



Είναι τεκμηριωμένο εδώ και χρόνια από αμέτρητες επιστημονικές έρευνες πως το κάπνισμα μπορεί να προκαλέσει στον άνθρωπο μια σειρά από προβλήματα υγείας, σε...

διάφορα όργανα του σώματος, τα οποία μπορούν να απειλήσουν ακόμη και την ίδια του τη ζωή.

Τα στοιχεία δείχνουν ότι περίπου ένα άτομο στον κόσμο πεθαίνει κάθε τέσσερα δευτερόλεπτα λόγω του καπνού, ενώ σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), το κάπνισμα σκοτώνει περισσότερους από επτά εκατομμύρια ανθρώπους κάθε χρόνο στον κόσμο -έναντι περίπου τεσσάρων εκατομμυρίων στις αρχές του 21ου αιώνα. Αρκεί απλώς να αναφέρουμε ότι με βάση τα στοιχεία του ΠΟΥ, περισσότεροι από 430.000 άνθρωποι πέθαναν από καρκίνο του πνεύμονα στην Ευρώπη το 2018, ενώ υπήρξαν περίπου μισό εκατομμύριο διαγνώσεις εκείνη τη χρονική περίοδο.

Το τελευταίο διάστημα έχουν έρθει στο «φως» και πολλές επιστημονικές δημοσιεύσεις αναφορικά με τις αρνητικές επιδράσεις του καπνίσματος ειδικά για την υγεία των πνευμόνων.

Ποιες είναι, λοιπόν, οι ασθένειες που μπορεί να προκαλέσει η συνήθεια του καπνίσματος στον άνθρωπο; Τα στοιχεία δείχνουν πως ο καρκίνος των πνευμόνων είναι η συχνότερη αιτία θανάτων από καρκίνο σε παγκόσμιο επίπεδο. Η μακροχρόνια έκθεση στον καπνό, λοιπόν, φέρεται να προκαλεί το 80 με 90% των καρκίνων του πνεύμονα, ενώ ακόμη και η μακροχρόνια έκθεση στο παθητικό κάπνισμα αυξάνει κατά 30% ως 50% τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου.

Ωστόσο, ο καρκίνος του πνεύμονα δεν είναι η μοναδική ασθένεια που συνδέεται με το κάπνισμα. Η Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), η χρόνια βρογχίτιδα, το εμφύσημα, το άσθμα είναι μερικές μόνο από αυτές. Μάλιστα, σύμφωνα με τον ΠΟΥ, το 3,6% των συνολικών θανάτων που καταγράφηκαν στην Ευρώπη το 2017, οφειλόταν στην Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια.

Δυστυχώς, οι προβλέψεις του ΠΟΥ σε ό,τι αφορά στο κάπνισμα στην Ευρώπη είναι δυσοίωνες. Και αυτό διότι ο Παγκόσμιος Οργανισμός υγείας υποστηρίζει πως μέχρι το 2025 τα ποσοστά των καπνιστών αναμένεται να αυξηθούν στην ευρύτερη περιοχή - σε αντίθεση με την πτωτική τάση που σημειώνεται στον υπόλοιπο κόσμο. Το γεγονός αυτό σημαίνει ότι θα υπάρξει κλιμάκωση της επιδημίας των πνευμονοπαθειών σε περιφερειακό επίπεδο.



Τα μεγάλα οφέλη της διακοπής του καπνίσματος

Τα καλά νέα για τους καπνιστές είναι πως η απόφαση της διακοπής του καπνίσματος έχει σημαντικά και άμεσα οφέλη για τη συνολική τους υγεία.

Αξίζει να υπογραμμίσουμε πως όταν ένα άτομο διακόπτει το κάπνισμα, περιορίζει σε μεγάλο βαθμό τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του πνεύμονα. Συγκεκριμένα, δέκα χρόνια έπειτα από τη διακοπή του καπνίσματος, το ρίσκο να εμφανίσει καρκίνο του πνεύμονα πέφτει στο μισό, σε σχέση με έναν καπνιστή.

Τα οφέλη, βέβαια, της διακοπής του καπνίσματος δεν σταματούν εδώ και όπως προαναφέραμε, είναι σχεδόν άμεσα. Διότι μόλις οκτώ ώρες έπειτα από το τελευταίο τσιγάρο, τα επίπεδα οξυγόνου στο αίμα επιστρέφουν σε φυσιολογικά επίπεδα, ενώ αρκούν 48 ώρες για να αποβληθεί πλήρως η νικοτίνη από το σώμα. Σε έναν χρόνο δε από το κόψιμο του καπνίσματος, ο κίνδυνος καρδιακής προσβολής είναι μειωμένος κατά το ήμισυ.

Η σημασία της διακοπής του καπνίσματος και η θεραπεία υποκατάστασης νικοτίνης

Είναι πλέον σαφές, πόσο σημαντική είναι για την υγεία η διακοπή του καπνίσματος σε όλες τις μορφές του. Το θετικό, είναι πως η λύση για τη διακοπή καπνίσματος υπάρχει και είναι

προσβάσιμη σε όλους μέσω προϊόντων που μπορεί ο καθένας να βρει στο φαρμακείο. Η πλέον διαδεδομένη, ασφαλής, αποτελεσματική και κλινικά αποδεδειγμένη μέθοδος διακοπής του καπνίσματος, βέβαια, είναι η θεραπεία υποκατάστασης νικοτίνης. Για την ακρίβεια, έχει αποδειχθεί πως η χρήση προϊόντων υποκατάστασης νικοτίνης από τους καπνιστές διπλασιάζει τις πιθανότητες της επιτυχημένης διακοπής καπνίσματος, σε σύγκριση με τη δύναμη της θέλησης μόνο.

Ποια είναι όμως τα προϊόντα υποκατάστασης νικοτίνης που έχουμε σήμερα στη διάθεσή μας και μπορούν να μας βοηθήσουν να απαλλαγούμε από το τσιγάρο; Τα βασικότερα είναι οι τσιχλές διακοπής καπνίσματος με νικοτίνη που προσφέρουν γρήγορη ανακούφιση, τα διαδερμικά έμπλαστρα με νικοτίνη που βοηθούν στον έλεγχο της έντονης επιθυμίας για τσιγάρο για έως και 16 ώρες, τα πιπάκια νικοτίνης που ουσιαστικά υποκαθιστούν την έντονη εξάρτηση από τις κινήσεις του καπνίσματος και η καινοτόμος επιλογή του στοματικού σπρέι νικοτίνης, το οποίο προσφέρει ταχύτατη ανακούφιση από την ανάγκη για τσιγάρο σε μόλις 30".

Η διακοπή του καπνίσματος αποτελεί αναμφίβολα μία απαιτητική υπόθεση. Ωστόσο, είναι ένας στόχος απολύτως εφικτός και σίγουρα απαραίτητος για τη διασφάλιση της υγείας σας - και δη της υγείας των πνευμόνων σας. Προσπαθήστε, λοιπόν, να καταπολεμήσετε την ανάγκη για κάπνισμα και στραφείτε στα κατάλληλα προϊόντα υποκατάστασης νικοτίνης για να το κόψετε.

Το στοιχείο - «κλειδί» είναι να επιλέξετε ένα προϊόν που ανταποκρίνεται καλύτερα στις δικές ανάγκες σας, να επιλέξετε δηλαδή τη μέθοδο που θα λειτουργήσει καλύτερα στη δική σας περίπτωση. Συμβουλευτείτε άμεσα τον φαρμακοποιό σας και βρείτε το σωστό προϊόν διακοπής καπνίσματος για εσάς.