



Οι επιπτώσεις του καπνίσματος στην υγεία

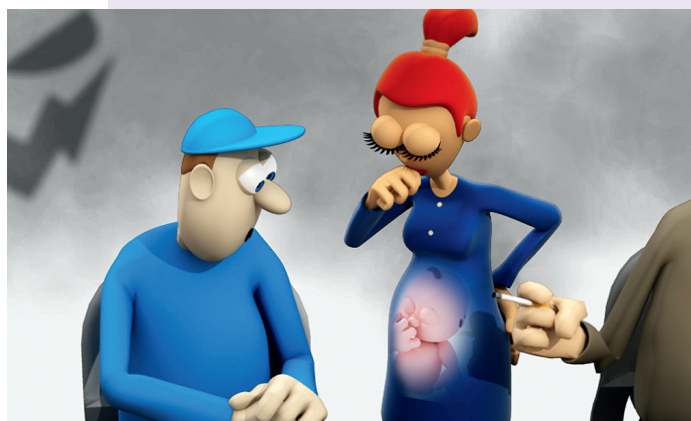
Σήμερα, οι βλαβερές επιπτώσεις από το κάπνισμα του τσιγάρου είναι σε μεγάλο βαθμό τεκμηριωμένες, τόσο για τους ίδιους τους καπνιστές όσο και για όσους εκτίθενται στον καπνό του τσιγάρου.

Στην Ευρωπαϊκή Ένωση, πάνω από μισό εκατομμύριο θάνατοι το χρόνο υπολογίζεται ότι σχετίζονται με το κάπνισμα. Για την προστασία των μη καπνιστών στο χώρο εργασίας καθώς και την ενθάρρυνση των καπνιστών να κόψουν το κάπνισμα, πραγματοποιήθηκαν πρόσφατα συστάσεις σε ευρωπαϊκό επίπεδο για την προώθηση χώρων εργασίας χωρίς καπνό. Απαγορεύσεις καπνίσματος έχουν ήδη επιβληθεί σε πολλές ευρωπαϊκές χώρες. Υπάρχουν ενδείξεις ότι αυτή η προσέγγιση αποφέρει αποτελέσματα, καθώς ο αριθμός των ατόμων που έπαθαν καρδιακή προσβολή μειώθηκε μετά από την εισαγωγή του μέτρου για την απαγόρευση του καπνίσματος σε κλειστούς χώρους.

Θα πρέπει να γνωρίζετε ότι:

- Ο καπνός του τσιγάρου περιέχει πάνω από 4.000 χημικές ουσίες, 70 εκ των οποίων θεωρούνται καρκινογόνες. Επιπλέον, αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης στεφανιαίων, καρδιαγγειακών και αναπνευστικών νόσων.
- Το κάπνισμα μειώνει τη γυναικεία γονιμότητα, ενώ οι τοξικές ουσίες στον καπνό του τσιγάρου μπορεί να έχουν βλαβερές επιπτώσεις στην ανάπτυξη του εμβρύου. Τα πιο συχνές επιπτώσεις είναι αποβολές, καθυστέρηση ανάπτυξης και ανωμαλίες πλακούντα (ο οποίος τρέφει το έμβρυο).

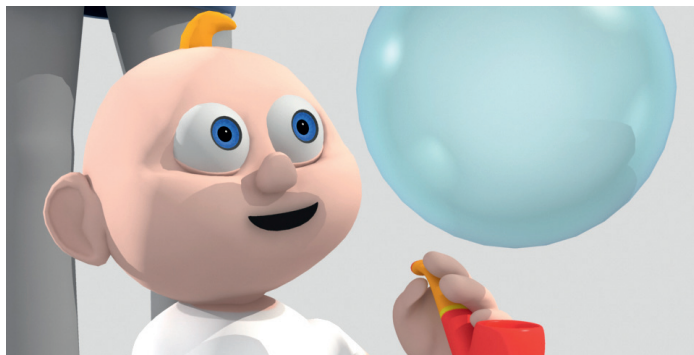
- Το κάπνισμα αυξάνει τον κίνδυνο στυτικής δυσλειτουργίας και μπορεί να έχει δυσμενείς επιπτώσεις στην ανδρική γονιμότητα.
- Το κάπνισμα αλλάζει τη γεύση και την όσφρηση, προκαλεί κακή αναπνοή και αυξάνει τις πιθανότητες απώλειας δοντιών κατά 300 % στους συστηματικούς καπνιστές. Ο κίνδυνος μπορεί να εκλείψει μετά την απεξάρτηση από το τσιγάρο.
- Οι επιπτώσεις του καπνίσματος δεν περιορίζονται στον καπνιστή, καθώς ο καπνός του περιβάλλοντος που οφείλεται στο κάπνισμα («καπνός από δεύτερο χέρι», ή «παθητικό κάπνισμα») περιέχει επίσης επικίνδυνες ουσίες. Κατά συνέπεια, ο καπνιστής διακινδυνεύει την υγεία συναδέλφων, πελατών, φίλων και συγγενών που τον περιβάλλουν.



