ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

**ΜΕΛΕΤΗ ΥΓΕΙΑΣ ΗΠΕΙΡΟΥ**

*Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καπνίσματος – Καταρρίπτοντας τους μύθους*

Η **Μελέτη Υγείας Ηπείρου** διεξάγεται στον τόπο μας εδώ και λίγους μήνες. Είναι μία από τις μεγαλύτερες επιδημιολογικές μελέτες που έχουν διεξαχθεί ποτέ στον Ελλαδικό χώρο και αποσκοπεί στην καταγραφή μιας σειράς νοσημάτων των κατοίκων της Ηπείρου. Μπορείτε να συμμετάσχετε στη Μελέτη μέσω του παρακάτω συνδέσμου: <https://ehs.med.uoi.gr/booking/>

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καπνίσματος θα θέλαμε να κάνουμε ορισμένες επισημάνσεις που θα βοηθήσουν όλους μας να καταλάβουμε το μέγεθος του προβλήματος.

Το κάπνισμα είναι μια μάστιγα της σύγχρονης εποχής. Τα επιδημιολογικά δεδομένα είναι τρομακτικά με δεδομένο ότι το κάπνισμα είναι υπεύθυνο για το θάνατο μισών από τους καπνιστές. Περισσότερο από 8 εκατομμύρια θάνατοι κάθε χρόνο οφείλονται στο κάπνισμα, 7 εκατομμύρια εξ αυτών οφείλονται στην άμεση κατανάλωση προϊόντων καπνού, ενώ 1.2 εκατομμύρια θάνατοι οφείλονται στο παθητικό κάπνισμα. Η Ελλάδα είναι δυστυχώς πρωταθλήτρια στη χρήση προϊόντων καπνού στην Ευρωπαϊκή Ένωση. **Ενδεικτικά αναφέρουμε ότι περίπου 31% των συμμετεχόντων στη Μελέτη Υγείας Ηπείρου είναι νυν καπνιστές και 41% πρώην καπνιστές.**

Τις μεγάλες αρνητικές συνέπειες του καπνίσματος όλοι τις γνωρίζουμε. Εμείς σήμερα θα επικεντρωθούμε σε μερικές λανθασμένες αντιλήψεις που έχουν επικρατήσει ευρέως και «απενοχοποιούν» ως ένα βαθμό αυτήν την κακή συνήθεια.

Ας καταρρίψουμε λοιπόν μερικούς μύθους που περιβάλουν το κάπνισμα:

**Μύθος 1ος : Το κάπνισμα προκαλεί προβλήματα υγείας που θα εμφανιστούν μετά από πολλές δεκαετίες**

Απάντηση: Έστω και αν αδιαφορούμε για τα σοβαρότατα προβλήματα υγείας που θα μας δημιουργήσει η μακροχρόνια συνήθεια του καπνίσματος, υπάρχουν και άμεσες πολύ σοβαρές συνέπειες. Το κάθε τσιγάρο επιβαρύνει άμεσα την αναπνευστική μας λειτουργία, επηρεάζει τη λειτουργικότητα των αγγείων, αυξάνει την πηκτικότητα του αίματος, μπορεί να οδηγήσει σε οξείες θρομβώσεις (εγκεφαλικά επεισόδια, εμφράγματα) σε υγιείς κατά τα άλλα ανθρώπους. Προκαλεί αρρυθμίες πολλές φορές επικίνδυνες για τη ζωή.

**Μύθος 2ος : Όποτε θέλω μπορώ να το κόψω**

Απάντηση: Φυσικά κάθε άνθρωπος μπορεί με θέληση να διακόψει το κάπνισμα. ‘Όμως η νικοτίνη είναι μία από τις πιο εθιστικές ουσίες και η διακοπή της μπορεί για ορισμένους ανθρώπους να είναι μια διαδικασία ψυχολογικά και σωματικά δύσκολη. Δεν είναι τυχαίο που πολλές φορές οι πρώην καπνιστές αναφέρονται στον εαυτό τους σαν καπνιστές που πλέον δεν καπνίζουν…

**Μύθος 3ος : Με κάνει να φαίνομαι ωραίος/α, μοντέρνος/α, θελκτικός/ή**

Απάντηση: Το κάπνισμα προκαλεί γήρανση του δέρματος, κιτρινίζει τα δόντια, μειώνει τις αντοχές μας και τις επιδόσεις μας, προκαλεί στυτική δυσλειτουργία, μας προσδίδει μια δυσάρεστη μυρωδιά που διαρκεί για ώρες. Είναι επίσης μια συνεχής οικονομική αιμορραγία και μας στερεί χρήματα για αγορές, δραστηριότητες, ταξίδια… Αν θέλαμε να υπερβάλουμε λίγο, το κάπνισμα μας κάνει λοιπόν άσχημους και φτωχούς…

**Μύθος 4ος : Το κάπνισμα με ηρεμεί, είναι η παρέα μου**

Απάντηση: Ισχύει ακριβώς τα αντίθετο… Έστω και ένα τσιγάρο ενεργοποιεί το συμπαθητικό νευρικό σύστημα, αυξάνει την αρτηριακή μας πίεση, κάνει ταχυκαρδία, αυξάνει τον τόνο των αγγείων μας, διαταράσσει τον ύπνο μας. Μας απομακρύνει και μας αποστασιοποιεί από τον περίγυρό μας, αφού συνεχώς ψάχνουμε χρόνο και τόπο για να ικανοποιήσουμε την κακή αυτή συνήθεια.

**Μύθος 5ος: Με προστατεύει από τον κορωνοϊό**

Απάντηση: Έστω και αν έχουν δει το φως τις δημοσιότητας ανάλογοι ισχυρισμοί, δεν υπάρχει κανένα επιστημονικό υπόβαθρο για κάποια προστατευτική λειτουργία του τσιγάρου. Αντίθετα οι πνευμονολογικές παθήσεις που προκαλεί το κάπνισμα, μας μετατρέπει αυτομάτως σε άτομα υψηλού κινδύνου σε περίπτωση μόλυνσης με κορωνοϊό.

**Ας κάνουμε λοιπόν σήμερα ένα δώρο στον εαυτό μας! Ας κόψουμε το τσιγάρο και θα δούμε άμεσα ευεργετικές αλλαγές στην υγεία μας, το σώμα μας, την αντοχή μας, την καθημερινή μας ζωή!**

|  |  |
| --- | --- |
| **Κωνσταντίνος Βακάλης****Καρδιολόγος****Ιατρική Φροντίδα Ιωαννίνων** | **Κωνσταντίνος Τσιλίδης****Αναπληρωτής Καθηγητής, Τμήμα Ιατρικής, Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων** |