Κάπνισμα και πνεύμονες

Τι προκαλεί το κάπνισμα στους πνεύμονες μου;

1. Βλάπτει τους αεραγωγούς

- Θα προκληθεί φλεγμονή στους αεραγωγούς.
- Οι μικρές σαν τρίχες δομές, αλλιώς κροσσοί, που συνήθως κινούνται εμπρός και πίσω για να απομακρύνουν σωματίδια από τους αεραγωγούς δεν θα λειτουργούν πλέον ομαλά.
- Οι μεγάλοι αεραγωγοί σου θα παράγουν περισσότερη βλέννα με πιθανό αποτέλεσμα χρόνιο βήχα. Πρόκειται για τη χρόνια βρογχίτιδα και αποτελεί μέρος της νόσου που ονομάζεται χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ). Θα βήχεις και τον περισσότερο χρόνο θα έχεις φλέγματα.
- Τα επιδημιολογικά δεδομένα υποδεικνύουν ένα υψηλότερο ποσοστό εμφάνισης άσθματος, ιδιαίτερα μεταξύ των γυναικών που καπνίζουν συγκριτικά με εκείνες που δε καπνίζουν. Η συχνότητα εμφάνισης του άσθματος είναι κατά προσέγγιση δύο με τρεις φορές υψηλότερη στους καπνιστές.

2. Επιδεινώνει την ποιότητα ζωής

Βήχας: Όντας καπνιστής, μετά από λίγο καιρό θα αρχίσεις να παρουσιάζεις βήχα, διότι ο οργανισμός σου χρησιμοποιεί αυτόν τον τρόπο για να ξεφορτωθεί τις τοξίνες που εισπνέεις όταν καπνίζεις.

- Οι αεραγωγοί στενεύουν και αυτό δυσχεραίνει την είσοδο και την έξοδο του αέρα.
- Θα δυσκολεύεσαι να αναπνεύσεις και συχνά θα νιώθεις ότι σου κόβεται η ανάσα, το οποίο αποτελεί σημαντικό σύμπτωμα της χρόνιας αποφρακτικής πνευμονοπάθειας (ΧΑΠ).
- Οι θύλακες αέρα, ή αλλιώς κυψελίδες, στους πνεύμονες σου θα καταστραφούν σταδιακά.
- Το οξυγόνο που εισπνέεις μεταφέρεται από τις κυψελίδες στο κυκλοφορούν αίμα, κι έτσι αν οι κυψελίδες έχουν καταστραφεί, είναι πιο δύσκολο για τους πνεύμονες να παράσχουν οξυγόνο στο σώμα. Πρόκειται για το εμφύσημα, που είναι άλλο ένα μέρος της ΧΑΠ.
- Στις δραστηριότητες όπου η αναπνοή είναι σημαντική, όπως αθλήματα, χορό ή τραγούδι, θα υπάρχει ολοένα και μεγαλύτερη δυσκολία.
- Αν συνεχίσεις να καπνίζεις μπορεί να σου κόβεται η αναπνοή ακόμα και όταν ξεκουράζεσαι..
- Λιγότερο οξυγόνο για τον εγκέφαλό σου: Λιγότερο οξυγόνο στο αίμα σου επίσης οδηγεί τον εγκέφαλο να λαμβάνει λιγότερο οξυγόνο από ότι χρειάζεται για να λειτουργήσει ιδανικά. Αυτό μπορεί να επηρεάσει την ικανότητά σου να συγκέντρωθείς, και μπορεί επίσης να επιφέρει ζαλάδες.

3. Είναι αιτία θανάτου

- Το 90% των θανάτων από ΧΑΠ προκαλείται από το κάπνισμα τσιγάρου.
- Το 90% των θανάτων από καρκίνο του πνεύμονα στους άνδρες και σχεδόν το 80% των θανάτων από καρκίνο του πνεύμονα στις γυναίκες προκαλείται από το κάπνισμα, καθώς οι τοξικές ουσίες που περιέχονται στον καπνό του τσιγάρου μπορούν να καταστήσουν κακοήθη τα κύτταρα στους αεραγωγούς.
- Το κάπνισμα δεν βλάπτει απλά τους πνεύμονές σου, αλλά και πολλά άλλα ζωτικά μέρη του οργανισμού σου. Δημιουργεί δυσάρεστη αναπνοή, επιταχύνει τη γήρανση του δέρματος, μειώνει τη γονιμότητα και επιφέρει σεξουαλική δυσλειτουργία, καταρράκτες και χαμηλή οστική πυκνότητα.

