στα πακέτα των τσιγάρων και η οποία διευκολύνει και καθιστά άμεση την εκδήλωση ενδιαφέροντος στα προγράμματα μέσω αυτόματου 24ωρου τηλεφωνητή για να γίνεται καταγραφή όλων των αιτημάτων προς τα προγράμματα (τα οποία λειτουργούν στη Λ/σο, Λ/κα, Λ/σία, Πάφο, και ελεύθερη Αμμόχωστο σε πρωινή και απογευματινή βάση). Στα προγράμματα γίνεται στήριξη του καπνιστή για τη διακοπή καπνίσματος, ενημέρωση για τις διαθέσιμες μεθόδους, και κινητοποίηση για εφαρμογή της διακοπής. Το πρόγραμμα παρέχει συμβουλευτικής μορφής υπηρεσίες για την ψυχολογική απεξάρτηση του καπνιστή. Παράλληλα ακολουθείται μια σειρά εφαρμογής επιθεμάτων νικοτίνης για να αντιμετωπιστούν τα στερητικά συμπτώματα της σωματικής εξάρτησης από τη νικοτίνη.

Κατά τη διάρκεια του 2018 τα προγράμματα είχαν **679** αιτήματα συμμετοχής Παγκύπρια. Παρατηρείται ότι εδώ και δύο χρόνια υπάρχει μια αυξητική τάση στις παραπομπές και υπολογίζεται ότι αυτό ήταν κυρίως αποτέλεσμα της προώθησης των προγραμμάτων πάνω στα πακέτα των τσιγάρων αλλά και λόγω διαφόρων δράσεων για ενημέρωση του κοινού. Εξ αυτών οι **517** προσήλθαν στα προγράμματα είτε για ενημέρωση είτε για διακοπή του καπνίσματος. Από τα άτομα τα οποία έθεσαν ως στόχο την διακοπή του καπνίσματος παρατηρήθηκε επιτυχία **52,5%**, η οποία είναι στα αναμενόμενα πλαίσια σύμφωνα με την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας.

Σε σχέση με το 2012, το ποσοστό που επιθυμεί να διακόψει το κάπνισμα παρουσιάζει στατιστικά σημαντική αύξηση.

- **28.0% Κύπριοι καπνίζουν**
- **39% άνδρες, 17% γυναίκες**
- **317,000 ενήλικες καπνίζουν**
- Κάθε χρόνο περισσότεροι από **700 Κύπριοι** πεθαίνουν από μια ασθένεια που προκαλείται από το κάπνισμα
- Το κάπνισμα ευθύνεται για το **21.4%** των θανάτων αυτών στους άνδρες και το 6.8% των θανάτων αυτών στις γυναίκες

Πηγή - European Commission. Special Eurobarometer on Tobacco, 2017.

- Το κάπνισμα σκοτώνει 6 εκατομμύρια ανθρώπους το χρόνο!
- Αν δεν ληφθούν άμεσα μέτρα το κάπνισμα θα σκοτώσει πάνω από ένα δισεκατομμύριο άτομα τον αιώνα αυτό!
- 700,000 άνθρωποι πεθαίνουν κάθε χρόνο στην Ευρώπη από το κάπνισμα!
- Το κάπνισμα επηρεάζει όλους τους ιστούς του σώματος και μπορεί να προκαλέσει πληθώρα προβλημάτων υγείας.
- Προκαλεί **25** διαφορετικές ασθένειες:
- **Αυξάνει το ρίσκο:**

**X4** για καρδιαγγειακές παθήσεις, **X4** για εγκεφαλικό επεισόδιο, **X25** για καρκίνο των πνευμόνων, **8 στους 10 θανάτους** από Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ) οφείλονται στο κάπνισμα

Οι θάνατοι από τσιγάρο είναι περισσότεροι από τους θανάτους άλλων συχνών αιτιών ακόμα και αν τους προσθέσουμε όλους μαζί (πχ, AIDS, χρήση παράνομων ναρκωτικών ουσιών, χρήση αλκοόλ, αυτοκινητιστικά ατυχήματα, ατυχήματα με όπλα). Το κάπνισμα θεωρείται έως μια από τις κυριότερες αιτίες θανάτου ο οποίος μπορεί να προληφθεί. Συγκεκριμένα από όλες τις αιτίες θανάτου, το κάπνισμα αυτή με την οποία θα προλαμβάνονταν ο μεγαλύτερος αριθμός θανάτων (24680) αν μειωνόταν ο παράγοντας κινδύνου.

#### **Στατιστικά δεδομένα για άτομα 15-16 χρονών από έρευνα ESPAD –European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs (2015).**

Στην Κύπρο, 58 % έφηβοι απάντησαν ότι είναι αρκετά εύκολο να έχουν πρόσβαση σε τσιγάρα. Από το συνολικό δείγμα 58% των αγοριών και 54% των κοριτσιών απάντησαν ότι είναι αρκετά εύκολο να προμηθευτούν τσιγάρα.

