

ΚΑΠΝΙΣΜΑ : ΜΙΑ ΧΡΟΝΙΑ ΝΟΣΟΣ

Συχνότητα στους ενήλικες

Η συχνότητα καπνίσματος στις νεότερες ηλικίες είναι πολύ υψηλή.

Σε αρκετές χώρες, ο μέσος όρος ηλικίας που ξεκινάει κάποιος το κάπνισμα είναι τα 15 έτη. Όταν καπνίζουν και οι 2 γονείς, καπνίζει και το 80% των παιδιών.

Όταν καπνίζει ο ένας γονιός, 50% των παιδιών καπνίζουν.

Όταν κανείς από τους γονείς δεν καπνίζει, το 10% των παιδιών καπνίζει.

Συχνότητα στις Γυναίκες

Οι γυναίκες αρχίζουν το κάπνισμα σε νεότερες ηλικίες, αυξάνοντας τις πιθανότητες εμφάνισης ασθενειών που σχετίζονται με το κάπνισμα.

Από το 1960-1990 η συχνότητα θανάτων στις γυναίκες, από καρκίνο του πνεύμονα, αυξήθηκε κατά 400%, ξεπερνώντας και τον καρκίνο του μαστού, (1η αιτία θανάτου από καρκίνο στις γυναίκες).

Παθητικό κάπνισμα

8000 έως 26.000 παιδιών αναπτύσσουν άσθμα κάθε χρόνο στις ΗΠΑ λόγω καπνίσματος, (μητέρες που καπνίζουν 10 τσιγάρα ημερησίως).

Κάθε χρόνο καταγράφονται περίπου 3000 θάνατοι από καρκίνο του πνεύμονα, ανάμεσα σε ανθρώπους που εκτέθηκαν σε περιβάλλον καπνιστών.

Στην Αμερική, το παθητικό κάπνισμα υπολογίζεται σαν η τρίτη σημαντικότερη αιτία θανάτου σε παιδιά ηλικίας κάτω των 5 ετών.

Κόστος της παιδικής νοσηρότητας σε σχέση με το κάπνισμα των γονέων Το παθητικό κάπνισμα οδηγεί σε άμεση φαρμακευτική επιβάρυνση 4,6 δισ. δολάρια.

Το κόστος θανάτου που σχετίζεται με το κάπνισμα των γονέων υπολογίζεται στα 8,2 δισ. δολάρια.

Θνησιμότητα σχετιζόμενη με το κάπνισμα

Το ποσοστό πρόκλησης θανάτων από κάπνισμα ανέρχεται στο 30% όλων των θανάτων από καρκίνο.

Το κάπνισμα ευθύνεται για το 87% των περιπτώσεων καρκίνου του πνεύμονα. Οι καπνιστές έχουν διπλάσιες πιθανότητες εμφάνισης καρδιαγγειακού επεισοδίου. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας εκτιμά ότι κατά το έτος 1995, ο αριθμός των θανάτων από χρήση προϊόντων καπνού παγκοσμίως, ήταν πάνω από 3,1 εκατομμύρια.

"Το χρόνια κάπνισμα καταστρέφει τους πνεύμονες"
Fang Yizhi, 1600

Οι κυριότερες συνέπειες του καπνίσματος στην υγεία:

Το κάπνισμα αποτελεί τον πιο σημαντικό, αναστρέψιμο παράγοντα θανάτου στην Ευρώπη.

Το κάπνισμα από μόνο του είναι δυνατό να προκαλέσει περισσότερους θανάτους απ' ό,τι το σύνολο των παρακάτω: AIDS, κατάχρηση αλκοόλ, οδικά ατυχήματα, χρήση παράνομων ουσιών, αυτοκτονίες.

Καρκίνος

- του πνεύμονα
- στόματος, λάρυγγα, οισοφάγου, του τραχήλου της μήτρας
- της ουροδόχου κύστης
- του παγκρέατος

Χρόνια αποφρακτική πνευμονική νόσος (COPD) Στεφανιαία νόσος Αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια Περιφερική αγγειακή νόσος Επιπλοκές κατά την εγκυμοσύνη και τον τοκετό

Άλλες συνέπειες του καπνίσματος:

Επιδείνωση υπάρχουσας ασθένειας π.χ. άσθμα Έλκη, νόσος του Crohn Ανδρική ανικανότητα, ανωμαλίες στην ποιότητα του σπέρματος, πρόωρη εμμηνόπαυση Ρυτίδες προσώπου, γκρίζα μαλλιά, απώλεια μαλλιών

Το κάπνισμα συσχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων.