Παθητικοί καπνιστές

Άτομα που εκτείθονται σε παθητικό κάπνισμα εισπνέουν πολλές από τις ίδιες καρκινογόνες ουσίες και δηλητήρια όπως και οι καπνιστές. Για τους μη καπνίζοντες που εκτίθενται σε παθητικό κάπνισμα, ο κίνδυνος εμφάνισης καρκίνου του πνεύμονα αυξάνεται κατά 20-30 τις εκατό.

Γιατί η νικοτίνη είναι τόσο εθιστική;

Άμεσα αποτελέσματα

Στέλνει τη νικοτίνη στον εγκέφαλό σου μέσα σε 10 δευτερόλεπτα.

Σε κάνει να νιώθεις ηρεμία και εγρήγορση.

Απολαμβάνεις αυτό το αίσθημα κι έτσι συνεχίζεις να καπνίζεις.

Μακροπρόθεσμα αποτελέσματα

Η χημική δομή του εγκεφάλου σου αλλάζει – θέλει περισσότερη νικοτίνη για το ίδιο αποτέλεσμα.

Εθίζεσαι – συνδέεις την καθημερινότητά σου με έντονες επιθυμίες ώστε να εξασφαλίζεις σταθερή ροή νικοτίνης.

Ο ρόλος των τσιγάρων γίνεται σημαντικός στη ζωή σου καθώς ο εγκέφαλος αναζητά διαρκώς μία δόση νικοτίνης.

Πώς θα ωφεληθούν οι πνεύμονες μου, αν κόψω το κάπνισμα; Πόσο σύντομα θα διαπιστώσω αυτά τα οφέλη;

Τα οφέλη για την υγεία από τη διακοπή του καπνίσματος είναι πολλά και όχι μόνο για τους πνεύμονές σου.

Άμεσα οφέλη

Τα επίπεδα τοξικών ουσιών που μεταφέρονται στους πνεύμονες σου με τον καπνό του τσιγάρου θα πέσουν στα επίπεδα ενός μη καπνιστή μέσα σε λίγες ημέρες, το οποίο σημαίνει ότι:

- Οι πνεύμονές σου θα μπορούν να προσλαμβάνουν περισσότερο οξυγόνο, το οποίο θα διευκολύνει την αναπνοή σου.

Οφέλη μετά από λίγες εβδομάδες

Η φλεγμονή στους αεραγωγούς σου θα περιοριστεί, το οποίο σημαίνει ότι:

- Θα βήχεις λιγότερο.
- Θα παράγεις λιγότερα φλέγματα.
- Σταδιακά θα γυμνάζεσαι με μεγαλύτερη ευκολία.

Μακροπρόθεσμα οφέλη

- Η μακροπρόθεσμη βλάβη στους πνεύμονές σου θα σταματήσει αμέσως μόλις κόψεις το κάπνισμα. Οι πνεύμονες με σοβαρές βλάβες δεν είναι δυνατό να επανέλθουν σε φυσιολογική κατάσταση, ωστόσο αν κόψεις το τσιγάρο προτού προκληθούν σοβαρές βλάβες, μπορείς να προλάβεις την επιδείνωση νόσων όπως η ΧΑΠ.

Αν συνεχίσεις να απέχεις από το κάπνισμα:

- Θα μειώσεις τον κίνδυνο σοβαρών προβλημάτων δύσπνοιας και αναπηρίας ή θανάτου από ΧΑΠ.
- Θα μειώσεις την πιθανότητα να προσβληθείς από καρκίνο του πνεύμονα. Μετά από 15–20 χρόνια, ο κίνδυνος για καρκίνο του πνεύμονα μειώνεται κατά 90% σε σύγκριση με άτομα που συνεχίζουν το κάπνισμα.

Πώς μπορώ να αντιμετωπίσω τη συνήθεια;

