

Παγκόσμια ημέρα κατά του καπνίσματος-31 Μαΐου 2020

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) όρισε την 31 Μαΐου ως παγκόσμια ημέρα κατά του καπνίσματος. Σε σχετική ανάρτηση αναφέρει τα κάτωθι:

Κύρια αιτία θανάτου, ασθένειας και φτώχειας

Η επιδημία χρήσης καπνικών προϊόντων είναι μια από τις μεγαλύτερες απειλές για τη δημόσια υγεία που έχει αντιμετωπίσει ποτέ ο κόσμος, σκοτώνοντας περισσότερους από 8 εκατομμύρια ανθρώπους ετησίως σε όλο τον κόσμο. Περισσότεροι από 7 εκατομμύρια από αυτούς τους θανάτους είναι το αποτέλεσμα της άμεσης χρήσης καπνού, ενώ περίπου 1,2 εκατομμύρια είναι το αποτέλεσμα της έκθεσης των μη καπνιστών στο καπνό των καπνιστών. Όλες οι μορφές καπνού είναι επιβλαβείς και δεν υπάρχει ασφαλές επίπεδο έκθεσης στον καπνό. Το κάπνισμα τσιγάρου είναι η πιο κοινή μορφή χρήσης καπνού παγκοσμίως. Διατίθενται μεγάλη ποικιλία προϊόντων και συστημάτων καπνού όπως ναργιλές, πούρα, χειροποίητα τσιγάρα με τυλιχτά φύλλα καπνού, προϊόντα φύλλων καπνού χωρίς σχηματισμό καπνού κ.λπ. Η χρήση του ναργιλέ είναι επιβλαβής για την υγεία με παρόμοιο τρόπο με το κάπνισμα τσιγάρου. Ωστόσο, οι κίνδυνοι για την υγεία από τη χρήση αυτού είναι ελάχιστα κατανοητοί από τους χρήστες. Η χρήση καπνικών προϊόντων χωρίς παραγωγή καπνού είναι εξαιρετικά εθιστική και βλάπτει την υγεία. Εμπεριέχουν πολλές τοξίνες που προκαλούν καρκίνο, όπως καρκίνος της κεφαλής, του λάρυγγα, του οισοφάγου και της στοματικής κοιλότητας (συμπεριλαμβανομένου του καρκίνου του στόματος, της γλώσσας, των χειλιών και των ούλων), καθώς και διάφορες οδοντικές ασθένειες. Πάνω από το 80% των 1,3 δισεκατομμυρίων χρηστών καπνού παγκοσμίως ζουν σε χώρες με χαμηλό και μεσαίο εισόδημα, όπου οι επιπτώσεις της ασθένειας και του θανάτου που σχετίζεται με τον καπνό είναι βαρύτερο. Η χρήση καπνού συμβάλλει στη φτώχεια εκτρέποντας τις δαπάνες των νοικοκυριών από τις βασικές τους ανάγκες, όπως τρόφιμα και στέγη στον καπνό.

Το οικονομικό κόστος για τις κοινωνίες είναι σημαντικό και περιλαμβάνει το σημαντικό κόστος της υγειονομικής περίθαλψης για τη θεραπεία των ασθενειών που προκαλούνται από τη χρήση καπνού, καθώς και το χαμένο ανθρώπινο κεφάλαιο λόγω νοσηρότητας και θνησιμότητας που οφείλεται σε αυτόν. Σε ορισμένες χώρες παιδιά από φτωχά νοικοκυριά απασχολούνται στην καπνοκαλλιέργεια για την ενίσχυση του οικογενειακού εισοδήματος. Οι καλλιεργητές καπνού εκτίθενται επίσης σε διάφορους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένης της «ασθένειας του χλωρού καπνού (green tobacco sickness)».

Παθητικό κάπνισμα

- Το παθητικό κάπνισμα είναι η εισπνοή του καπνού έμμεσα από κάποιον που καπνίζει δίπλα μας ή άμεσα από τον καπνό των τσιγάρων του περιβάλλοντος χώρου.

- Δεν υπάρχει ασφαλές επίπεδο έκθεσης στο παθητικό κάπνισμα, που προκαλεί περισσότερους από 1,2 εκατομμύρια πρόωρους θανάτους ετησίως και σοβαρές καρδιαγγειακές και αναπνευστικές παθήσεις.

- Σχεδόν τα μισά παιδιά αναπνέουν τακτικά αέρα μολυσμένο από καπνό σε δημόσιους χώρους και 65.000 πεθαίνουν κάθε χρόνο από ασθένειες που οφείλονται στο παθητικό κάπνισμα.

- Στα βρέφη, αυξάνει τον κίνδυνο αιφνίδιου παιδικού θανάτου. Σε έγκυες γυναίκες, προκαλεί επιπλοκές στην εγκυμοσύνη και χαμηλό βάρος γέννησης του νεογέννητου.

- Οι νόμοι για το κάπνισμα που προστατεύουν την υγεία των μη καπνιστών από το παθητικό κάπνισμα είναι δημοφιλείς, καθώς δεν επηρεάζουν τις επιχειρήσεις εστίασης και ενθαρρύνουν τους καπνιστές να σταματήσουν.

Βασικά μέτρα για τη μείωση της ζήτησης καπνικών προϊόντων

1. Η επιτήρηση είναι το κλειδί.

Μόνο 1 στις 3 χώρες, που αντιπροσωπεύει το 38% του παγκόσμιου πληθυσμού, επιτηρεί τη χρήση των καπνικών προϊόντων επαναλαμβάνοντας αντιπροσωπευτικές εθνικές έρευνες για νέους και ενήλικες τουλάχιστον μία φορά κάθε 5 χρόνια.

2. Η εικονογραφική προειδοποίηση για την υγεία λειτουργεί.

Μελέτες δείχνουν ότι οι εικονογραφικές προειδοποιήσεις αυξάνουν σημαντικά την ευαισθητοποίηση των ανθρώπων για τις βλάβες από τη χρήση καπνού.

3. Απαγόρευση διαφήμισης καπνού

Η απόλυτη απαγόρευση διαφήμισης, προώθησης και χορηγίας καπνικών προϊόντων μπορούν να μειώσουν την κατανάλωση καπνού.

4. Οι φόροι είναι αποτελεσματικοί στη μείωση της χρήσης καπνού

Οι φόροι καπνικών προϊόντων είναι ο πιο αποδοτικός οικονομικά τρόπος για τη μείωση της χρήσης καπνού και του κόστους της υγειονομικής περίθαλψης, ιδίως μεταξύ των νέων και των ατόμων με χαμηλό εισόδημα.

5. Οι καπνιστές χρειάζονται βοήθεια για να σταματήσουν

Χωρίς υποστήριξη μόνο το 4% των προσπαθειών διακοπής καπνίσματος θα πετύχει. Η επαγγελματική υποστήριξη και τα εγκεκριμένα φάρμακα μπορεί να υπερδιπλασιάσουν την πιθανότητα επιτυχίας διακοπής καπνίσματος.

Νέα και αναδυόμενα προϊόντα νικοτίνης και καπνού

Προϊόντα θερμαινόμενου καπνού (HTPs) είναι όπως όλα τα άλλα προϊόντα καπνού, εγγενώς τοξικά και περιέχουν καρκινογόνες ουσίες. Θα πρέπει να αντιμετωπίζονται όπως οποιοδήποτε άλλο προϊόν καπνού.

