ΙΑ

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

Νικόλαος Καρβουνάς
Πνευμονολόγος, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών

πνισμα αναμφίβολα αποτελεί
αυση για τον καπνιστή. Πα-
όμως αποτελεί και έναν από
ρότερους νοσογόνους παρά-
τόσο για τον καπνιστή, όσο
ους γύρω του, που αναγκά-
ι εκείνοι να εισπνέουν τον
υ ρυπαίνει το περιβάλλον του.
πνισμα προκαλεί περίπου τέσ-
τομμύρια θανάτους ετησίως
σμιο επίπεδο, αριθμός που
ει με 10.000 θανάτους ημε-
ε τον τρέχοντα ρυθμό εξέλι-
το τέλος της δεκαετίας του
θάνατοι θα έχουν αυξηθεί σε
δέκα εκατομμύρια ετησίως.
με διεθνείς και σοβαρούς
μούς το κάπνισμα κάθε τσι-
ραιρεί 4-5 λεπτά από τη ζωή
ιστή, και πάνω από 6 χρόνια
οσδόκιμο της επιβίωσης, όταν
καπνίζει 20-40 τσιγάρα την
από την ηλικία των 25 ετών.
είναι όμως οι μηχανισμοί με
ους το κάπνισμα προκαλεί
σύγχρονη επιδημία; Ένα θα-
κοκτέιλ από τουλάχιστον
κές ουσίες υπάρχουν στον
τσιγάρων είτε ως αέρια είτε
κοπικά σωματίδια. Από όλες
ς τις ουσίες, ξεχωρίζουν οι
ς τρεις:
κοτίνη, απορροφάται γρήγορα
εύμονες και επιδρά στο νευ-
τημα, αλλά και σε άλλους
όργανα του σώματος. Προ-
καλεί έκκριση αδρεναλίνης
επινεφρίδια, με αποτέλεσμα
α, αγγειοσυστολή κυρίως των
ου δέρματος, αύξηση της αρ-
πίεσης και σημαντική αύξηση
βολισμού.
σσα, αποτελεί μίγμα πολλών
ου προέρχονται από την καύση
ου, περιέχει πολλές καρκινο-
σεις, που επιδρούν άμεσα στα
των βλεννογόνων του ανα-
ού συστήματος και έμμεσα
απορρόφησή τους από το

μονοξείδιο του άνθρακα, που
ράγεται κατά την καύση του
πορροφάται στους πνεύμονες
ρίζει, σε μεγάλο βαθμό, τη
του οξυγόνου σε όλους τους
ιστούς του σώματος. Η χρόνια δηλητηρίαση με μονοξείδιο του άνθρακα είναι υπεύθυνη για τίς αγγειακές βλάβες που αυξάνουν τον κίνδυνο για την εμφάνιση στεφανιαίας νόσου, εμφράγματος του μυοκαρδίου και εγκεφαλικών επεισοδίων.

Τα προϊόντα του καπνού ευθύνονται για 1,2 εκατομμύρια θανάτους ετησίως στην Ευρωπαϊκή Περιοχή του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας.

Οι πιο συχνές ασθένειες που προκαλεί το κάπνισμα είναι: η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), ο καρκίνος των πνευμόνων, η στεφανιαία νόσος, το άσθμα και τα εγκεφαλικά επεισόδια.

Υπολογίζεται ότι το 1998 το κάπνισμα προκάλεσε περίπου:

- το 82% του συνόλου των θανάτων από καρκίνο του πνεύμογα,
- το 83% όλων των θανάτων από χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), η οποία περιλαμβάνει τη χρόνια βρογχίτιδα και το εμφύσημα
- το 25% όλων των θανάτων από καρδιοπάθεια

Το 30% των θανάτων από καρκίνο μπορούν να αποδοθούν στο κάπνισμα. Άλλες μορφές καρκίνου που συνδέονται με το κάπνισμα περιλαμβάνουν τον καρκίνο του λάρυγγα, τον καρκίνο του στόματος, τον καρκίνο του παγκρέατος, τον καρκίνο της ουροδόχου κύστης, τον καρκίνο των νεφρών, του στομάχου και του ήπατος και τέλος τη λευχαιμία.

Περίπου 90% των περιστατικών περιφερικής αγγειακής νόσου που οδηγούν σε ακρωτηριασμό ενός ή και των δύο κάτω άκρων προκαλούνται από το κάπνισμα.

Εκτός από τις μακροχρόνιες επιπτώσεις του στην υγεία, ο καπνός μπορεί να έχει και βραχυπρόθεσμες επιπτώσεις, που δυσχεραίνουν την καθημερινή δραστηριότητα (να ανέβει κανείς μια σκάλα ή να τρέξει για να προλάβει το λεωφορείο).

