

Κάπνισμα

Κάπνισμα ονομάζεται η πρακτική της εισπνοής καπνού προερχόμενου από την καύση φύλλων του φυτού καπνός. Η καύση γίνεται συνήθως σε τσιγάρο, πίπα, πούρο ή με άλλο τρόπο. Η πρακτική αυτή ήταν συνήθεια των κατοίκων της Κεντρικής και Νότιας Αμερικής, πριν ακόμα αυτές ανακαλυφθούν από τους Ευρωπαίους. Η συνήθεια μεταφέρθηκε στην Ευρώπη και την Ασία μετά το 1556.



Τη δεκαετία του 1920, Γερμανοί επιστήμονες ανακάλυψαν ότι το κάπνισμα είναι βλαβερό για την υγεία, αλλά η παγκόσμια κοινότητα αναγνώρισε το πρόβλημα σταδιακά μόνο μετά το 1950. Στα επόμενα χρόνια, έγινε κατανοητό ότι το κάπνισμα προκαλεί καρκίνο (του πνεύμονα αλλά και άλλα είδη καρκίνου) καθώς και άλλα προβλήματα υγείας. Τα κράτη έλαβαν μέτρα για το κάπνισμα και ανάλογα με τη χώρα τα μέτρα για τη συνήθεια του καπνίσματος μπορεί να περιλαμβάνουν απαγόρευση της διαφήμισης των προϊόντων καπνού, απαγόρευση του καπνίσματος σε δημόσιους χώρους, προκειμένου να αποφευχθεί το παθητικό κάπνισμα, υποχρεωτική σήμανση στα προϊόντα καπνού και άλλα.

Επιπτώσεις στην Υγεία

Το κάπνισμα έχει 50 τρόπους να σου καταστρέψει τη ζωή μέσω μιας ασθένειας και περισσότερους από 20 τρόπους για να σε οδηγήσει στο θάνατο.

- **Πολλές ιατρικές καταστάσεις συνδεδεμένες με το κάπνισμα μπορεί να προκαλέσουν χρόνια προβλήματα υγείας.** Αυξημένος κίνδυνος για τους καπνιστές, ασθένεια ούλων, μυϊκές βλάβες, κυνάγχη, πόνος λαιμού, πόνος στην πλάτη, νύστα - υπνηλία (ανώμαλη κίνηση ματιών), Buerger's ασθένειες (βαριά ασθένεια του κυκλοφορικού), οφθαλμικές, μυκητομολύνσεις, καταρράκτης, οστεοπόρωση, πολύποδας παχέος εντέρου, οστεοαρθρίτιδα, Crohn's Χρόνιες παθήσεις, ανικανότητα σύσης, κατάθλιψη, PVD, διαβήτης, πνευμονία, απώλεια ακοής, ψωρίαση, γρίπη, ρυτίδωση δέρματος, ανικανότητα, στομαχικό έλκος, οπτική νευροπάθεια, ρευματοειδής αρθρίτιδα, τραυματισμοί συνδέσμων, πληγές στους τένοντες, εκφυλισμός κηλίδας, αμβλυωπία καπνού (απώλεια όρασης), φυματίωση, απώλεια δοντιών.