Ηλεκτρονικά τσιγάρα

Συνήθως αναφέρονται ως ηλεκτρονικά τσιγάρα, τα ηλεκτρονικά συστήματα διανομής νικοτίνης (ENDS) και τα ηλεκτρονικά συστήματα διανομής ελεύθερων νικοτίνης καπνικών προϊόντων (ENNDS). Είναι συσκευές που θερμαίνουν ένα υγρό για να δημιουργήσουν αεροζόλ το οποίο στη συνέχεια εισπνέεται από τον χρήστη. Τα κύρια συστατικά του διαλύματος κατ'όγκο είναι η προπυλενογλυκόλη, με ή χωρίς γλυκερίνη, και με ή χωρίς αρωματικούς παράγοντες. Τα ηλεκτρονικά τσιγάρα δεν περιέχουν φύλλα καπνού, αλλά είναι επιβλαβή για την υγεία και δεν είναι ασφαλή. Η χρήση ENDS αυξάνει τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων και πνευμονικών διαταραχών. Ωστόσο, είναι πολύ νωρίς για να δοθεί μια σαφής απάντηση σχετικά με τις μακροπρόθεσμες επιπτώσεις της χρήσης τους ή της έκθεσής σ αυτά. Τα ηλεκτρονικά τσιγάρα είναι ιδιαίτερα επικίνδυνα όταν χρησιμοποιούνται από παιδιά και εφήβους και έχουν αναφερθεί περιστατικά οξείας

αναπνευστικής ανεπάρκειας και πνευμονίας στην ηλικιακή αυτή ομάδα. Επί πλέον η νικοτίνη είναι εξαιρετικά εθιστική και ο εγκέφαλος των νέων αναπτύσσεται έως τα 25 έτη. Ενέχουν επίσης σημαντικούς κινδύνους για τις έγκυες γυναίκες που τις χρησιμοποιούν, καθώς μπορούν να βλάψουν το αναπτυσσόμενο έμβρυο.

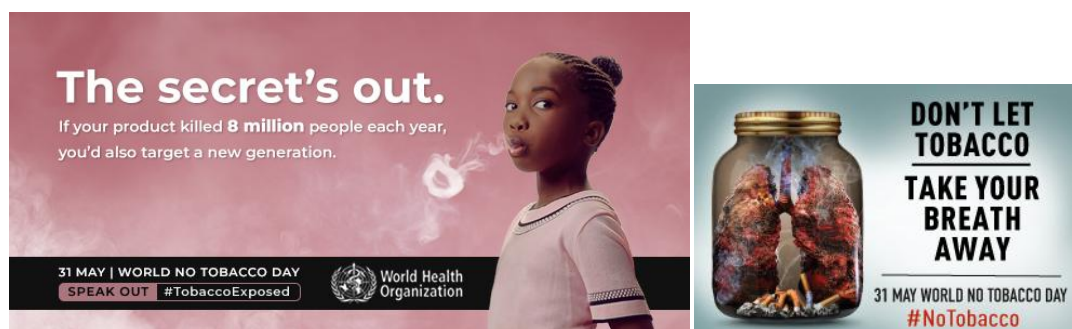
Μέτρα του Π.Ο.Υ.

Τα 6 μέτρα (MPOWER) που προτείνει ο ΠΟΥ είναι:

- Παρακολουθήστε τις πολιτικές πρόληψης και χρήσης του καπνού
- Προστατέψτε τους ανθρώπους από τη χρήση καπνού
- Προσφέρετε βοήθεια για να σταματήσετε τη χρήση καπνού
- Προειδοποιήστε για τους κινδύνους του καπνού
- Επιβολή απαγορεύσεων για διαφήμιση, προώθηση και χορηγία καπνού ιδιαίτερα στους εφήβους
- Αυξήστε τους φόρους για τον καπνό.

Ιδιαίτερα ως αιχμή του δόρατος είναι το σύνθημα: «Προστατεύστε τους νέους από τη χειραγώγηση της βιομηχανίας καπνικών προϊόντων και αποτρέψτε τους από τη χρήση καπνού και νικοτίνης»

Βιβλιογραφία: <https://www.who.int/en/>



ΠΑΠΟΥΛΙΑ-ΣΕΡΓΟΥΝΙΩΤΗ ΕΥΘΥΜΙΑ

Ιατρός Μικροβιολόγος

Πρόεδρος Επιτροπής Νοσοκομειακών Λοιμώξεων Γ.Ν.Άμφισσας

Διαμόρφωση κειμένου: Κυφωνίδη Βασιλική-Σωτηρία- Τ.Ε Ιατρικών Εργαστηρίων