Η έκταση του προβλήματος:

Το 42% των ενηλίκων της Ε.Ε. είναι καπνιστές. Υπολογίζεται ότι 1,26 δις άνθρωποι καπνίζουν. Το 2030 το νούμερο θα φτάσει στο 1,6 δις. Το 2030 μόνο το 15% των καπνιστών θα ζει στις ανεπτυγμένες χώρες.

Το πρόβλημα στην Ελλάδα:

Το 1991 η Ελλάδα ήταν πρώτη στην ημερήσια κατά κεφαλή κατανάλωση τσιγάρων με 7,8 ενώ οι ΗΠΑ είναι στο 5,6. Ήταν πρώτη μαζί με τη Βουλγαρία, Πολωνία και Κίνα, όσον αφορά το ποσοστό καπνιστών στις ηλικίες 15-30. Ο ρυθμός αύξησης του καπνίσματος στον γυναικείο πληθυσμό είναι υψηλός (2,2% ετησίως στην πενταετία '86-90).

- Το 10% των παιδιών της 5ης και 6ης Δημοτικού έχουν εμπειρία καπνίσματος.
 - Το 13% των εφήβων, (Γυμνάσιο & Λύκειο), είναι τακτικοί καπνιστές, το 23,1% έχει δοκιμάσει και το 6,7% καπνίζει περιστασιακά.
- Η μέση ηλικία έναρξης του καπνίσματος είναι τα 13,9 έτη, 6 μήνες νωρίτερα από τα παιδιά στις ΗΠΑ, με τα αγόρια να πειραματίζονται λίγο νωρίτερα.

Επιπτώσεις στην Υγεία:

Η διεθνής καπνοβιομηχανία θα σκοτώσει τα επόμενα 50 χρόνια 500.000.000 άτομα από τον παγκόσμιο πληθυσμό, νούμερο που είναι 8 φορές μεγαλύτερο από το μέγιστο υπολογιζόμενο αριθμό νεκρών κατά τον 2ο Παγκόσμιο Πόλεμο. Peto & Lopez, 1994

Προκαλεί περισσότερους θανάτους από ό,τι τα τροχαία ατυχήματα, το αλκοόλ, τα ναρκωτικά, οι ανθρωποκτονίες και οι αυτοκτονίες μαζί.

Σήμερα σκοτώνει 4.000.000 ανθρώπους το χρόνο, δηλ. έναν συνάνθρωπό μας, κάθε 10 δευτερόλεπτα. Το 2030, οι ετήσιοι θάνατοι από τσιγάρο, θα αυξηθούν στα 10.000.000. Θα δολοφονεί δηλ. ένα Τιτανικό κάθε 78 λεπτά.

“ Το κάπνισμα προκαλεί το 90% των καρκίνων του πνεύμονα.

“ Οι καπνιστές πάσχουν πιο συχνά από χρόνια πνευμονολογικά και καρδιαγγειακά νοσήματα, με τις ανάλογες επιπτώσεις στο προσδόκιμο επιβίωσης και στην ποιότητα ζωής τους. “ Ένας στους δύο εφήβους που ξεκινάει και συνεχίζει το κάπνισμα θα πεθάνει εξαιτίας του, χάνοντας 10-25 χρόνια.

Το κάπνισμα κατά την κύηση σχετίζεται με :

1. Προωρότητα
2. Αυξημένη συχνότητα αποβολών
3. Περιγεννητικά προβλήματα
4. Ενδομήτρια καθυστέρηση της αύξησης του εμβρύου
5. Αυξημένη συχνότητα πυρετικών σπασμών και αιφνιδίου θανάτου στη βρεφική ηλικία.

Η οικονομική συνιστώσα

Στην Ελλάδα ο βαρύν κάπνιστής ξοδεύει περίπου το 40% του επιδόματος ανεργίας ή το 30% του κατώτατου μισθού.

Το συνολικό κόστος υπολογίστηκε το 1990 για τις ΗΠΑ στα 68δισ \$ ή στα 2,6\$ ανά πακέτο.

Το 1993 η Κίνα εισέπραξε 5 δισ\$ από φόρους για τα τσιγάρα και έχασε 8 δισ\$ σε παραγωγικότητα και έξοδα περίθαλψης. Οικονομικές επιπτώσεις καπνίσματος στην Ελλάδα (1980) Νοσοκομειακές δαπάνες 3 δισ (= 6,6% των δαπανών για την υγεία)

Απώλεια παραγωγικότητας 3 δισ από θανάτους
Απώλεια παραγωγικότητας 0,5 δισ από νοσηλεία

Κόστος νοσηλείας θανόντων 0,2 δισ

Υπολογιζόμενο κόστος (1995) 176 δισ

Η παγκοσμίως καλλιεργούμενη με καπνά γη θα έφτανε για να θρέψει 10 με 12 εκατομμύρια ανθρώπους. Η καλλιέργεια καπνού, ευθύνεται και για οικολογική υποβάθμιση.