- **Λειτουργίες που υποβαθμίζονται στους καπνιστές.** Εκσπερμάτωση (απώλεια όγκου), μείωση ποσότητας σπέρματος, γονιμότητα, μείωση κινητικότητας σπέρματος, ανοσοποιητικό σύστημα, μικρότερη ικανότητα σπέρματος να εισχωρήσει στο ωάριο, εμμηνόπαυση (πρόωρη έναρξη), αυξάνουν οι σπερματικές ανωμαλίες.
- **Σοβαρότερα συμπτώματα.** Άσθμα, σοβαρές ασθένειες, χρόνια ρινίτιδα (φλεγμονή της μύτης) MS, διαβήτη αμφιβληστροειδούς χιτώνα (μάτια), οπτική νευρίτιδα.
- **Εκδήλωση ασθενειών σε βαρύτερη μορφή στους καπνιστές.** Κοινό κρουολόγημα, πνευμονία, νόσος του Crohn, φυματίωση, γρίπη.
- **Θνησιμότητα.** Ένας στους δύο μακροχρόνιους καπνιστές θα πεθάνει πρόωρα εξ αιτίας του καπνίσματος και οι μισοί από αυτούς αυτούς σε μέση ηλικία. Οι περισσότεροι πεθαίνουν από μία εκ των τριών ασθενειών που συνδέονται με το κάπνισμα, όπως ο καρκίνος των πνευμόνων, η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (βρογχίτιδα και εμφύσημα) και οι χρόνιες καρδιακές παθήσεις.
- **Σεξουαλική ζωή και Αναπαραγωγή.** Το κάπνισμα μπορεί να επηρεάσει τη γονιμότητα γυναικών και ανδρών, τη σεξουαλική λειτουργία των ανδρών, την υγεία των εγκύων, την υγεία των εμβρύων, των νεογνών και των μικρών παιδιών. Εκτιμάται ότι η γονιμότητα των γυναικών που καπνίζουν μπορεί να μειωθεί κατά 28% σε σύγκριση με τις μη καπνίστριες. Το κάπνισμα αυξάνει τον κίνδυνο ανικανότητας των ανδρών κατά 50%. Το κάπνισμα σε συνδυασμό με τη χρήση αντισυλληπτικών χαπιών αυξάνει στο 10πλάσιο τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιοαγγειακών παθήσεων.
- **Επίδραση του καπνίσματος στην εμφάνιση.** Το κάπνισμα προσβάλλει σοβαρά όχι μόνο τα εσωτερικά όργανα αλλά και την εμφάνιση (παρουσιαστικό) του καπνιστού αλλοιώνοντας το δέρμα, το ατομικό βάρος και τη μορφή.
- **Κάπνισμα και δέρμα.** Το κάπνισμα επιδρά στο δέρμα με δύο τρόπους: Το περιβάλλον με καπνό τσιγάρου έχει ξηραντική επίδραση επί της επιδερμίδας. Το κάπνισμα μειώνει τη ροή του αίματος προς το δέρμα, περιορίζοντας το οξυγόνο με αποτέλεσμα να του στερεί τις ουσιαστικές θρεπτικές ουσίες. Επίσης επηρεάζει το δέρμα δημιουργώντας ρυτίδες γύρω από τα μάτια και το στόμα και κιτριλίλα στα δάχτυλα, νύχια και δόντια.
- **Κάπνισμα και σωματικό βάρος.** Όταν κάποιος διακόψει το κάπνισμα αυξάνει το βάρος του κατά 2 – 3 κιλά. Η ακριβής αιτία του φαινομένου αυτού είναι άγνωστη, αλλά μπορεί εν μέρει να συνδεθεί με το ότι το κάπνισμα αυξάνει το μεταβολισμό. Άλλωστε, η νικοτίνη δρα ως κατασταλτικό της όρεξης. Οι καπνιστές φαίνεται να συγκρατούν μεγαλύτερες ποσότητες λίπους στο σώμα τους, οδηγούμενοι σε αυξημένο κίνδυνο για διαβήτη, καρδιοαγγειακά νοσήματα, υψηλή πίεση, προβλήματα χοληδόχου κύστης και καρκίνο της μήτρας .