Σε νεαρή ηλικία μπορεί να φαίνεται ότι το κάπνισμα δεν αποτελεί σχετικό ή άμεσο κίνδυνο υγείας για το άτομο, αλλά ο εθισμός στη νικοτίνη διαβρώνει τα θεμέλια της φυσιολογικής γήρανσης. Ένας στους δύο καπνιστές που εθίζονται στη νικοτίνη σε νεαρή ηλικία και συνεχίζουν να καπνίζουν σ' όλη τους τη ζωή, τελικά θα πεθάνουν από κάποια ασθένεια που σχετίζεται με το κάπνισμα.

Οι γυναίκες που καπνίζουν και λαμβάνουν από του στόματος χορηγούμενα αντισυλληπτικά παρουσιάζουν 10 φορές μεγαλύτερο κίνδυνο καρδιακής προσβολής, εγκεφαλικού επεισοδίου ή άλλης καρδιαγγειακής νόσου σε σύγκριση με τις γυναίκες που δεν καπνίζουν και χρησιμοποιούν αντισυλληπτικά χάπια. Το κάπνισμα έχει συνδεθεί με αυξημένη πιθανότητα προβλημάτων εμμήνου ρύσεως και με πρώιμη εμμηνόπαυση. Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σχετίζεται με αυξημένα ποσοστά αποβολής, αιμορραγίας, πρόωρου τοκετού, περιγεννητικών προβλημάτων, χαμηλού βάρους γέννησης, πυρετικών σπασμών, αιφνίδιων θανάτων βρεφών και συγγενών ανωμαλιών.

Εκτός από τις σοβαρές βλάβες που προκαλεί το κάπνισμα στην υγεία, μπορεί να έχει και αισθητικές ανεπιθύμητες ενέργειες. Για παράδειγμα, οι καπνιστές έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να εμφανίσουν ρυτίδες στο πρόσωπο, γκρίζα μαλλιά και τριχόπτωση σε μικρότερη ηλικία και να παρουσιάσουν προβλήματα υγιεινής του στόματος, της γεύσης και της οσμής. Χαρακτηριστικές αλλαγές δηλαδή, παρόμοιες μ' αυτές που εμφανίζονται στο πρόωρο γήρας. Το κάπνισμα τέλος έχει συσχετιστεί με διαταραχές του σπέρματος και την ανδρική ανικανότητα.

Στην ηλικία 35-69 ετών στις αναπτυγμένες χώρες τουλάχιστον το 30% των θανάτων πιστεύεται ότι προκαλείται από το κάπνισμα. Άντρες που κάπνιζαν 25 ή περισσότερα τσιγάρα την ημέρα διέτρεχαν σχετικά υψηλότερο κίνδυνο να γίνουν διαβητικοί από ό,τι οι μη καπνιστές. Αυτό μπορεί να οφείλεται στις μακροχρόνιες αθροιστικές επιδράσεις του καπνίσματος στην έκκριση της ινσουλίνης.

Στην ηλικία 65-74 ετών στις αναπτυγμένες χώρες το 22% των αντρών και το 18% των γυναικών καπνίζουν. Αν και αυτός ο αριθμός είναι μικρότερος από ό,τι στους νεώτερους, είναι σημαντικός γιατί οι ηλικιωμένοι συνήθως καπνίζουν περισσότερα χρόνια, συνεχίζουν να καπνίζουν πολύ και είναι πιο πιθανό να πάσχουν από χρόνιες ασθένειες, στις οποίες το κάπνισμα θα επιδράσει αρνητικά.

Από την ηλικία των 45 χρόνων και άνω, όσοι καπνίζουν πολύ έχουν 10 έως 15 φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να υποστούν θανατηφόρα καρδιακή προσβολή από ό,τι οι μη καπνιστές.

Η διακοπή του καπνίσματος μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης πολλών προβλημάτων υγείας που σχετίζονται με το καπνό. Μέσα σε 10-15 χρόνια από τη διακοπή του καπνίσματος, ο κίνδυνος που διατρέχει ένας πρώην καπνιστής να εμφανίσει καρκίνο των πνευμόνων είναι μόνο ελάχιστα μεγαλύτερος από τον κίνδυνο που διατρέχει ένας μη καπνιστής. Πάνω από 10% των καπνιστών που πάσχουν από ΧΑΠ και διακόπτουν το κάπνισμα ενδέχεται να παρουσιάσουν βελτίωση της αναπνευστικής λειτουργίας. Η βλάβη που προκαλείται στους πνεύμονες από το χρόνιο κάπνισμα είναι μόνιμη, αλλά τη διακοπή του καπνίσματος αποτρέπει την επιδείνωσή τους.

Από όσα αναφέρθηκαν, φαίνεται ότι η πιο υπεύθυνη στάση είναι η ενεργής συμμετοχή μας σε κάθε αντικαπνιστική προσπάθεια.

Νίκος Καρβουνάς
Υψηλάντου 73 18532 Πειραιάς
Τηλ.: 2104173214 Φαξ : 2104220703
karvounas@gmail.com
http://www.karvounas.gr
http://karvounas.blogspot.com