

Τσιγάρο : Οι συνέπειες του καπνίσματος στην υγεία



Καρκίνος

Από τις πιο γνωστές επιπτώσεις του καπνίσματος αποτελεί η αύξηση της πιθανότητας εκδήλωσης καρκινογένεσης. Ο καρκίνος των πνευμόνων που αποτελεί την πρώτη αιτία θανάτου έχει άμεση σχέση εξάρτησης με την έκθεση των πνευμόνων στον καπνό του τσιγάρου και κατά συνέπεια στα καρκινογόνα παράγωγα του καπνού όταν αυτός καίγεται.

Η πιθανότητα ανάπτυξης καρκίνου του πνεύμονα είναι ανάλογη του αριθμού των τσιγάρων και της ηλικίας ενός καπνιστή. Υπολογίζεται πως ένας καπνιστής έχει από 10 έως 30 φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να εκδηλώσει καρκίνο στον πνεύμονα σε σχέση με έναν μη καπνιστή του οποίου η πιθανότητα κυμαίνεται περίπου στο 1%. Ιδιάζον συνιστά το γεγονός ότι κάποιος-α που ξεκίνησε το κάπνισμα σε ηλικία μικρότερη των 15 ετών έχει 4πλασιο κίνδυνο από κάποιον-α που ξεκίνησε το κάπνισμα από τα 25 έτη και έπειτα.

Φυσικά, δεν πλήττονται μόνο οι πνεύμονες από τον καρκίνο εξαιτίας του τσιγάρου. Ο καρκίνος του λάρυγγα είναι η δεύτερη πιο συχνή κακοήθεια στο ανώτερο αναπνευστικό και πεπτικό σύστημα.

Η κύρια αιτία του δε θα μπορούσε να είναι άλλη από αυτή του καπνίσματος. Στην ευρωπαϊκή ήπειρο η ετήσια συχνότητα της νόσου κυμαίνεται ανάμεσα στα 6 με περίπου 20 άτομα ανά 100.000 κατοίκους. Το **τσιγάρο** δύναται να εμφανίσει κακοήθεια και στο στόμα, στον φάρυγγα, στον οισοφάγο, στα νεφρά, στο πάγκρεας, στο στομάχι, στην ουροδόχο κύστη καθώς και σε άλλα όργανα του σώματος. Μετά τη διακοπή του καπνίσματος ο κίνδυνος εμφάνισης καρκίνου μειώνεται από 20 έως 90% ειδικά έπειτα από 5 έτη παύση του καπνίσματος.

Στεφανιαία νόσος

Ο κίνδυνος εμφάνισης εμφράγματος του μυοκαρδίου αυξάνεται κατά περίπου 2,9 φορές λόγω του καπνίσματος ενώ το 35,7 % των εμφραγμάτων αποδίδεται στο τσιγάρο. Το κάπνισμα προξενεί στένωση των αγγείων και αύξηση της χοληστερίνης με αποτέλεσμα την εκδήλωση αρτηριοσκλήρωσης. Όπως είναι λογικό, ο αριθμός των τσιγάρων επηρεάζει τα προαναφερθέντα δεδομένα. Το 40% των θανάτων από καρδιακά νοσήματα προκαλείται το κάπνισμα. Σημαντικότερο στοιχείο αποτελεί το γεγονός πως βάσει της Πανελλήνιας Μελέτης Καταγραφής των Εμφραγμάτων του Μυοκαρδίου, παρατηρήθηκε ότι στις ηλικίες κάτω των 45% ετών το 95% των εμφραγμάτων ήταν καπνιστές. Από τη στιγμή διακοπής καπνίσματος ο κίνδυνος εμφράγματος μειώνεται μετά από περίπου 12 μήνες και καταλήγει σχεδόν στα επίπεδα κινδύνου ενός μη καπνιστή στα πέντε χρόνια μετά τη διακοπή του.

Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια

Ο κύριος αιτιολογικός παράγοντας εμφάνισής της δε θα μπορούσε να είναι άλλος από το τσιγάρο. Η ΧΑΠ είναι η 3η αιτία θανάτου παγκοσμίως. Κατά γενική βάση ένα 10-15% των καπνιστών θα νοσήσει από ΧΑΠ ενώ κατά ένα ποσοστό της τάξεως του 80-90% αυτό οφείλεται στο τσιγάρο. Οι ασθενείς από τη νόσο έχουν καθημερινά προβλήματα όπως να εργαστούν, να διανύσουν μεγάλες αποστάσεις, να συνεχίσουν χόμπι σχετικά με τον αθλητισμό κλπ διότι έχουν υψηλή δυσκολία στην αναπνοή. Αυτό έχει ως συνέπεια να επηρεάζεται η ψυχολογία του ατόμου καθόσον δε βρίσκει εύκολα »διεξόδους» από την αρνητική κατάσταση στην οποία έχει περιέλθει λόγω της νόσου.