Τα δεδομένα έδειξαν ότι 35 % των 2098 εφήβων οι οποίοι έλαβαν μέρος στην έρευνα, δοκίμασαν τουλάχιστον μια φορά στη ζωή τους τσιγάρο και 18% είχαν καπνίσει τις τελευταίες 30 μέρες. 40% των κοριτσιών και 31% των αγοριών είχαν δοκιμάσει τουλάχιστον μια φορά στη ζωή τους τσιγάρο, ενώ 22% των κοριτσιών και 13% των αγοριών είχαν καπνίσει εντός των τελευταίων 30 ημερών. Γενικά τα ευρήματα υποστήριξαν ότι η καπνιστική συνήθεια των Κύπριων εφήβων 15-16 χρονών όπως είχε αναφερθεί από τους ίδιους, βρισκόταν λίγο πιο κάτω από τον μέσο

όρο της Έρευνας. (17% ενεργών καπνιστών στην Κύπρο σε σύγκριση με 21% ενεργών καπνιστών στην Ευρώπη) χωρίς όμως αυτή η διαφορά να είναι στατιστικά σημαντική.

Πέραν του 1 στους 5 Ευρωπαίους μαθητές που έλαβαν μέρος στην έρευνα (23%) δοκίμασαν τσιγάρο σε ηλικία 13 χρονών και κάτω. Συγκεκριμένα, όσο αφορά την πρώιμη δοκιμή ή έναρξη καπνίσματος, η Κύπρος παρουσίασε ποσοστό 17%, εκ των οποίων 22% αγόρια και 11% κορίτσια τα οποία κάπνισαν σε ηλικία 13 ετών και κάτω δείχνοντας ότι περισσότερο αγόρια παρά κορίτσια κάπνισαν σε πρώιμη ηλικία. Το 4% των ατόμων που έλαβαν μέρος στην έρευνα ήταν καθημερινοί καπνιστές σε πρώιμη ηλικία – και αυτό ήταν και ο Ευρωπαϊκός μέσος όρος- και το ποσοστό επιπολασμού ήταν στο 6% των αγοριών και στο 3% των κοριτσιών που έλαβαν μέρος στην έρευνα το οποίο δείχνει και πάλι ότι τα αγόρια είχαν την τάση περισσότερο από τα κορίτσια να αναφέρουν καθημερινή χρήση του τσιγάρου σε μικρότερη ηλικία.

Διεθνείς έρευνες δείχνουν ότι το ρίσκο για εξάρτηση είναι σαφώς πιο υψηλό όταν οι έφηβοι ξεκινούν να καπνίζουν σε μικρότερη ηλικία. Στην έρευνα αυτή είχε σημειωθεί σε Ευρωπαϊκό επίπεδο μια μεγάλη μείωση στην τάση να ξεκινά κάποιος το κάπνισμα σε νεαρή ηλικία (πριν τα 13 χρόνια) μέσα στα τελευταία 20 χρόνια. Αν και οι πλείστες Ευρωπαϊκές χώρες που έλαβαν μέρος στην έρευνα αυτό είχαν επιδείξει μείωση της ύπαρξης αυτού του φαινομένου, η Κύπρος ήταν μια από τις χώρες - εξαιρέσεις οι οποίες έδειξαν να συντηρούν σταθερά αυτά τα επίπεδα πρώιμης έναρξης της καπνιστικής συνήθειας, μαζί με τη Γαλλία, Ιταλία και Ρουμανία. Ένας έφηβος καπνιστής έχει μεγάλη πιθανότητα να συντηρήσει αυτή την συνήθεια και στην ενήλική του ζωή.

### **Για ποιο λόγο είναι δύσκολο κάποιος να διακόψει το κάπνισμα**

- Πρόσφατες ιατρικές μελέτες δείχνουν ότι η νικοτίνη είναι περισσότερο εξαρτησιογόνα ουσία ακόμα και σε σχέση με άλλες ναρκωτικές ουσίες.
- Εξάρτηση από νικοτίνη ονομάζουμε την επαναλαμβανόμενη, υποχρεωτική λήψη νικοτίνης από ένα άτομο, με στόχο την ανακούφιση από τα στερητικά συμπτώματα που η ίδια προκαλεί.
- Νικοτίνη περιέχουν ο καπνός του τσιγάρου, της πίπας, ο μασώμενος καπνός, αλλά και τα υγρά του ηλεκτρονικού τσιγάρου.
- Την αρχική ικανοποίηση διαδέχεται μια ανάγκη για ολοένα μεγαλύτερης ποσότητα νικοτίνης και στερητικά συμπτώματα όταν δεν προσληφθεί η επιθυμητή ποσότητα νικοτίνης.

