

Άν καπνίζεις...

Η ιστορία του καπνίσματος

Οι πρώτοι που ανακάλυψαν τις χαλαρωτικές ιδιότητες του καπνού ήταν οι Ινδιάνοι. Συνήθιζαν να καπνίζουν πίπα ή πούρο. Με την άφιξη των πρώτων ευρωπαίων στην αμερικανική ήπειρο τον 15ο αιώνα, η συνήθεια αυτή πέρασε στην Ευρώπη και κατόπιν εξαπλώθηκε βαθμιαία σ' όλο τον κόσμο. Από τότε ακόμα υπήρξαν και οι πρώτες αντιδράσεις. Το 1604 ο βασιλιάς της Αγγλίας Ιάκωβος Α' κατήγγειλε τη χρήση του καπνού ως απαίσια για τα μάτια, μισητή για τη μύτη, καταστροφική για το μυαλό κι επικίνδυνη για τα πνευμόνια. Το πέρασμα από το κάπνισμα ακατέργαστου καπνού στο τσιγάρο έγινε μόλις τον 20ο αιώνα, όταν με την πρόοδο της μηχανικής έγινε δυνατό να παραχθεί σε μεγάλες ποσότητες. Τότε δημιουργήθηκαν και οι πρώτες καπνοβιομηχανίες, που σημείωσαν μεγάλη άνοδο στην παραγωγή τους κατά τη διάρκεια του Α' Παγκοσμίου Πολέμου, όταν κάτω από το στρες της μάχης, οι στρατιώτες κάπνιζαν όλο και πιο πολύ, με συνέπεια να εθιστούν στη νικοτίνη. Μετά τον πόλεμο και κατά τη διάρκεια της δεκαετίας του '20 το τσιγάρο πέρασε στο χώρο της διαφήμισης κι έγινε το σύμβολο μιας λαμπρής ανέμελης ζωής. Αυτή η εικόνα συνεχίστηκε ως τη δεκαετία του '60, όταν η ιατρική κοινότητα και οι κυβερνήσεις, με προεξάρχουσες τις ΗΠΑ, άρχισαν να συνειδητοποιούν τις βλαβερές συνέπειες του καπνού και να επιβάλλουν σταδιακά απαγορεύσεις και μέτρα για τη δημόσια υγεία. Η πρώτη επιστημονική έρευνα επί του θέματος έγινε το 1962, από τον ιατρικό σύλλογο της Μ. Βρετανίας. Δύο χρόνια αργότερα, αμερικανική κυβερνητική έκθεση με τίτλο «Καπνός και Υγεία» συνέδεσε για πρώτη φορά το κάπνισμα με τον καρκίνο των πνευμόνων και τη χρόνια βρογχίτιδα. Τότε άρχισαν να κάνουν την εμφάνισή τους και οι πρώτες αντικαπνιστικές καμπάνιες, που οδήγησαν το 1965 σε νόμο, που προέβλεπε -μεταξύ άλλων- την αναγραφή σε όλα τα πακέτα των τσιγάρων ότι «το κάπνισμα βλάπτει σοβαρά την υγεία».



Οι επιπτώσεις του καπνίσματος στην υγεία

Ομόφωνη η ιατρική και επιστημονική κοινότητα έχει καταλήξει εδώ και πολλά χρόνια στο συμπέρασμα ότι το κάπνισμα του τσιγάρου αποτελεί έναν μεγάλο κίνδυνο για τον ανθρώπινο οργανισμό και κατά συνέπεια, οι επιπτώσεις του καπνίσματος μπορεί να είναι ακόμα και θανατηφόρες! Συγκεκριμένα, οι συνέπειες του καπνίσματος και οι αρνητικές επιπτώσεις του τσιγάρου παρατίθενται παρακάτω.



Οι πιο σημαντικές συνέπειες του καπνίσματος είναι:

- Καρκίνος του πνεύμονα (Ευθύνεται για το 90% των θανάτων λόγω καρκίνου του πνεύμονα!)
- Καρκίνος της στοματικής κοιλότητας (τοπική εμφάνιση καρκίνου – μια από τις πιο καταστρεπτικές συνέπειες του καπνίσματος)
- Καρκίνος του λάρυγγα (τοπική εμφάνιση καρκίνου – μια από τις πιο καταστρεπτικές συνέπειες του καπνίσματος)
- Καρκίνος του οισοφάγου (τοπική εμφάνιση καρκίνου – μια από τις πιο καταστρεπτικές συνέπειες του καπνίσματος)
- Καρκίνος ουροδόχου κύστης (50% των ασθενών με καρκίνο της ουροδόχου κύστης, είναι ή ήταν καπνιστές!)
- Καρδιακές παθήσεις (άλλη μια από τις πιο επικίνδυνες συνέπειες του καπνίσματος)
- Μείωση της καλής χοληστερίνης με συνέπεια να αυξάνεται ο κίνδυνος αρτηριοσκλήρυνσης.
- Εμφύσημα



