



Ενημερωτικό φυλλάδιο για το κάπνισμα

Θέμα: 31^η Μαΐου 2022. Παγκόσμια Ημέρα Υγείας κατά του καπνού

Ο Δήμος Παλαμά σε συνεργασία με το Κέντρο Υγείας Παλαμά, στο πλαίσιο της καθιερωμένης Παγκόσμιας Ημέρας κατά του καπνίσματος, που είναι η 31^η Μαΐου εκάστου έτους, που έχει καθιερώσει ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ), σας παραθέτει σημαντικά δεδομένα για τις βλαβερές συνέπειες του καπνού, αλλά και για τα οφέλη από τη διακοπή του καπνίσματος (πηγή Π.Ο.Υ, ΕΟΔΥ).

Η επιδημία του καπνού, είναι μια από τις μεγαλύτερες απειλές για τη δημόσια υγεία που έχει αντιμετωπίσει ποτέ ο κόσμος.

Το κάπνισμα είναι μια ιδιαίτερα βλαβερή και εθιστική συνήθεια η οποία δυστυχώς, δημιουργεί αισθήματα απόλαυσης στον καπνιστή. Σε αυτά τα αισθήματα βασίζεται και η μεγάλη του διάδοση στον πλανήτη.

Ο καπνιστής/στρια συνδυάζουν το κάπνισμα του τσιγάρου με

- τη χαρά αλλά και με τη λύπη,
- με το άγχος αλλά και με τη χαλάρωση,
- με τη παρέα αλλά και με τη μοναξιά,
- με το φαγητό αλλά και με το ποτό ή τον καφέ,
- με την έξοδο με, με... με όλη τη ζωή τελικά!!

Δεκάδες σοβαρές παθήσεις οφείλονται στο κάπνισμα.

Δεδομένα:

- Ο καπνός σκοτώνει έως και τους μισούς χρήστες του.
- Ο καπνός του τσιγάρου περιέχει > **4000 χημικές ενώσεις** εκ των οποίων > 250 είναι επιβλαβείς και > 50 είναι καρκινογόνες.
- Παγκοσμίως, το κάπνισμα στοιχίζει ετησίως τη ζωή περίπου **8 εκατομμυρίων ανθρώπων** και αποτελεί την πρώτη και σημαντικότερη προλήψιμη αιτία θνησιμότητας.
- Παγκοσμίως, σχεδόν το 40% των θανάτων εξ αιτίας όλων των μορφών καρκίνου και σχεδόν το 90% των θανάτων από καρκίνο του πνεύμονα, μπορούν να αποδοθούν στο κάπνισμα.
- Η έκθεση των παιδιών στο παθητικό κάπνισμα, είναι επιβλαβής. Σύμφωνα με στοιχεία του Π.Ο.Υ η **βρεφική θνησιμότητα** είναι κατά 80% υψηλότερη σε παιδιά με μητέρες που κάπνιζαν στη διάρκεια της εγκυμοσύνης.
- **Τα βρέφη μητέρων που καπνίζουν**, διατρέχουν πενταπλάσιο κίνδυνο (5x) από το σύνδρομο αιφνίδιου θανάτου, σε σύγκριση με τα παιδιά μη καπνιστριών.
- Το κάπνισμα αποτελεί την κύρια αιτία για την εμφάνιση της χρόνιας αποφρακτικής πνευμονοπάθειας (ΧΑΠ), ενώ υπολογίζεται ότι το 25% των θανάτων από καρδιαγγειακά νοσήματα οφείλεται στο κάπνισμα.
- Το κάπνισμα φαίνεται να συσχετίζεται με την αρνητική εξέλιξη και τις δυσμενείς επιπτώσεις από **covid-19**
- Μόνο **1 στους 4 Έλληνες** καπνιστές αναφέρουν μια τουλάχιστον προσπάθεια διακοπής κατά τη διάρκεια του τελευταίου έτους.

- Όταν οι χρήστες καπνού αντιληφθούν τους κινδύνους του καπνού, οι περισσότεροι θέλουν να το κόψουν. Ωστόσο η νικοτίνη που περιέχεται στα προϊόντα καπνού, είναι εξαιρετικά εθιστική και μόνο το 4% των χρηστών που επιχειρούν να σταματήσουν τη χρήση του καπνού, θα τα καταφέρουν.
- Παρότι το ποσοστό των Ελλήνων ενηλίκων που καπνίζουν καθημερινά έχει μειωθεί σημαντικά, η Ελλάδα έχει το τρίτο υψηλότερο ποσοστό ενηλίκων καθημερινών καπνιστών.

