

Ε

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ

ιατρικά

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΗΝ

ΕΛΕΥΘΕΡΟΥΤΙΑ 27 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2004 • ΤΕΥΧΟΣ 112



+8 σελίδες

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΑ

Αν «σπάσει»
η μέση σας

ΣΤΗΘΑΓΧΗ

Ο τέλειος
...μίμος

ΔΙΕΘΝΗΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ

Το «Johns Hopkins»
στο «Ε-ΙΑΤΡΙΚΑ»



Κάπνισμα,
η επικίνδυνη
απόλαυση...

ΒΛΑΒΕΡΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Το κάπνισμα αναμφίβολα είναι μια απόλαυση για τον καπνιστή. Παράλληλα όμως αποτελεί και έναν από τους ισχυρότερους νοσογόνους παράγοντες, τόσο για τον ίδιο όσο και για τους γύρω του, οι οποίοι αναγκάζονται να εισπνέουν τον καπνό που ρυπαίνει το περιβάλλον. Το κάπνισμα προκαλεί περίπου τέσσερα εκατομμύρια θανάτους ετησίως σε παγκόσμιο επίπεδο, αριθμός που ισοδυναμεί με 10.000 θανάτους ημερησίως. Με τον τρέχοντα ρυθμό εξέλιξης, μέχρι το τέλος της δεκαετίας του 2020 οι θάνατοι θα έχουν αυξηθεί σε περίπου δέκα εκατομμύρια ετησίως.



Κάπνισμα, η επικίνδυνη απόλαυση...

Γράφει ο
**ΝΙΚΟΛΑΟΣ
ΚΑΡΒΟΥΝΑΣ**

Πνευμονολόγος,
διδάκτορας
Πανεπιστημίου
Αθηνών



Περίπου 90% των περιστατικών περιφερικής αγγειακής νόσου που οδηγούν σε ακρωτηριασμό, προκαλούνται από το κάπνισμα

Σύμφωνα με διεθνείς και σοβιετικούς υπολογισμούς, το κάπνισμα κάθε τσιγάρου αφαιρεί 4-5 λεπτά από τη ζωή του καπνιστή και πάνω από 6 χρόνια από το προσδόκιμο της επιβίωσης, όταν το άτομο καπνίζει 20-40 τσιγάρα την ημέρα και από την ηλικία των 25 ετών.

Ποιοι είναι όμως οι μηχανισμοί με τους οποίους το κάπνισμα προκαλεί αυτήν τη σύγχρονη επιδημία; Ένα θανατηφόρο κοκτέιλ από τουλάχιστον 4.000 χημικές ουσίες βρίσκεται στον καπνό των τσιγάρων, είτε ως αέρια είτε ως μικροσκοπικά σωματίδια. Από όλες όμως αυτές τις ουσίες ξεχωρίζουν οι ακόλουθες τρεις:

■ **Η νικοτίνη.** Απορροφάται γρήγορα στους πνεύμονες και επιδρά στο νευρικό σύστημα, αλλά και σε άλλους ιστούς και όργανα του σώματος. Προκαλεί μεγάλη έκκριση αδρεναλίνης από τα επινεφρίδια, με αποτέλεσμα ταχυκαρδία, αγγειοσυστολή κυρίως των αγγείων του δέρματος, αύξηση της αρτηριακής πίεσης και σημαντική αύξηση του μεταβολισμού.

■ **Η πίσσα.** Αποτελεί μείγμα πολλών ου-

σιών που προέρχονται από την καύση του καπνού, περιέχει πολλές καρκινογόνους ουσίες, οι οποίες επιδρούν άμεσα στα κύτταρα των βλενογόνων του αναπνευστικού συστήματος και έμμεσα μετά την απορρόφσή τους από το αίμα.

■ **Το μονοξείδιο του άνθρακα.** Παράγεται κατά την καύση του καπνού, απορροφάται στους πνεύμονες και περιορίζει, σε μεγάλο βαθμό, τη μεταφορά του οξυγόνου σε όλους τους ιστούς του σώματος. Η χρόνια δηλητηρίαση με μονοξείδιο του άνθρακα είναι υπεύθυνη για τις 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 πνεύμονα.
- 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, του στόματος, του παγκρέατος, της ουροδόχου κύστης, 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 ανεβεί 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 το 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, πυρε-



τικών 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, γκριζα μαλλιά και τριχόπτωση σε μικρότερη ηλικία και να παρουσιάσουν προβλήματα υγιεινής του στόματος, της γέυσης και της οσμής. Χαρακτηριστικές αλλαγές δηλαδή, παρόμοιες μ' αυτές που εμφανίζονται στο πρόσωπο 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. Αντρες 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 νεότερους, 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 τον καπνό. Μέσα σε 10-15 χρόνια από τη διακοπή του καπνίσματος, ο κίνδυνος που διατρέχει ένας πρώην καπνιστής να εμφανίσει καρκίνο των πνευμόνων είναι μόνον 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 χρόνια κάπνισμα είναι μόνιμη, αλλά η διακοπή του καπνίσματος αποτρέπει την επιδείνωσή τους.

Αν' όσα αναφέρθηκαν, φαίνεται ότι η πιο υπεύθυνη στάση είναι η ενεργός συμμετοχή μας σε κάθε αντικαπνιστική προσπάθεια. Η άποψη αυτή αποτελεί κοινωνική μας υποχρέωση, ενώ για τους γιατρούς υπάρχει και το ηθικό καθήκον. +

Το κάπνισμα έχει συνδεθεί με αυξημένη πιθανότητα προβλημάτων εμμήνου ρύσεως και με πρόωπη εμμηνόπαυση