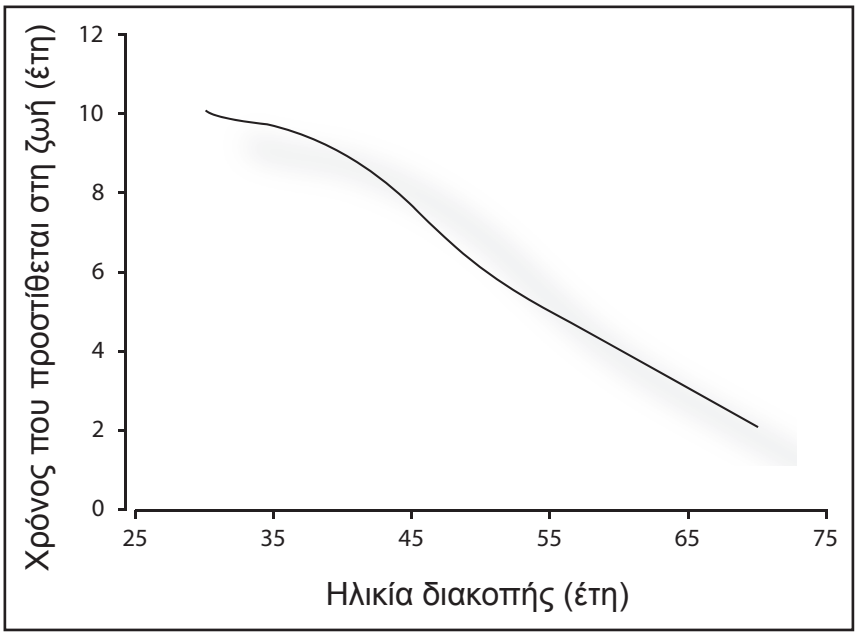
Κανείς δεν υποκρίνεται ότι είναι εύκολο να κόψεις το κάπνισμα, αλλά αν το έχεις πάρει απόφαση να το κόψεις, ΘΑ ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΕΙΣ. Όρισε μία 'ημερομηνία διακοπής'. Με απλά τεχνάσματα μείωσε την παρόρμηση να καπνίσεις και βοήθησε τον εαυτό σου να το κόψει. Αναζήτησε τα ερεθίσματα για κάπνισμα και βρες τρόπους να τα αποφύγεις.
Βρες νέους τρόπους σκέψης και συμπεριφοράς.

- Υπενθύμισε στον εαυτό σου γιατί έκοψες εξαρχής το κάπνισμα.
- Απομακρύνσου σε κάποιον άλλο χώρο όπου δεν καπνίζει κόσμος.
- Ασχολήσου με κάτι για να μην το σκέφτεσαι: η καθημερινή γυμναστική είναι μια καλή ασχολία «αντιπερισπασμού» για να προάγει τη συνεχή αποχή, ενώ περιορίζει επίσης την αύξηση του σωματικού βάρους.
- Πίνε άφθονο νερό.
- Παίρνε βαθιές ανάσες.

Προσοχή: μερικά ερεθίσματα για κάπνισμα αποκαλύπτονται μόνο αφού προσπαθήσεις να ζήσεις χωρίς τσιγάρα.
μέθοδος: Τα τεχνάσματα που φέρνουν αποτέλεσμα σε ένα άτομο ίσως να μην είναι αποτελεσματικά σε άλλα άτομα, έτσι το κόψιμο του καπνίσματος μπορεί να περιλαμβάνει πολλές δοκιμές και λάθη.
Ζήτησε τη βοήθεια του γιατρού ή του νοσηλευτή σου. Επικοινώνησε με κάποια τηλεφωνική γραμμή ή διαδικτυακή υπηρεσία βοήθειας.
Μη σταματάς! Αυτό που έχει σημασία κυρίως είναι να επιδείξεις αποφασιστικότητα και επιμονή.

Εικόνα: Εγκάρσια τομή όγκου πνεύμονα που εμπόδιζε την αναπνοή και προκάλεσε θάνατο. Οι περιβάλλουσες φαιές περιοχές παρουσιάζουν την εικόνα ενός φυσιολογικού πνεύμονα, ενώ η κρεμώδης περιοχή παρουσιάζει το μέγεθος του όγκου μέσα στον πνεύμονα (Πηγή: Πανεπιστήμιο Σέφιλντ, Ακαδημαϊκή Μονάδα Παθολογίας, Η.Β.).

Ο αριθμός των ετών που προστίθενται στη ζωή σου όταν κόβεις το κάπνισμα σε διαφορετικές ηλικίες



Ανεξάρτητα από την ηλικία σου, μπορείς πάντα να παρατείνεις τη ζωή σου αν κόψεις το κάπνισμα. Ωστόσο, όσο νεότερος είσαι όταν κόψεις το κάπνισμα, τόσο περισσότερα χρόνια μπορείς να προσθέσεις στη ζωή σου.

(Αναπαραγωγή γραφήματος από [Smoking cessation: a clinical update. European Respiratory Review. 2008, 110, 200]).

Αν στην αρχή δεν τα καταφέρεις, δοκίμασε ξανά…

Ο εθισμός στη νικοτίνη είναι πολύ ισχυρός και έτσι μόνο ένα 5–10% των «προσπαθειών διακοπής» στέφονται με επιτυχία. Τα συμπτώματα στέρησης, όπως η έντονη επιθυμία για κάπνισμα, η ευερεθιστότητα, η αδυναμία ύπνου, οι εναλλαγές διάθεσης, η πείνα και ο πονοκέφαλος, τα οποία προκύπτουν όταν ο εγκέφαλος αναζητά νέα δόση νικοτίνης, αποτελούν τη συνήθη αιτία υποτροπής και σε αυτό μπορεί να βοηθήσει η θεραπεία.