### **Παθητικό Κάπνισμα**

- Η έκθεση στον καπνό του περιβάλλοντος που οφείλεται στο κάπνισμα είναι μια σημαντική αιτία αύξησης της νοσηρότητας και της θνησιμότητας.
- Ο καπνός του περιβάλλοντος περιέχει περισσότερες από 4000 χημικές ουσίες στις οποίες περιλαμβάνονται 50 γνωστοί καρκινογόνοι παράγοντες και πολλοί τοξικοί.

- Μια σημαντική **αλλαγή στη νομοθεσία μας είναι η απαγόρευση του καπνίσματος στους εξωτερικούς χώρους των σχολείων και των χώρων εκδηλώσεων για ανήλικους** με στόχο την προστασία των νέων από τις βλαβερές επιπτώσεις του παθητικού καπνίσματος και από την πιθανότητα μίμησης της καπνιστικής συμπεριφοράς. Πράγματι σειρά επιστημονικών ερευνών έχουν υποδείξει ότι οι μαθητές θεωρούν το κάπνισμα των δασκάλων/καθηγητών ως παράγοντα που ενισχύει την δική τους καθημερινή καπνιστική συμπεριφορά.
- Σημασία έχει και η **απαγόρευση του καπνίσματος σε όλους τους εσωτερικούς χώρους εργασίας** εφόσον η Κύπρος βρίσκεται στις πέντε πρώτες χώρες έκθεσης στο καπνό του τσιγάρου στο χώρο εργασίας με ποσοστό 65% σύμφωνα με το Ευρωβαρόμετρο του 2017. Με την εφαρμογή του άκαπνου χώρου εργασίας διασφαλίζεται η υγεία του εργατικού δυναμικού είτε αυτοί είναι καπνιστές είτε μη καπνιστές. Αυτή η αλλαγή είναι ιδιαίτερα σημαντική και το κοινό χρειάζεται να ενημερωθεί για να διεκδικήσει τα δικαιώματά του στην εργασία.
- Επιπρόσθετο όφελος αποτελεί η **απαγόρευση του καπνίσματος και στους εξωτερικούς χώρους των Νοσοκομείων και των κέντρων υγείας της Κύπρου (εφόσον πλέον το κάπνισμα επιτρέπεται μόνο σε συγκεκριμένους σηματοδοτημένους εξωτερικούς χώρους)**. Διαμέσου αυτής της ρύθμισης διασφαλίζουμε ότι οι εισοδοί των Νοσοκομείων και των Κέντρων Υγείας μας δεν δηλητηριάζονται από τους επιβλαβείς ρύπους του καπνού ενώ θα καλλιεργηθεί κοινωνική συνείδηση γύρω από την καθαριότητα και τον σεβασμό των νοσηλευτηρίων μας.

### **Τριτογενές Κάπνισμα**

- Ο καπνός από τα τσιγάρα δεν αφήνει μόνο άσχημη μυρωδιά σε ένα χώρο αλλά και καρκινογόνες ουσίες που είτε κολλούν σε διάφορες επιφάνειες είτε μεταφέρονται από τον καπνιστή με τα μαλλιά ή με τα ρούχα του.
- Οι ουσίες αυτές μπορούν εύκολα να μεταφερθούν στα χέρια των ατόμων που ακουμπούν τις επιφάνειες στις οποίες έχουν επικαθίσει και είναι ιδιαίτερα επικίνδυνες για τα μικρά παιδιά και βρέφη που πολλές φορές βάζουν τα χέρια τους στο στόμα.

### **Εγκυμοσύνη κ κάπνισμα**

- Οι τοξικές ουσίες του καπνού απορροφούνται από τις εγκύους, διαπερνούν το πλακούντα και συσσωρεύονται στο έμβρυο, με αποτέλεσμα να μεγαλώνουν οι πιθανότητες προκλήσεων καρκίνου των νεφρών και της ουροδόχου κύστης όταν αυτά θα μεγαλώσουν.
- Το κάπνισμα κατά την εγκυμοσύνη αυξάνει τις αυτόματες αποβολές, την περιγεννητική θνησιμότητα, τις συγγενείς ανωμαλίες και τους πρόωρους

τοκετούς. Στα βρέφη των οποίων οι μητέρες καπνίζανε κατά τη διάρκεια του θηλασμού ή της εγκυμοσύνης έχουν ανιχνευτεί τόσες ποσότητες νικοτίνης όσες και στη μητέρα.

Γεωργία Φράγκου, M.S

**Μέλος Εθνικής Συμβουλευτικής Επιτροπής για το Κάπνισμα**

**Αρχής Αντιμετώπισης Εξαρτήσεων Κύπρου**

(Εγγεγραμμένη Κλινική Ψυχολόγος

Συντονίστρια Προγραμμάτων Διακοπής Καπνίσματος

Διεύθυνση Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας)