

Διακοπή καπνίσματος: Μια δύσκολη αλλά σημαντική προσπάθεια



Γράφει ο Θεόδουλος Παπαβασιλείου, δημοσιογράφος Υγείας

Η διακοπή του καπνίσματος δεν γίνεται από τη μια μέρα στην άλλη, καθώς ο εθισμός στο τσιγάρο προκαλεί σωματική και ψυχολογική εξάρτηση. Είναι μια μάχη που, για να στεφθεί με επιτυχία, απαιτεί, εκτός από την ισχυρή θέληση του ίδιου του καπνιστή, και μια ολοκληρωμένη ιατρική παρέμβαση, με ψυχολογική και πιθανόν φαρμακολογική υποστήριξη.

Παρά το γεγονός ότι οι περισσότεροι γνωρίζουν τους πολυάριθμους κινδύνους που κρύβει το κάπνισμα για την υγεία, ωστόσο η «χρήση καπνού εξακολουθεί να είναι η κύρια αιτία θανάτου και πρόκλησης ασθενειών στις ΗΠΑ, ασθένειες που όμως μπορούν να προληφθούν».¹

Σύμφωνα με τα στοιχεία της Αμερικανικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, το τσιγάρο και το παθητικό κάπνισμα ευθύνονται για περισσότερους από 480.000 θανάτους κάθε χρόνο στην Αμερική.²

Την ίδια στιγμή αποκαλυπτικά είναι τα στοιχεία του Κέντρου Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων της Αμερικής (CDC), καθώς, όπως αναφέρει, το κάπνισμα βλάπτει σχεδόν κάθε όργανο του σώματος, ενώ ευθύνεται για την πρόκληση πολλών ασθενειών. Ταυτόχρονα, προκαλεί την απώλεια εργατωρών, ενώ αυξάνει το κόστος της υγειονομικής περίθαλψης.¹ Βάση εκτιμήσεων του CDC, το κάπνισμα αυξάνει τον κίνδυνο πρόκλησης¹:

- Στεφανιαίας νόσου 2 έως 4 φορές
- Εγκεφαλικού επεισοδίου 2 έως 4 φορές
- Καρκίνου του πνεύμονα κατά 25 φορές στους άνδρες και στις γυναίκες κατά 25,7 φορές.

Άλλα στοιχεία, που προέρχονται από το Κέντρο Καπνικών Προϊόντων του FDA, αποδεικνύουν πως κάθε μέρα στις Ηνωμένες Πολιτείες σχεδόν 2.300 νέοι κάτω των 18 ετών καπνίζουν το πρώτο τους τσιγάρο, ενώ σχεδόν 400 ανήλικοι γίνονται καθημερινά καπνιστές.³

Δύσκολο αλλά όχι ακατόρθωτο

Σύμφωνα με έρευνα του CDC, το 2015, το 68% των ενήλικων καπνιστών δήλωσε ότι θέλει να διακόψει την συνήθεια αυτή, ενώ το 55,4% των ενήλικων καπνιστών κατέβαλε προσπάθειες για να το επιτύχει.⁴

Μπορεί να θεωρείται δύσκολο εγχείρημα, αλλά δεν είναι ακατόρθωτο. Βέβαια δεν είναι λίγες εκείνες οι περιπτώσεις όπου γίνονται απλώς αρκετές απόπειρες διακοπής του, καθώς όσοι το σταματούν αρχίζουν και πάλι λόγω συμπτωμάτων του συνδρόμου στέρησης που προκαλεί η έλλειψη νικοτίνης.

Οι καπνιστές είναι κυρίως εθισμένοι στη νικοτίνη, που μέσω μίας διεργασίας στον εγκέφαλο παράγεται ντοπαμίνη που επιφέρει συναισθήματα ευφορίας στους καπνιστές. Όμως, η "ανοχή" στη νικοτίνη (με το συνεχές κάπνισμα) απαιτεί μεγαλύτερη δόση νικοτίνης προκειμένου να υπάρξει το ίδιο αίσθημα ευφορίας.⁵

Ταυτόχρονα, τα συμπτώματα στέρησης της νικοτίνης όταν ο καπνιστής δεν καπνίζει ένα διάστημα, μπορεί να περιλαμβάνουν:

Ευερεθιστότητα, απογοήτευση, θυμό, διαταραχή ύπνου, αϋπνία, αύξηση όρεξης, αύξηση σωματικού βάρους, δυσφορία ή κατάθλιψη, δυσκολία συγκέντρωσης, νευρικότητα, ανυπομονησία, άγχος. Έτσι δημιουργείται ο φαύλος κύκλος του καπνίσματος.