Επιλογές θεραπείας

Τα υποκατάστατα νικοτίνης όπως η τσίχλα ή τα αυτοκόλλητα μπορούν να ανακουφίσουν τα συμπτώματα στέρησης παρέχοντας μικρές, μετρημένες δόσεις νικοτίνης στο σώμα σου. Υπάρχουν σοβαρές ενδείξεις ότι τα φάρμακα κατά του καπνίσματος μπορούν να διπλασιάσουν ή ακόμα και να τριπλασιάσουν τις πιθανότητές σου να καταφέρεις να κόψεις το κάπνισμα.

Μια εναλλακτική θεραπεία που συνιστάται από γιατρούς στις περιπτώσεις βαρέων καπνιστών είναι τα φάρμακα χωρίς νικοτίνη, όπως το buproprion SR (Zyban) και το varenicline tartrate (Champix). Επίσης, έχουν αποτέλεσμα στην άμβλυνση της έντονης επιθυμίας για κάπνισμα και των συμπτωμάτων στέρησης. Το nortryptiline είναι ένα ακόμα φθηνό φάρμακο που ενεργεί εξίσου καλά με το bupropion. Η ιδέα της φαρμακευτικής αγωγής για την καταστολή ενός εθισμού μπορεί να προκαλέσει κάποια ανησυχία. Ορισμένοι φοβούνται για δυσάρεστες παρενέργειες, ενώ άλλοι ανησυχούν ότι ο ένας εθισμός θα αντικαταστήσει τον άλλο. Ωστόσο το κάπνισμα είναι τόσο επικίνδυνο για την υγεία σου που, αν σταθμίσεις τις επιλογές, (δηλ. τη φαρμακευτική αγωγή ή τη συνέχιση του καπνίσματος), η χρήση φαρμάκων για να κόψεις το κάπνισμα θα είναι σχεδόν πάντα πιο ασφαλής.

Μη νιώθεις άσχημα αν χρειάζεσαι πάνω από μία προσπάθεια

Δεν υπάρχει ‘θεραπεία’ για το κάπνισμα. Πιο πολύ μοιάζει με την αντιμετώπιση κάποιας χρόνιας νόσου. Οι περισσότεροι περνούν από φάσεις που κόβουν και ξαναρχίζουν το κάπνισμα, γεγονός που εκφράζει την ισχύ του εθισμού τους. Αυτό δεν αποτελεί αποτυχία. Το ευχάριστο είναι ότι:

- Κάθε φορά που προσπαθείς να το κόψεις έχεις και περισσότερες πιθανότητες να τα καταφέρεις.
- Η συμβουλευτική βοήθεια αυξάνει τις πιθανότητες σου.
- Τα φάρμακα αυξάνουν τις πιθανότητες σου.
- Ο συνδυασμός συμβουλευτικής βοήθειας και φαρμάκων είναι ο πλέον αποτελεσματικός.

Χρήσιμοι σύνδεσμοι

1. Smokefree Partnership www.smokefreepartnership.eu
2. Tobacco Free Initiative (TFI) www.who.int/tobacco/en
3. ENSP - European Network for Smoking Prevention www.ensp.org
4. Framework Convention Alliance www.fctc.org
5. Globalink - The International Tobacco Control Network www.globalink.org
6. Global Smokefree Partnership www.globalsmokefree.com/gsp
7. Tackling the Smoking Epidemic www.theipcrg.org/smoking
8. The European Lung Foundation www.european-lung-foundation.org

ELF EUROPEAN LUNG FOUNDATION

Το ELF ιδρύθηκε από την Ευρωπαϊκή Πνευμονολογική Εταιρεία (ERS), με στόχο να συσπειρώσει τους ασθενείς, το κοινό και τους επαγγελματίες που ασχολούνται με το αναπνευστικό σύστημα προκειμένου να συμβάλλουν θετικά στην πνευμονολογία. Το ELF ασχολείται με την υγεία των πνευμόνων σε πανευρωπαϊκό επίπεδο, και συγκεντρώνει τους κορυφαίους ιατρικούς ειδήμονες στην Ευρώπη για ενημέρωση των ασθενών και ευαισθητοποίηση του κοινού σχετικά με τα νοσήματα του αναπνευστικού.

Οι εν λόγω πληροφορίες δόθηκαν από τον ειδήμονα της ERS, Καθ. Riccardo Polosa.