Εκτός όμως από το ενεργητικό κάπνισμα, **το παθητικό κάπνισμα**, η έκθεση δηλαδή μη καπνιστών σε προϊόντα καύσης του καπνού ιδιαίτερα σε κλειστούς χώρους (στο σπίτι, σε χώρους εργασίας ,σε χώρους διασκέδασης ,σε οχήματα κ.α) έχει επίσης εμπλακεί σε δυσμενή αποτελέσματα για την υγεία, προκαλώντας **1,2 εκατομμύρια θανάτους ετησίως**. Όλες οι μορφές καπνού είναι επιβλαβείς και δεν υπάρχει ασφαλές επίπεδο έκθεσης στον καπνό.

Ηλεκτρονικό τσιγάρο: προκαλεί κι αυτό εξάρτηση.

Η διακοπή του καπνίσματος είναι η καλύτερη κίνηση που μπορεί να κάνει ο καπνιστής για την υγεία του. Επιφέρει τόσο άμεσα όσο και μακροπρόθεσμα οφέλη και συνεπάγεται περισσότερα και υγιέστερα χρόνια ζωής.

Οφέλη για την υγεία από τη διακοπή του καπνίσματος	
Άμεσα και μακροπρόθεσμα οφέλη για την υγεία όλων των καπνιστών	
Χρονικό διάστημα μετά τη διακοπή	Οφέλη για την Υγεία
Σε 20 λεπτά	Η αρτηριακή πίεση και η ο ταχυπαλμία που οφείλονται στο κάπνισμα υποχωρούν.
Σε 12 ώρες	Τα επίπεδα του μονοξειδίου του άνθρακα στο αίμα μειώνονται και τα επίπεδα οξυγόνου επανέρχονται στο φυσιολογικό.
Σε 1 χρόνο	Ο κίνδυνος καρδιακής προσβολής μειώνεται κατά 50%.
Σε 5 χρόνια	Ο κίνδυνος εγκεφαλικού επεισοδίου εξισώνεται με αυτόν των μη καπνιστών.
	Ο κίνδυνος καρκίνου του στόματος, του λαιμού, του οισοφάγου και της ουροδόχου κύστης μειώνεται κατά 50%.
Σε 10 χρόνια	Ο κίνδυνος καρκίνου του πνεύμονα μειώνεται κατά 50%.Ο κίνδυνος θανάτου από καρκίνο του πνεύμονα είναι κατά 50% μικρότερος από αυτόν του καπνιστή.
	Ο κίνδυνος για καρκίνο των νεφρών, του τραχήλου της μήτρας και του παγκρέατος μειώνεται σημαντικά.
Σε 15 χρόνια	Ο κίνδυνος στεφανιαίας νόσου εξισώνεται με αυτόν των μη καπνιστών.

Σε τέσσερις άξονες αναπτύσσεται στην Ελλάδα το Εθνικό Σχέδιο Δράσης κατά του καπνίσματος:

- ✓ Προαγωγή υγείας και πρόληψη, με στόχο να αποτραπεί η έναρξη του καπνίσματος ,ειδικά σε νέους από 15 ετών και άνω.
- ✓ Προστασία των μη καπνιστών από το παθητικό κάπνισμα
- ✓ Υποστήριξη των πολιτών στη διακοπή του καπνίσματος
- ✓ Ρυθμιστικό πλαίσιο για τα νέα προϊόντα καπνού

Αυτή η ετήσια γιορτή, ενημερώνει το κοινό για τους κινδύνους από τη χρήση του καπνού, τις επιχειρηματικές πρακτικές των καπνοβιομηχανιών, τι κάνει ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ.) για την καταπολέμηση της επιδημίας καπνού και τι μπορούν να κάνουν οι άνθρωποι σε όλο τον κόσμο, για να διεκδικήσουν το δικαίωμα τους στην υγεία και την υγιεινή ζωή και να προστατεύσουν μελλοντικές γενιές.

*Γιατί ένα πράγμα μας ενώνει όλους. Και αυτό είναι η **ΥΓΕΙΑ!***

Δήμος Παλαμά - Κέντρο Υγείας Παλαμά