



Στις **31 Μαΐου** κάθε χρόνο ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) εορτάζει την **Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καπνίσματος**

δίνοντας έμφαση στους κινδύνους για την υγεία που συνδέονται με το κάπνισμα και υποστηρίζοντας αποτελεσματικές πολιτικές για τον περιορισμό του.

Το κάπνισμα είναι η δεύτερη κατά σειρά αιτία θανάτου παγκοσμίως (μετά την υπέρταση) και είναι σήμερα υπεύθυνο για το θάνατο ενός στους δέκα ενήλικες παγκοσμίως.

Το 1987 η Παγκόσμια Συνέλευση Υγείας καθιέρωσε την Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καπνίσματος, προκειμένου να προσελκύσει παγκοσμίως την προσοχή πάνω στην επιδημία του καπνίσματος και τις θανατηφόρες συνέπειές της. Με αυτόν τον τρόπο δίνεται η ευκαιρία να τονιστούν ειδικά μηνύματα για τον περιορισμό του καπνίσματος και για τη συμμόρφωση στη Σύμβαση - Πλαίσιο του ΠΟΥ για τον έλεγχο του καπνού. Το κάπνισμα είναι η υπ' αριθμόν ένα επιδημία που αντιμετωπίζει ο χώρος της υγείας και η οποία μπορεί να αποφευχθεί.

Η χρήση καπνού αποτελεί έναν από τους κυριότερους παράγοντες κινδύνου για αρκετές χρόνιες παθήσεις, συμπεριλαμβανομένου του καρκίνου, των παθήσεων των πνευμόνων και του καρδιαγγειακού συστήματος.

Οι περισσότεροι καπνιστές γνωρίζουν πολύ καλά ότι με κάθε τσιγάρο το σώμα σαπίζει

εσωτερικά και ότι η υγεία τους καταστρέφεται. Για αυτό και είναι γενικά πολύ πρόθυμοι να κόψουν το κάπνισμα αν και το αντιμετωπίζουν ως πρόκληση καθώς είναι ίσως από τα πιο δύσκολα πράγματα που θα χρειαστεί να κάνουν σε όλη τους τη ζωή.

Το να κόψετε το κάπνισμα σίγουρα θα βελτιώσει την ποιότητα της ζωής σας. Η διακοπή του απαιτεί έντονη επιθυμία, αποφασιστικότητα και δέσμευση από την πλευρά σας αλλά το αποτέλεσμα θα δικαιώσει τον κόπο σας.

Κάθε φορά που αλλάζετε κάτι στο σώμα σας, αυτό αντιδρά. Έτσι όταν διακόψετε το κάπνισμα θα δείτε άμεσα κάποιες αλλαγές. Οι «παρενέργειες» της διακοπής του καπνίσματος καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα πνευματικών και σωματικών συμπτωμάτων. Αν πραγματικά σκέφτεστε να διακόψετε το κάπνισμα πρέπει να συγκεντρωθείτε στα θετικά αποτελέσματα της διακοπής του.

Δείτε μία λίστα των άμεσων αλλαγών που θα παρατηρήσετε όταν κόψετε το κάπνισμα:

- **ΣΕ 20 ΛΕΠΤΑ:** Η νικοτίνη αυξάνει την πίεση και τον καρδιακό παλμό που οδηγεί στην αύξηση του κινδύνου καρδιακής ανακοπής. Μέσα σε είκοσι λεπτά από την διακοπή του η πίεση και οι καρδιακοί ρυθμοί πέφτουν στο φυσιολογικό.
- **ΣΕ 8 ΩΡΕΣ:** Τα επίπεδα νικοτίνης και μονοξειδίου του άνθρακα μειώνονται αισθητά. Αυτό επίσης μειώνει τον κίνδυνο καρδιακής ανακοπής. Το οξυγόνο στο αίμα σας επανέρχεται σε φυσιολογικά επίπεδα.
- **ΣΕ 24 ΩΡΕΣ:** Οι πιθανότητες να πάθετε καρδιακή ανακοπή μειώνονται σημαντικά. Όλη η νικοτίνη και το μονοξείδιο του άνθρακα έχουν αποβληθεί από το σώμα σας. Οι νευρικές απολήξεις σας ξαναρχίζουν να λειτουργούν με αποτέλεσμα να επανέρχεται η αίσθηση της οσμής και της γεύσης.
- **ΣΕ 48 ΩΡΕΣ:** Εδώ αρχίζουν τα δύσκολα. Σε 48 ώρες ξεκινάνε οι παρενέργειες όπως ο πόνος στο στομάχι, η τάση προς έμετο και υπάρχει επίσης η πιθανότητα της υποθερμίας. Από την άλλη όμως ταυτόχρονα μειώνονται οι βλάβες στους πνεύμονες και ο αυξημένος κίνδυνος καρκίνου του πνεύμονα.
- **ΣΕ 72 ΩΡΕΣ:** Ο βρογχικός σωλήνας χαλαρώνει και η αναπνοή διευκολύνεται
- **ΣΕ 2 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ:** Η πνευμονική λειτουργία αυξάνεται κατά 30% βελτιώνοντας έτσι την κυκλοφορία του αίματος. Το περπάτημα γίνεται πιο εύκολο. Παρόλα αυτά μπορεί να προκύψουν και δυσμενή συμπτώματα όπως ερεθιστικότητα, πονοκέφαλοι και άγχος που είναι και ο λόγος που τα αντικαταθλιπτικά φάρμακα βοηθάνε κατά την παύση του καπνίσματος.
- **ΣΕ 1 ΕΩΣ 9 ΜΗΝΕΣ:** Η εμφάνισή σας βελτιώνεται. Η απόχρωση του δέρματος από γκρι επανέρχεται στο φυσιολογικό και οι ρυτίδες μειώνονται. Μειώνεται ο βήχας, η δυσκολία στην αναπνοή, το μπουκωμα της μύτης και η κούραση. Τα τριχοειδή των

πνευμόνων ξεκινάνε να λειτουργούν σωστά και καθαρίζουν τους πνεύμονες από τη βλέννα μειώνοντας έτσι τον κίνδυνο μολύνσεων.

- **ΜΕΤΑ ΑΠΟ 1 ΧΡΟΝΟ:** Ο κίνδυνος του να πάθετε κάποια ασθένεια που σχετίζεται με το κάπνισμα είναι μισός από ότι ένα χρόνο πριν.

- **ΜΕΤΑ ΑΠΟ 10 ΧΡΟΝΙΑ:** ο κίνδυνος του να πάθετε καρκίνο του πνεύμονα ή καρδιακή ανακοπή είναι πλέον ο ίδιος με κάποιον που δεν κάπνισε ποτέ. Οι πιθανότητες καρκίνου του στόματος, του λαιμού, του οισοφάγου, της κύστης, του τραχήλου και του παγκρέατος μειώνονται επίσης.

- Η διακοπή του καπνίσματος σίγουρα είναι δύσκολη υπόθεση, με όποιον τρόπο και αποφασίσετε να το κάνετε. Τα αποτελέσματα όμως θα σας δικαιώσουν! Είναι επίσης πολύ σημαντικό να καταλάβετε ότι τα άσχημα συμπτώματα που θα βιώσετε αφού το κόψετε είναι μόνο προσωρινά και να τα αντιμετωπίσετε ως σήματα της έναρξης μίας πιο υγιούς ζωής.

quitsmoking.com