Δαπανηρή Συνήθεια

Τέλος το κάπνισμα εκτός των άλλων αποτελεί μία δαπανηρή συνήθεια. Είναι γνωστό ότι οι περισσότεροι καπνιστές καταναλώνουν από ένα έως δύο πακέτα την ημέρα. Σύμφωνα με στατιστικά στοιχεία, το μεγαλύτερο μερίδιο

πωλήσεων στη χώρα μας το έχουν οι ξένες μάρκες. Ένα πακέτο τσιγάρα στοιχίζει περίπου 3 ευρώ. Τα χρήματα που ξοδεύει ένας συνηθισμένος καπνιστής σε ένα μήνα, σε ένα χρόνο και σε δέκα χρόνια είναι περίπου :

Καπνιστής **ενός πακέτου την ημέρα**: 3 ευρώ x 30 ημέρες = **90 ευρώ το μήνα**, 90 ευρώ x 12 μήνες = **1080 ευρώ το χρόνο**, 1080 ευρώ x 10 χρόνια = **10.800 ευρώ τη δεκαετία**.

Καπνιστής **δύο πακέτων την ημέρα**: 6 ευρώ x 30 ημέρες = **180 ευρώ το μήνα**, 180 ευρώ x 12 μήνες = **2160 ευρώ το χρόνο**, 2160 ευρώ x 10 χρόνια = **21.600 ευρώ τη δεκαετία**.

**Αξίζει να σημειωθεί ότι οι τιμές των τσιγάρων αυξάνουν συνεχώς και κατά συνέπεια το έξοδο κάθε καπνιστού.
Οφέλη από την διακοπή του καπνίσματος**

“Τι ακριβώς συμβαίνει μόλις κόψω το τσιγάρο προλαβαίνω να «καθαρίσω» ή είναι πολύ αργά;” Είναι πολύ συχνό ερώτημα που κάνουν οι καπνιστές, στην διάρκεια της σκέψης να κόψουν το τσιγάρο. Θέλουν να απαλλαγούν από τον εθισμό τους στην νικοτίνη και προπάντων της συνήθειας του τσιγάρου, για να βελτιωθεί η ποιότητα της ζωής τους. Πολλές φορές το παραπάνω ερώτημα χρησιμοποιείται για προκάλυμμα ώστε να συνεχίσουν το τσιγάρο και όχι να το κόψουν αφού η απάντηση που δίνουν στον εαυτό τους είναι: “τώρα είναι αργά για να κόψω το τσιγάρο ότι ζημιά έγινε... έγινε!”. Ποτέ δεν είναι αργά αν πρόκειται να κάνουμε κάτι καλό για την υγεία μας!
Εξάλλου τα πρώτα αποτελέσματα για την υγεία μας εμφανίζονται 20 λεπτά μετά την διακοπή... **Τα άμεσα και τα μακροπρόθεσμα οφέλη στην υγεία μετά το κάπνισμα του τελευταίου τσιγάρου είναι, μετά από:**

- **20 λεπτά.** Η αρτηριακή πίεση επανέρχεται στα κανονικά επίπεδα. - Ο αριθμός των σφίξεων ομαλοποιείται (ελαττώνεται). - Η θερμοκρασία των χεριών και ποδιών επανέρχεται στο φυσιολογικό (αυξάνει).
- **8 ώρες.** Το επίπεδο του μονοξειδίου του άνθρακα στο αίμα φυσιολογικό, το επίπεδο του οξυγόνου αυξάνει και φτάνει στα φυσιολογικά επίπεδα.
- **12 ώρες.** Σχεδόν όλη η νικοτίνη έχει αποβληθεί από τον οργανισμό.
- **24 ώρες.** Η πιθανότητα καρδιακών επεισοδίων αρχίζει ήδη να μειώνεται.
- **48 ώρες.** Βελτιώνονται η αίσθηση της γεύσης και της όσφρησης.
- **72 ώρες.** Η αναπνοή γίνεται ευκολότερη. Η αναπνευστική χωρητικότητα των πνευμόνων αυξάνεται.
- **5 ημέρες.** Έχουν αποβληθεί από το σώμα τα περισσότερα υποπροϊόντα της νικοτίνης.
- **2 εβδομάδες έως 3 μήνες.** Η κυκλοφορία του αίματος συνεχώς βελτιώνεται. - Το περπάτημα γίνεται ευκολότερο. - Η λειτουργία των πνευμόνων αυξάνει μέχρι 30%.