Λιγότερο επικίνδυνες (αλλά πιο συχνά εμφανιζόμενες) συνέπειες του καπνίσματος είναι:

- Διατάραξη της όρασης (νικοτινική αμβλυωπία – μια από τις πιο επικίνδυνες επιπτώσεις του καπνίσματος

στην όρασή σας)

- Φαρυγγίτιδα (Μια από τις πιο συχνές επιπτώσεις του καπνίσματος – εμφανίζεται συχνά και σε νέα

άτομα)

- Αλλοίωση της γεύσης, της ακοής και της όσφρησης

- Μείωση της αντοχής (Μια από τις πιο γνωστές επιπτώσεις του καπνίσματος)

- Τρεμούλιασμα των άκρων

- Ίλιγγος

- Νευραλγίες

- Εγκεφαλική υπεραιμία με βάρος και ζάλη

- Παλμούς

- Πόνους στομάχου και εντέρων – δυσκοιλιότητα (Πρόκειται για μια από τις επιπτώσεις του καπνίσματος)

που εμφανίζεται περισσότερο σε νέους καπνιστές)

- Τοπικός ερεθισμός στα χείλη, στο στόμα και στη γλώσσα



Ήξερες ότι:

- Αν καπνίζεις έχεις είκοσι φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να παρουσιάσεις καρκίνο του πνεύμονα σε σχέση με ένα μη καπνιστή.
- Αν καπνίζεις αυξάνεις την πιθανότητα να εμφανίσεις αθηροσκλήρυνση και διπλασιάζεις την πιθανότητα να πεθάνεις από καρδιαγγειακή πάθηση.
- Αν καπνίζεις έχεις επτά φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να αναπτύξεις πεπτικό έλκος και αυξάνεις την πιθανότητα να παρουσιάσεις βρογχίτιδα και εμφύσημα.
- Αν καπνίζεις έχεις, εξαιτίας του CO, 5% λιγότερο O₂ στο αίμα σου.



Η συμπεριφορά που ενδέχεται να ακολουθήσει αφού ένα άτομο κόψει το κάπνισμα:

- Λαχτάρα για τσιγάρο
- Εκνευρισμός
- Θυμός
- Απόκτηση βάρους, αυξημένη όρεξη
- Προβλήματα στη συγκέντρωση
- Θλίψη-μελαγχολία
- Πονοκέφαλοι
- Κόπωση
- Δυσκοιλιότητα
- Αϋπνία

- Ανησυχία
- Ζαλάδες
- Αισθήματα άγχους.



Μύθοι και αλήθειες για το τσιγάρο:

- Τα ελαφρά τσιγάρα μειώνουν τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου **-Μύθος**

Όσοι καπνίζουν ελαφρά τσιγάρα καπνίζουν περισσότερα τσιγάρα ημερησίως, εισπνέοντας μεγαλύτερη ποσότητα καπνού, την οποία και κρατούν περισσότερη ώρα στους πνεύμονες.

- Τα άλλα είδη καπνού δεν είναι τόσο βλαπτικά **-Μύθος**

Όλες οι μορφές καπνού είναι βλαπτικές. Στριφτό, πούρο, τσιγάρο βλάπτουν το ίδιο.

- Το τσιγάρο βλάπτει περισσότερο τις γυναίκες **-Αλήθεια**

Τις τελευταίες δύο δεκαετίες τα περιστατικά θανάτων από καρκίνο του πνεύμονα είναι περισσότερα από αυτά του καρκίνου του μαστού στον γυναικείο πληθυσμό.

- Ένα τσιγάρο την ημέρα μπορεί ακόμα και να ωφελεί **-Μύθος**

Το κεντρικό νευρικό σύστημα προσαρμόζεται πολύ γρήγορα στη χρήση της νικοτίνης με αποτέλεσμα ο εγκέφαλος να μαθαίνει να δραστηριοποιείται με μια ορισμένη δόση την ημέρα, η οποία όμως με το πέρασμα του χρόνου αυξάνεται. Αυτό σημαίνει ότι με τον καιρό ο καπνιστής έχει ανάγκη όλο και περισσότερη νικοτίνη και άρα να καπνίζει περισσότερα τσιγάρα.

- Ο καλύτερος τρόπος για να κόψεις το τσιγάρο είναι να μειώσεις σταδιακά τον αριθμό τους **-Μύθος**

Έχει αποδειχτεί ότι μόνο ένας στους δέκα καταφέρνει να κόψει το τσιγάρο μόνος του.
Ένα τσιγάρο μάλιστα αρκεί για να γυρίσει ο πρώην καπνιστής πίσω στο πακέτο.

• Δεν παθαίνουν όλοι οι καπνιστές καρκίνο του πνεύμονα λόγω τσιγάρου -**Αλήθεια**

Μόνο ένας καπνιστής στους δέκα θα νοσήσει από καρκίνο του πνεύμονα.