Γιατί θα πρέπει να σκεφτείτε σοβαρά να σταματήσετε το κάπνισμα;

Ποτέ δεν είναι αργά να σταματήσετε το κάπνισμα, όμως είναι καλύτερα να το κάνετε προτού εμφανίσετε προβλήματα υγείας. Σταματώντας το κάπνισμα:

- Ζείτε περισσότερο – ένας στους δύο καπνιστές πεθαίνει πρόωρα, χάνοντας περίπου 16 χρόνια ζωής.
- Μειώνετε στο μισό τον κίνδυνο καρδιακής προσβολής μέσα σε 5 χρόνια, από τη στιγμή που θα σταματήσετε.
- Μειώνετε στο μισό τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του πνεύμονα μέσα σε 10 χρόνια, από τη στιγμή που θα σταματήσετε.
- Αυξάνετε τη γονιμότητά σας και μειώνετε τον κίνδυνο στυτικών δυσλειτουργιών.
- Μειώνετε τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του πνεύμονα και στεφανιαίας νόσου για την οικογένειά και τους φίλους σας.
- Δίνετε το καλό παράδειγμα για τα παιδιά σας.
- Βοηθάτε τα παιδιά σας να αποφύγουν κρίσεις άσθματος και θωρακικές λοιμώξεις.
- Εξοικονομείτε χρήματα για να ξοδέψετε σε άλλες δραστηριότητες.
- Έχετε λιγότερες ρυτίδες, πιο λευκά δόντια και απολαμβάνετε πιο πολύ τη γεύση του φαγητού σας.



Τί σας εμποδίζει να σταματήσετε;

Τα τσιγάρα περιέχουν νικοτίνη που είναι εξαιρετικά εθιστική και μόλις τα επίπεδα σημειώσουν πτώση στο κυκλοφορικό σας σύστημα, λαχταράτε άλλο ένα τσιγάρο. Αυτό μπορεί να συμβεί σε διάστημα λιγότερο της μίας ώρας από το προηγούμενο τσιγάρο σας. Το κάπνισμα είναι επίκτητη συνήθεια και σχετίζεται με απολαυστικές εμπειρίες όπως το τσιγάρο μετά από ένα γεύμα. Παρόλο που οι κίνδυνοι είναι ευρέως γνωστοί, υπάρχουν ακόμη «παραπλανητικές αλήθειες» που αφορούν στο κάπνισμα.

Ορισμένες κοινές «παραπλανητικές αλήθειες»

- «Δεν είμαι συστηματικός καπνιστής και καπνίζω τσιγάρα με χαμηλή περιεκτικότητα σε πίσσα για να μην έχω αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία μου»
- «Δεν εισπνέω ποτέ για να μην αποκτήσω αναπνευστικά προβλήματα ή καρκίνο του πνεύμονα»
- «Είμαι απλά κοινωνικός καπνιστής, άρα δεν είμαι εθισμένος»
- «Ο παππούς μου κάπνιζε όλη του τη ζωή και δεν είχε ποτέ προβλήματα, άρα έχω καλά γονίδια»
- «Μόνο με το κάπνισμα χαλαρώνω από το άγχος»
- «Κάπνιζα ανέκαθεν και τώρα είναι αργά να σταματήσω»
- «Θα πάρω κιλά εάν σταματήσω το κάπνισμα»

Ωστόσο, καμία από αυτές τις δηλώσεις δεν βασίζεται σε τεκμηριωμένα επιστημονικά στοιχεία. Δεν υπάρχει ασφαλές επίπεδο καπνίσματος. Μπορείτε να αλλάξετε τις συνήθειές σας σε οποιαδήποτε ηλικία και να έχετε την υποστήριξη των φίλων, των συγγενών, του εργοδότη και των συναδέλφων σας.

Εάν αποφασίσετε να σταματήσετε το κάπνισμα, ενημερώστε τον εργοδότη σας για την πρόθεσή σας και ζητήστε την υποστήριξή του. Ενθαρρύνετε τον εργοδότη σας να εφαρμόσει απαγόρευση του καπνίσματος στο χώρο εργασίας (εάν αυτό δεν έχει ήδη εφαρμοστεί). Μπορείτε επίσης να του/της ζητήσετε να χρηματοδοτήσει τη συμμετοχή σας σε κάποιο πρόγραμμα για τη διακοπή του καπνίσματος. Συστήστε του να διαβάσει το ενημερωτικό φυλλάδιο *Συμβουλές προς τους εργοδότες* για τη δημιουργία υγιούς περιβάλλοντος εργασίας.

Περισσότερες πληροφορίες:

Ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία, προλαμβάνει τις αρνητικές επιπτώσεις του καπνού στον χώρο εργασίας:

http://osha.europa.eu/el/topics/whp/index_html

Η ταινία του Napo για τον καπνό του τσιγάρου:

<http://osha.europa.eu/en/topics/whp/smoke-at-work>

Διαβάστε επίσης τα ενημερωτικά φυλλάδια *Συμβουλές προς μη καπνιστές* και *Συμβουλές προς εργοδότες*.



Αξίζει να γνωρίζετε: Η Γενική Διεύθυνση Υγείας και Καταναλωτών της Ευρωπαϊκής Επιτροπής λάνσαρε το 2011 μία νέα αντι-καπνιστική καμπάνια, ονόματι «Αν το σταματήσεις, δεν σε σταματάει τίποτα». Αυτή η τριετής καμπάνια εισάγει ένα εκπληκτικά αποτελεσματικό εργαλείο που βοηθά τους καπνιστές να κόψουν το κάπνισμα. Το

iCoach είναι μια δωρεάν, ηλεκτρονική, ψηφιακή πλατφόρμα συμβούλου υγείας, διαθέσιμη σε 23 επίσημες γλώσσες της ΕΕ. Σε αντίθεση με άλλα ψηφιακά εργαλεία για την υγεία, το iCoach εστιάζει επιπλέον και σε όσους δεν προτίθενται να κόψουν το κάπνισμα καθώς και σ'εκείνους με υψηλό κίνδυνο υποτροπής. Τα αποτελέσματα είναι εντυπωσιακά με πάνω από το 30% των ανθρώπων που ξεκίνησαν το πρόγραμμα να έκοψαν το κάπνισμα. Για περισσότερες πληροφορίες:

www.exsmokers.eu