

Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καπνίσματος η 31η Μαΐου

/ [Επικαιρότητα](#)



Η 31η Μαΐου έχει οριστεί ως Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καπνίσματος, με απόφαση που έλαβε το 1988 ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ), για να υπενθυμίσει στο παγκόσμιο κοινό τις βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος.

Εκστρατεία η οποία επικεντρώνεται στην προστασία της νεολαίας από τον καπνό προωθεί ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ), με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Κατά του Καπνίσματος. **Το φετινό θέμα είναι η «Προστασία των νέων από την χειραγώγηση της βιομηχανίας και η πρόληψη της χρήσης από αυτούς καπνού και νικοτίνης».**

«Καθώς η καπνοβιομηχανία στοχεύει ολοένα και περισσότερο στους νέους ανθρώπους ως μια αναδυόμενη και ευάλωτη αγορά για τα εθιστικά προϊόντα της, αυτό αποτελεί ένα επείγον θέμα και μια πρόκληση για όσους διαμορφώνουν πολιτική ελέγχου του καπνού σε κάθε χώρα», αναφέρεται στην ανακοίνωση του

ΠΟΥ.

Σύμφωνα με στοιχεία του 2015, το 17% νεαρών ανθρώπων μεταξύ 15 και 24 χρονών καπνίζουν ανά το παγκόσμιο. Στην ευρωπαϊκή περιοχή, το 11,5% των κοριτσιών και το 13,8% των αγοριών ηλικίας 13 με 15 είναι χρήστες καπνού.

«Παρόλο που το κάπνισμα μειώνεται με το πέρασμα των χρόνων, ως αποτέλεσμα των έντονων προσπαθειών από την κοινότητα ελέγχου του καπνού, πρέπει να γίνουν περισσότερα για να προστατευθούν αυτές οι ευάλωτες ομάδες», προστίθεται στην ανακοίνωση.

«Όπως είναι καλά γνωστό στην καπνοβιομηχανία, ένας άνθρωπος που αρχίζει να καπνίζει προτού κλείσει τα 20 δεν είναι μόνο πιθανόν να εθιστεί αλλά μπορεί επίσης να είναι δύσκολο να ασκήσει έλεγχο πάνω στο κάπνισμα του αργότερα στη ζωή του»

Σύμφωνα με τον ΠΟΥ, η βιομηχανία επίτηδες πουλάει μια θανατηφόρα εξάρτηση σε νεαρούς ανθρώπους και με την προστασία των νέων ως το βασικό θέμα της φετινής Παγκόσμιας Ημέρας κατά του Καπνίσματος, 2020, η σημερινή ημέρα αποτελεί μια ευκαιρία για να αναδειχθούν οι βέλτιστες πρακτικές για καταπολέμηση αυτών των προσπαθειών.

Στην ανακοίνωση του ΠΟΥ σημειώνεται ότι στο πλαίσιο των προσπαθειών της να χειραγωγήσει νεαρούς ανθρώπους, η καπνοβιομηχανία έχει καταφέρει να κάνει πιο ελκυστικά τα προϊόντα της προκειμένου να προσελκύουν συγκεκριμένες δημογραφικές ομάδες. Αυτό είναι ιδιαίτερα εμφανές στην πρόσφατη έκρηξη ενδιαφέροντος για τα ηλεκτρονικά τσιγάρα και τα θερμαινόμενα καπνικά προϊόντα.

Μια από τις πιο σημαντικές καινοτομίες της βιομηχανίας έχει να κάνει με τις στρατηγικές μάρκετινγκ που αναπτύσσει. Σε όλους τους τομείς, η διαφήμιση μετατοπίζεται ολοένα και περισσότερο στο διαδίκτυο και η καπνοβιομηχανία δεν διαφέρει. Οι εταιρείες καπνικών προϊόντων στρέφονται πιο συχνά στην επιρροή των κοινωνικών δικτύων για να προωθήσουν αυτά τα επικίνδυνα προϊόντα. Τέτοιες διαφημίσεις, προειδοποιεί ο ΠΟΥ, συχνά παρακάμπτουν τους κανόνες παραδοσιακής διαφήμισης και προώθησης του καπνού, καθώς η τοποθέτηση καπνικών προϊόντων δεν σημειώνεται ως διαφήμιση και αντ' αυτού ενσωματώνεται κρυφά σε άλλο περιεχόμενο των μέσων κοινωνικών δικτύων. Αυτό το ζήτημα είναι ιδιαίτερα ανησυχητικό στην περίπτωση νεαρών γυναικών και κοριτσιών που αποτελούν κύριο στόχο για έκθεση στην επιρροή.

Ο ΠΟΥ καλεί όσους κατέχουν θέσεις ευθύνης για τον έλεγχο του καπνού να προστατέψουν αυτές τις ομάδες μέσα από εκστρατείες και παρεμβάσεις,

προκειμένου να δημιουργηθεί μια γενιά νέων ανθρώπων κατά του καπνού και να προχωρήσει πιο σταθερά προς την κατεύθυνση ενός μέλλοντος χωρίς καπνό.

Το μήνυμα της Ελληνικής Καρδιολογικής Εταιρείας «Απελευθερωθείτε από το κάπνισμα». Καμία χαλάρωση και εφησυχασμός, αλλά, αντίθετα, εντατικοποίηση των μέτρων κατά του καπνίσματος συνιστά η Ελληνική Καρδιολογική Εταιρεία (ΕΚΕ) για τη μείωση του τεράστιου αυτού ιατροκοινωνικού προβλήματος, με αφορμή την 31η Μαΐου, παγκόσμια ημέρα κατά του καπνίσματος.

Η Ελλάδα είναι μια από τις πρώτες χώρες σε σχετικό αριθμό κατανάλωσης τσιγάρων στην Ευρώπη, αν και τα τελευταία χρόνια οι Έλληνες και οι Ελληνίδες δείχνουν να εγκαταλείπουν αργά αλλά σταθερά την επικίνδυνη και άκρως βλαπτική συνήθεια του καπνίσματος, σημειώνει η ΕΚΕ.

Προσθέτει ότι το κάπνισμα κοστίζει στην Ελλάδα από πλευράς υγείας και απώλειας παραγωγικότητας τεράστια ποσά ετησίως. «Στην Ελλάδα, 1 στους 5 θανάτους προκαλείται από τον καπνό. Επομένως το κάπνισμα, μπορούμε να πούμε ότι είναι η μεγαλύτερη επιδημία όλων των εποχών».

Το κάπνισμα και οι αυξημένοι κίνδυνοι για την υγεία

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, το κάπνισμα έχει αποδειχθεί ότι αποτελεί το πιο σημαντικό τροποποιήσιμο παράγοντα κινδύνου για την εμφάνιση καρδιαγγειακής νόσου, βρογχίτιδας, καρκίνου, εμφυσήματος, αγγειακού εγκεφαλικού επεισοδίου.

Οι καπνιστές είναι πιο πιθανό από τους μη καπνιστές να αναπτύξουν καρδιακές παθήσεις, εγκεφαλικό επεισόδιο και καρκίνο του πνεύμονα, ενώ το κάπνισμα προκαλεί περίπου το 90% όλων των θανάτων από καρκίνο του πνεύμονα.

Το κάπνισμα προκαλεί περίπου το 80% όλων των θανάτων από Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ) και αυξάνει τον κίνδυνο θανάτου από όλες τις αιτίες σε άνδρες και γυναίκες.

Κάπνισμα και καρδιαγγειακές παθήσεις

Οι καπνιστές διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο για ασθένειες που επηρεάζουν την καρδιά και τα αιμοφόρα αγγεία (καρδιαγγειακές παθήσεις).

Το κάπνισμα προκαλεί εγκεφαλικό επεισόδιο και στεφανιαία νόσο, οι οποίες συγκαταλέγονται στις κύριες αιτίες θανάτου παγκοσμίως.

Ακόμα και άτομα που καπνίζουν λιγότερα από πέντε τσιγάρα την ημέρα, μπορεί να

έχουν πρώιμα σημάδια καρδιαγγειακών παθήσεων.

Το κάπνισμα βλάπτει τα αιμοφόρα αγγεία και μπορεί να τα κάνει να παχύνουν και να στεγνώσουν. Αυτό κάνει την καρδιά να χτυπά γρηγορότερα και την αρτηριακή πίεση να αυξάνεται. Μπορούν επίσης να σχηματιστούν θρόμβοι.

Οι αριθμοί μιλάνε από μόνοι τους:

Οι καπνιστές παθαίνουν 4-5 φορές συχνότερα οξύ έμφραγμα του μυοκαρδίου σε σχέση με τους μη καπνιστές.

Σε προοπτική δεκαετίας, ο αντίστοιχος κίνδυνος είναι διπλάσιος στους καπνιστές άνω των 50 ετών και πενταπλάσιος στις ηλικίες κάτω των 50.

Οι καπνιστές έχουν τριπλάσιες πιθανότητες να μη φτάσουν τα 70 χρόνια σε σχέση με τους μη καπνιστές.

Η νικοτίνη προκαλεί εθισμό ίσο με εκείνον της ηρωίνης.

Παθητικό κάπνισμα: άκρως επικίνδυνο

Εκτός όμως από το ενεργητικό κάπνισμα, το παθητικό κάπνισμα, δηλαδή η έκθεση μη καπνιστών σε καπνό του περιβάλλοντος, έχει όλες τις οξείες και χρόνιες βλαβερές ιδιότητες του ενεργητικού καπνίσματος.

Με βάση τα αποτελέσματα μελετών, σχετικά με το παθητικό κάπνισμα, φάνηκε ότι:

Σημαντικά ποσοστά μη-καπνιστών εκτίθενται σε καπνό τσιγάρου τουλάχιστον μια φορά ημερησίως.

Αξιοσημείωτο είναι ότι ένα σημαντικό μέρος των πολιτών δεν πιστεύει τις βλαβερές συνέπειες του παθητικού καπνίσματος. Όμως το παθητικό κάπνισμα αυξάνει διάφορους δείκτες φλεγμονής σε ποσοστό ισοδύναμο του ενεργητικού καπνίσματος.

«Επομένως, παρά του ότι έχουν γίνει πολύ σημαντικά βήματα με την εφαρμογή του αντικαπνιστικού νόμου, Πολιτεία και πολίτες πρέπει να συμβάλλουν ενεργά για την πλήρη αποφυγή του παθητικού καπνίσματος τόσο στην εργασία και στο σπίτι καθώς και σε όλους τους δημόσιους χώρους», τονίζει η ΕΚΕ.

Ηλεκτρονικό τσιγάρο: Δεν είναι αθώο και αποτελεί εξάρτηση

Οι πιο πρόσφατες μελέτες δείχνουν ότι τα ηλεκτρονικά τσιγάρα έχουν μακροπρόθεσμες αρνητικές επιπτώσεις για την υγεία και τελικά επιδεινώνουν την επιδημία του καπνίσματος.

Επειδή πρόκειται για σχετικά νέα προϊόντα, δεν έχει μελετηθεί ακόμη, διεξοδικώς και μακροπρόθεσμα, η επίδραση των προϊόντων αυτών στην καρδιαγγειακή λειτουργία με αποτέλεσμα να υπάρχουν συγκεχυμένες πληροφορίες.

Το δεδομένο είναι ότι προκαλεί προβλήματα στην υγεία μακροπρόθεσμα, ενώ συμβάλλει στην εξάρτηση του καπνιστή τη στιγμή που το ζητούμενο είναι η πλήρης αποφυγή του καπνίσματος/ατμίσματος και η απαλλαγή συνολικά από την εξάρτηση.

Κάπνισμα και Covid-19

Σε σχέση με την πανδημία Covid-19 είναι ευνόητο ότι σε έναν καπνιστή η άμυνα του αναπνευστικού συστήματος και εν γένει του ανοσοποιητικού του είναι μειωμένη και προδιαθέτει για εμφάνιση συχνών βρογχίτιδων και πνευμονικών λοιμώξεων.

Ειδικότερα, έχει αποδειχθεί ότι ο κορονοϊός προσπερνά σχετικά εύκολα την υπολειτουργική άμυνα του κροσσώτου επιθηλίου των αεροφόρων οδών των καπνιστών και προσκολλάται στο αναπνευστικό σύστημα με ειδικούς υποδοχείς του μετατρεπτικού ενζύμου της αγγιοτενσίνης (ACE-2). Η γονιδιακή έκφραση του ενζύμου αυτού είναι υπερλειτουργική στον καπνιστή (Cai 2020), ο οποίος με αυτόν το μηχανισμό παρέχει περισσότερους υποδοχείς και ακόμη πιο πρόσφορο έδαφος για προσκόλληση του ιού στον πνεύμονα.

Ταυτόχρονα μελέτη από την Κίνα αναφέρει 9% απώλεια ζωής σε καπνιστές ασθενείς, συγκριτικά με 4% σε μη καπνιστές ασθενείς.

Σημαντικό είναι επίσης να καταδειχτεί ότι η συνήθεια του καπνίσματος σημαίνει συχνή επαφή των χεριών με το στόμα, με δυνητικά μολυσμένα αντικείμενα (πακέτο, σπίρτα, αναπτήρας, συσκευές ατμίσματος), ανεξάρτητα από τη χρήση προστατευτικών γαντιών, και δυσχεραίνει τη σωστή χρήση μάσκας.

«Επομένως, και με αφορμή την πανδημία Covid-19, τώρα είναι η κατάλληλη χρονική συγκυρία για πλήρη διακοπή του καπνίσματος, κάτι που θα συμβάλλει στην προστασία από την Covid-19 και συνολικά στην καλυτέρευση της υγείας του καπνιστή», υπογραμμίζει η ΕΚΕ.