Κίνδυνοι στον Εγκέφαλο

Δε θα μπορούσε βέβαια να μείνει ανεπηρέαστος ο εγκέφαλος από τη συνήθεια και τον εθισμό του τσιγάρου. Ο εγκέφαλος εθίζεται στη νικοτίνη με αποτέλεσμα να παράγει ντοπαμίνη μία ουσία η οποία δημιουργεί την αίσθηση της χαράς και της απόλαυσης. Ωστόσο λόγω του εθισμού ο εγκέφαλος για να μπορέσει να προξενήσει την παραγωγή της ντοπαμίνης χρειάζεται τη νικοτίνη με αποτέλεσμα χωρίς τη νικοτίνη να εκδηλώνεται το στερητικό σύνδρομο (που είναι το μέσο για τη διακοπή του τσιγάρου) ή να αποζητά την αύξηση της νικοτίνης. Το κάπνισμα αυξάνει και την πιθανότητα εγκεφαλικού επεισοδίου. Σχετική έρευνα έδειξε ότι οι άνδρες καπνιστές είχαν 88% μεγαλύτερο κίνδυνο για εγκεφαλικό εν σχέση με αυτούς που δεν είχαν καπνίσει ποτέ. Άλλη μία έρευνα του 2015 κατέδειξε ότι οι καπνιστές ήταν 30% πιο πιθανό να εκδηλώσουν αμνησία. Μείωση του μεγέθους του εγκεφάλου, υψηλότερη πιθανότητα δημιουργίας όγκου και πολλά ακόμα.

Εγκυμοσύνη

Το κάπνισμα κατά τη διάρκεια της κύησης αυξάνει τον κίνδυνο περιγεννητικής θνησιμότητας κατά 150%. Η αποβολή και η στειρότητα αποτελούν επίσης αρνητικές συνέπειες. Επηρεάζεται η ανάπτυξη του εμβρύου όχι μόνο στο ενεργητικό κάπνισμα αλλά και στο παθητικό. Η νικοτίνη και το μονοξείδιο του άνθρακα που οδηγούνται στο έμβρυο μέσω του πλακούντα, εμποδίζουν το ποσοστό οξυγόνου που παίρνει το έμβρυο. Ουσίες του τσιγάρου επίσης δύνανται να περάσουν μέσω του θηλασμού στα βρέφη.

Σεξουαλική ανικανότητα

Η δυσλειτουργία των αρτηριών λόγω του τσιγάρου επηρεάζει αρνητικά τη στύση. Η σεξουαλική ανικανότητα είναι ανάλογη και του αριθμού των τσιγάρων που καπνίζει ημερησίως ένας καπνιστής. Επηρεάζεται και η σεξουαλική ζωή των γυναικών λόγω ότι προσβάλλεται η κολπική και κλειτοριδική διέγερση. Όλα τα παραπάνω καταβάλλουν την ψυχολογία και την αυτοπεποίθηση αντρών-γυναικών.

Διακοπή καπνίσματος

Τα οφέλη της διακοπής μιας τόσο θανατηφόρας συνήθειας όπως αυτή του καπνίσματος, είναι τα προφανή. Μειώνονται οι κίνδυνοι εμφάνισης καρκίνου, προβλημάτων στην αναπνοή, εμφράγματος, εγκεφαλικού, προβλημάτων μνήμης, αυξάνεται η σεξουαλική ικανότητα, λιγότερα προβλήματα στην εγκυμοσύνη, στην εμφάνιση και την αισθητική. Η ζωή χωρίς το τσιγάρο είναι μία ζωή πιο ποιοτική, λειτουργική, με λιγότερους κινδύνους και καλύτερη σωματική υγεία. Η ενημέρωση του κόσμου σχετικά με το κάπνισμα είναι σωτήρια αλλά το ίδιο σωτήρια είναι και η πρόληψη.

ΝΤΟΤΣΙ ΕΛΙΣΙΑΝΑ.

