

Η κ. **Παρασκευή Κατσαούνου**, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Πνευμονολογίας, Ιατρική Σχολή Ε.Κ.Π.Α, Υπεύθυνη Μονάδας Πνευμονολογίας και Αναπνευστικής Ανεπάρκειας Α΄ ΚΕΘ Γ.Ν.Α. «Ο Ευαγγελισμός», Μέλος του Δ.Σ. της ΕΠΕ, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Καπνίσματος, τόνισε ότι επείγει να προτεραιοποιήσουμε την εφαρμογή της απαγόρευσης του καπνίσματος στους δημόσιους χώρους και τη στήριξη των ιατρικών διακοπής καπνίσματος, καθώς η πανδημία είχε δυσμενείς επιπτώσεις και στους δύο αυτούς τομείς.. Σύμφωνα με το Ευρωβαρόμετρο του 2020 το 42% των Ελλήνων κάνει χρήση καπνικών προϊόντων και το 17% είναι πρώην καπνιστές, ποσοστά πολύ υψηλότερα από αυτά των Ευρωπαίων, που είναι 22% και 27% αντίστοιχα. Ιδιαίτερα δημοφιλής φαίνεται να είναι και τα νεότερα καπνικά προϊόντα ηλεκτρονικό και θερμαινόμενο τσιγάρο που σύμφωνα με την ίδια πηγή με 17% και 9% να τα έχουν δοκιμάσει, ποσοστό που πιθανότατα να έχει αυξηθεί τα τελευταία 3 έτη.

Καθοριστικής σημασίας η γνώση των επιπτώσεων του καπνίσματος στην υγεία των ατόμων. Συγκεκριμένα η κατανάλωση καπνού είναι η πρώτη αιτία καρκίνου που μπορεί να προληφθεί, με το 27% των καρκίνων να αποδίδονται στο κάπνισμα και 16 τύποι καρκίνων να σχετίζονται με το κάπνισμα με κορυφαίο τον καρκίνο του πνεύμονα (80–90% των καρκίνων του πνεύμονα σχετίζονται άμεσα με τη χρήση του καπνού) και άλλους καρκίνους (ουροδόχου κύστεως, παγκρέατος, ωοθηκών). Ακόμα και κακοήθειες στα παιδιά σχετίζονται με την έκθεσή τους σε παθητικό κάπνισμα τόσο κατά την εγκυμοσύνη όσο και μετά τη γέννησή τους. Οι επιπτώσεις είναι εξίσου δυσμενείς για πλειάδα ασθενειών όπως τα

καρδιαγγειακά νοσήματα, η Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια, οι λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος, ο ΣΔ κα. Συγκεκριμένα το 90% των εμφραγμάτων του μυοκαρδίου που συμβαίνουν σε άντρες ηλικίας μικρότερης των 50 ετών, έχει ως κύριο αίτιο το κάπνισμα. Σε καμία περίπτωση τα παραπάνω δεν πρέπει να αποτελούν στίγμα για τους καπνιστές, οι οποίοι ως εξαρτημένοι από τη νικοτίνη αποτελούν θύματα. Οφείλουμε να τους προσφέρουμε την ασφαλή και αποτελεσματική τρίμηνη θεραπεία (φαρμακευτική και συμπεριφορική) για τη χρόνια νόσο της εξάρτησης από τη νικοτίνη. Η διακοπή του καπνίσματος είναι ιδιαίτερα δύσκολη (αναφερόμενα ποσοστά επιτυχίας 3-5%), όταν γίνεται μεμονωμένα και με ατομική και μόνο προσπάθεια. Επιπλέον ακόμη και οι λίγοι που τα καταφέρνουν και δηλώνουν αποφασισμένοι να παραμείνουν μακριά από το τσιγάρο, συχνά υποτροπιάζουν. Τα ποσοστά αυτά είναι ιδιαίτερα χαμηλά ακόμη κι όταν υπάρχει ιατρικός λόγος που επιβάλλει τη διακοπή καπνίσματος, όπως στους εμφραγματίες (14 %).

Η μεγάλη δυσκολία στη διακοπή του καπνίσματος δε θα πρέπει να ερμηνευτεί ως αδιαφορία των καπνιστών για την υγεία τους ή ανοησία. Απλά αναδεικνύει ουσιαστικά την εντονότατη ψυχολογική και σωματική εξάρτηση την οποία προκαλεί το τσιγάρο, ώστε όπως όλες οι εξαρτησιογόνες ουσίες απαιτεί όχι μόνο ισχυρότατη βούληση, αλλά και εξειδικευμένη ιατρική βοήθεια για να επιτευχθεί απεξάρτηση. Σ' αυτό το σημείο τα Ιατρεία Διακοπής Καπνίσματος μπορούν να βοηθήσουν, όχι κάνοντας αντικαπνιστική εκστρατεία και στείρα κινδυνολογία για τις ασθένειες που προκαλεί το κάπνισμα, αλλά παρέχοντας ουσιαστική, οργανωμένη, συστηματική, επιστημονική και συνεχή στήριξη. Έχει υπολογιστεί ότι μόνο 10% των καπνιστών που αποπειρώνται να διακόψουν

το κάπνισμα αναζητούν βοήθεια, παρά το ότι αυτό δεκαπλασιάζει την πιθανότητα να τα καταφέρουν. Τα ποσοστά επιτυχίας διακοπής αυξάνουν σημαντικότερα στα Ειδικά Ιατρεία Διακοπής Καπνίσματος και φτάνουν έως 64% στα ιατρεία του ΕΚΠΑ (Μονάδα Πνευμονολογίας και Αναπνευστικής Ανεπάρκειας της Α΄ Κλινικής Εντατικής Θεραπείας της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών στον Ευαγγελισμό και το Ευγενίδειο) .

Τέλος, περίπου 40% των καπνιστών που διαγιγνώσκονται με καρκίνο πνεύμονα καπνίζουν ακόμη τη στιγμή της διάγνωσης. Επιπρόσθετα, κάποιοι πρώην καπνιστές υπό το άγχος της διάγνωσης υποτροπιάζουν και καπνίζουν. Αν και το 44% των διαγνώσεων των ασθενών με καρκίνο του πνεύμονα γίνεται σε πρώιμα στάδια, μόνο 14–58% διακόπτουν το κάπνισμα μετά τη διάγνωση της κακοήθειας. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να θέτουν τον εαυτό τους σε αυξημένο μετεγχειρητικό κίνδυνο, μειωμένη ανταπόκριση στη χημειοθεραπεία και την ακτινοβολία και αυξημένο κίνδυνο υποτροπής ή καινούργιο πρωτοπαθή καρκίνο.