Το μήνυμα της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Μήνυμα για τη διακοπή του καπνίσματος με αφορμή την σημερινή Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καπνίσματος απηύθυνε η κυρία Στέλλα Κυριακίδου, Επίτροπος για την Υγεία και την Ασφάλεια των Τροφίμων, το οποίο έχει ως εξής:

Κάθε χρόνο, περίπου 6 εκατομμύρια άνθρωποι παγκοσμίως χάνουν τη ζωή τους από τον καπνό. Πρόκειται για 6 εκατομμύρια θανάτους που θα μπορούσαν να είχαν αποφευχθεί, 6 εκατομμύρια άτομα που θα μπορούσαν να είναι μαζί μας σήμερα – και πολλά δεινά που θα μπορούσαν να είχαν αποφευχθεί. Και ενώ γνωρίζουμε ότι η χρήση καπνού είναι η μόνη μεγαλύτερη αιτία θανάτου που μπορεί να αποφευχθεί, συνεχίζει να προκαλεί ασθένειες και απώλεια ζωής».

Στην ΕΕ, ο καπνός είναι επίσης η κύρια αποτρέψιμη αιτία θνησιμότητας από καρκίνο, με το 27% όλων των θανάτων από καρκίνο να συνδέονται με το κάπνισμα. Εάν εξαλείψουμε τη χρήση καπνού, ενδέχεται να είμαστε σε θέση να αποφύγουμε έως και το 90% όλων των καρκίνων του πνεύμονα. Εκτός από τους σοβαρούς κινδύνους για την υγεία, το 2017, το οικονομικό κόστος του καπνίσματος εκτιμήθηκε στο 4,6% του ΑΕΠ της ΕΕ.

Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο, στο σχέδιο για την καταπολέμηση του καρκίνου στην Ευρώπη, θα επικεντρωθούμε έντονα στον έλεγχο του καπνού και θα αναλάβουμε ισχυρή δράση για τη μείωση της έκθεσης σε αυτόν τον βασικό παράγοντα κινδύνου.

Και μέρος των προτεραιοτήτων μας είναι να προστατεύουμε τους νέους μας από τις επικίνδυνες επιπτώσεις του – αυτό βρίσκεται στον πυρήνα των πολιτικών της ΕΕ για τον καπνό. Ως εκ τούτου, χαιρετίζω θερμά το επίκεντρο της φετινής Παγκόσμιας Ημέρας Χωρίς Καπνό, την Κυριακή 31 Μαΐου, στους νέους».

Φέτος, με την απαγόρευση της μενθόλης για τα τσιγάρα και τον καπνό στις 20 Μαΐου, σηματοδοτούμε ένα σημαντικό ορόσημο στη δουλειά μας για τον έλεγχο του καπνού και στις προσπάθειές μας να προστατεύσουμε τη νεολαία μας και να τους βοηθήσουμε να πουν όχι στον καπνό. Η 20η Μαΐου σηματοδότησε επίσης την πρώτη επέτειο ενός άλλου σημαντικού ορόσημου στον έλεγχο του καπνού: την έναρξη του ευρωπαϊκού συστήματος ιχνηλασιμότητας του καπνού – ένα σημαντικό επίτευγμα στον αγώνα της ΕΕ κατά του παράνομου εμπορίου προϊόντων καπνού.

Αυτήν την εβδομάδα, παρουσιάσαμε την πρότασή μας για το πιο φιλόδοξο και εκτεταμένο χρηματοδοτικό πρόγραμμα που έχει γίνει ποτέ για την υγεία – EU4Health. Με πρωτοφανή χρηματοδότηση 9,4 δισεκατομμυρίων ευρώ στην ΕΕ, θα μπορέσουμε να αυξήσουμε σημαντικά την υποστήριξή μας για την πρόληψη και τη

φροντίδα του καρκίνου.

«Παρά το γεγονός ότι έως και το 40% των καρκίνων μπορεί να αποφευχθεί, μόνο κατά μέσο όρο το 3% των προϋπολογισμών για την υγεία δαπανάται για την πρόληψη σε ολόκληρη την ΕΕ. Και με τον τρέχοντα αντίκτυπο του COVID-19 στην υγεία γενικά, και στην πρόληψη και τη φροντίδα του καρκίνου συγκεκριμένα, υπάρχει επείγουσα ανάγκη να εντείνουμε τις προσπάθειές μας.

Η χρήση καπνού δεν είναι ποτέ ασφαλής. Ως εκ τούτου, σε αυτήν την Παγκόσμια Ημέρα Χωρίς Καπνό, η καλύτερη απόφαση θα ήταν να αφήσετε το κάπνισμα στο παρελθόν.

Πηγή: [sansimera.gr](https://www.sansimera.gr)