Η ετήσια επένδυση που απαιτείται, ώστε να έχουν όλοι οι άνθρωποι πρόσβαση στα βασικά κοινωνικά αγαθά, είναι 40 δισ\$. Μόνο στην Ευρώπη, ξοδεύονται για τσιγάρα 50 δισ\$, ενώ, το συνολικό οικονομικό κόστος, υπολογίζεται στα 200 δισ\$.

Η νικοτίνη είναι άκρως εθιστική

Η νικοτίνη είναι τόσο εθιστική όσο και η ηρωίνη ή η κοκαΐνη.

Ο εθισμός στη νικοτίνη έχει νευρο-βιολογική βάση. Το 97% των καπνιστών αποτυγχάνουν να κόψουν το κάπνισμα όταν βασίζονται αποκλειστικά στη θέλησή τους.

Η δύναμη του εθισμού

Η διακοπή του καπνίσματος μειώνει τους κινδύνους για την υγεία

Γενικά, μετά από 10-15 χρόνια, ο κίνδυνος θνησιμότητας προσεγγίζει τον κίνδυνο που αντιμετωπίζουν όσοι δεν κάπνισαν ποτέ. Η μείωση της λειτουργίας των πνευμόνων του καπνιστή, μετά από την πάροδο 3-4 ετών διακοπής του καπνίσματος, προσεγγίζει τη λειτουργία των πνευμόνων όσων δεν κάπνισαν ποτέ. Μετά από 10 χρόνια, μειώνεται ο κίνδυνος καρκίνου των πνευμόνων κατά ένα τρίτο έως και ένα δεύτερο. Ο κίνδυνος στεφανιαίου νοσήματος μειώνεται κατά το ήμισυ τουλάχιστον μετά από 1 χρόνο.

Η διακοπή του καπνίσματος επιβραδύνει την εξασθένηση της λειτουργίας των πνευμόνων

Η πρωτοβάθμια ιατρική περίθαλψη στην πρώτη γραμμή για τη διακοπή του καπνίσματος

Η “Ομάδα της Πρωτοβάθμιας Ιατρικής Περίθαλψης” έχει σα στόχο της να βοηθάει τους καπνιστές να κόψουν το κάπνισμα – τουλάχιστον το 70% των καπνιστών έρχονται σε επαφή με παθολόγους κάθε χρόνο

Η συμβουλή του γιατρού αποτελεί ισχυρό κίνητρο – έστω και 3 λεπτά συμβουλών μπορούν να κάνουν τη διαφορά
Κατευθυντήριες γραμμές για τη διακοπή του καπνίσματος Τρέχουσες στρατηγικές διακοπής του καπνίσματος Φαρμακολογικές

- Θεραπεία υποκατάστασης νικοτίνης

- Bupropion HCl SR

Σε συγκριτική μελέτη η οποία δημοσιεύτηκε στο New England Journal of Medicine: Το Bupropion HCl SR αποδείχθηκε σχεδόν διπλά αποτελεσματικό σε σχέση με το patch νικοτίνης στην επίτευξη της αποχής από το κάπνισμα σε ένα χρόνο (30,3% και 16,4% αντίστοιχα) . Σχεδόν 1 στους 3 ασθενείς που έλαβαν θεραπεία με Bupropion Cl SR δεν κάπνιζαν μετά τον πρώτο χρόνο (30,3%)

Αποτελεσματική θεραπεία με ταμπλέτες οι οποίες δεν περιέχουν νικοτίνη για τη διακοπή του καπνίσματος

Αποδείχτηκε αρκετά πιο αποτελεσματικό από ένα patch νικοτίνης σε συγκριτική μελέτη . Μείωσε αισθητά τα συμπτώματα στέρησης και ανάγκης για κάπνισμα . Καλά ανεκτό

Συμπεράσματα

Διακοπή του καπνίσματος. Μια από τις πιο αποτελεσματικές παρεμβάσεις της ιατρικής περίθαλψης με χαμηλό κόστος

Υποστήριξη και φαρμακοθεραπεία. Η πιο αποτελεσματική προσέγγιση για τους, αποφασισμένους για την διακοπή του καπνίσματος, ασθενείς:

Ακόμη και οι σύντομες συμβουλές αυξάνουν τα ποσοστά διακοπής του καπνίσματος

Το κάπνισμα είναι επικίνδυνο

Το κάπνισμα “σκοτώνει”

Η απόφαση διακοπής χρειάζεται βοήθεια

Κάπνισμα: Μία Χρόνια Νόσος
ΤΣΙΓΑΡΟ Η ΥΓΕΙΑ ?