- **1 έως 9 μήνες.** Λιγότερο λαχάνιασμα. - Αύξηση της ενεργητικότητας του σώματος. - Καλύτερη κατάσταση των πνευμόνων ικανή να αντισταθούν σε μολύνσεις.
- **1 έτος.** Μειώνεται κατά το ήμισυ ο κίνδυνος καρδιακού επεισοδίου.
- **5 έτη.** Έχει ήδη μειωθεί σημαντικά ο κίνδυνος θανάτου από καρκίνο του στόματος και του τραχήλου.
- **10 έτη.** Μειώνεται ο κίνδυνος θανάτου από καρκίνο πνευμόνων και από άλλες μορφές καρκίνου.
- **15 έτη.** Ο κίνδυνος καρδιακών επεισοδίων είναι ο ίδιος με των ανθρώπων που δεν κάπνισαν ποτέ. Όσοι διακόψουν το κάπνισμα αρρωσταίνουν λιγότερο από λοιμώξεις και γενικότερα μειώνουν τις πιθανότητες να εμφανίσουν κάποια από τις ασθένειες που προκαλεί το κάπνισμα. Το σώμα γενικά αποκτά μεγαλύτερη σφριγηλότητα, η αναπνοή είναι καλύτερη και η αντοχή στην κούραση μεγαλύτερη. Στις εγκύους η διακοπή του καπνίσματος επιτρέπει να φτάσει στο έμβρυο περισσότερο οξυγόνο και να αναπτυχθεί σε πιο υγιείς συνθήκες.

Στατιστικά στοιχεία

Είναι θλιβερό το γεγονός ότι **έως το 2025 θα έχουν πεθάνει 100.000.000 άνθρωποι** με αιτία το κάπνισμα, και ένα μεγάλο μέρος αυτών, θα είναι νέοι άνθρωποι. Υπολογίζεται ότι οι καπνιστές σε όλο το κόσμο είναι **1.100.000.000 άνθρωποι** και από αυτούς **πεθαίνουν 3.500.000 το χρόνο (10.000 την ημέρα)** εξαιτίας του καπνίσματος.

Στην Ελλάδα 3 στα 10 ελληνόπουλα δοκίμασαν το τσιγάρο για πρώτη φορά πηγή σε ηλικία 13 ετών. «Οι μισοί από τους εφήβους κανονικούς καπνιστές, εάν συνεχίσουν το κάπνισμα, θα πεθάνουν από ασθένειες που προκλήθηκαν από αυτό».

Συμπέρασμα

Με βάση τα όσα ξέρουμε το κάπνισμα είναι η πρακτική εισπνοή καπνού που προέρχεται από το φυτό 'καπνός'. Η καύση γίνεται συνήθως με τσιγάρο, πίπα και πούρο. Το κάπνισμα προκαλεί σοβαρά προβλήματα στην υγεία μας όπως καρκίνο του πνεύμονα και άλλα είδη. Συγκεκριμένα προκαλεί ασθένειες του κυκλοφορικού, ασθένεια ούλων, απώλεια δοντιών, διαβήτη, πνευμονία, απώλεια όρασης, εκσπερμάτωση, άσθμα και άλλα πολλά. Ένας στους δύο καπνιστές θα πεθάνει πρόωρα εξαιτίας του καπνίσματος. Το κάπνισμα επηρεάζει τη γονιμότητα ανδρών και γυναικών. Προσβάλλει όχι μόνο εσωτερικά όργανα αλλά και εξωτερικά. Τέλος το κάπνισμα είναι μια δαπανηρή συνήθεια και είναι γνωστό ότι οι περισσότεροι καπνιστές καπνίζουν πάνω από δύο τσιγάρα την ημέρα. Έως το 2025 υπολογίζεται ότι θα έχουν πεθάνει 100000000 άνθρωποι εξαιτίας αυτής της βλαβερής συνήθειας.