Πάντως, όσοι καπνιστές κόβουν το τσιγάρο, οποιαδήποτε στιγμή της ζωής τους, βελτιώνουν την υγεία τους και μειώνουν τις πιθανότητες να νοσήσουν από καρδιαγγειακές παθήσεις, καρκίνο, παθήσεις του πνεύμονα κ.α.⁶

Επιλέξτε την υποστήριξη που σας ταιριάζει

Πολλοί καπνιστές θέλουν να κόψουν το κάπνισμα, αλλά δεν είναι σίγουροι για το ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος για να το επιτύχουν.

Μελέτες δείχνουν ότι οι καπνιστές έχουν τρεις έως και τέσσερις φορές μεγαλύτερες πιθανότητες να το κόψουν, εάν χρησιμοποιήσουν συνδυασμό φαρμάκων διακοπής καπνίσματος και υποστήριξης από τα κέντρα διακοπής καπνίσματος.⁷

Καλό είναι οι καπνιστές να απευθυνθούν στον γιατρό τους προκειμένου να πληροφορηθούν για τις θεραπείες που υπάρχουν, αλλά και για να έχουν οργανωμένη, επιστημονική και συνεχή στήριξη στον αγώνα τους.

Ειδικά στην περίπτωση που έχει ξαναγίνει προσπάθεια, καλό είναι να υπάρξει συζήτηση, ώστε να διαπιστωθεί τί πήγε στραβά και δεν πέτυχε και να προταθεί η κατάλληλη θεραπεία.

Σταδιακά ή «μια κι έξω»;

Έχετε τη δυνατότητα να επιλέξετε είτε να σταματήσετε το κάπνισμα απότομα ή να ελαττώνετε σταδιακά το κάπνισμα μέχρι την ημερομηνία διακοπής. Έρευνες που συνέκριναν και τις δυο μεθόδους, διαπίστωσαν ότι η μια δεν υπερτερούσε της άλλης, οπότε επιλέξτε τη μέθοδο που σας ταιριάζει καλύτερα.⁸

Προετοιμάστε την ημέρα διακοπής

Μόλις αποφασίσετε να σταματήσετε το κάπνισμα, ορίστε την ημερομηνία οριστικής διακοπής. Επιλέξτε μια ημερομηνία που δεν είναι πολύ μακριά (έτσι ώστε να μην αλλάξετε γνώμη), αλλά κάποια που σας δίνει αρκετό χρόνο για να προετοιμαστείτε.⁹

Ακολουθούν ορισμένες συμβουλές που συνιστά η Αμερικανική Εταιρεία Καρκίνου για την ενίσχυση της απόφασης να διακόψετε το κάπνισμα:⁹

- Ανακοινώστε στους φίλους, την οικογένεια και τους συναδέλφους την απόφασή σας να διακόψετε το τσιγάρο την ημερομηνία που έχετε ορίσει.
- Πετάξτε όλα τα τσιγάρα και τα σταχτοδοχεία.

- Αν σχεδιάζετε να συμμετέχετε σε κάποιο κέντρο διακοπής καπνίσματος, κάντε το άμεσα.
- Ζητήστε βοήθεια από οικογένεια και φίλους.
- Βρείτε ένα φίλο ή ένα μέλος της οικογένειας που έκοψε το κάπνισμα και μπορεί να σας βοηθήσει.
- Ζητήστε από τους φίλους και όσους καπνίζουν από την οικογένειά σας να μην καπνίζουν όταν είστε μαζί τους.

Την ημέρα διακοπής:⁹

- Μην καπνίζετε καθόλου.
- Μείνετε πολυάσχολοι.
- Παρακολουθήστε μια συνεδρία στο κέντρο που έχετε εγγραφεί.
- Πιείτε περισσότερο νερό και χυμό.
- Καταναλώστε λιγότερο ή καθόλου αλκοόλ.
- Αποφύγετε τα άτομα που καπνίζουν.
- Αποφύγετε καταστάσεις στις οποίες έχετε έντονη επιθυμία να καπνίσετε.

Είναι σίγουρο ότι πολλές φορές κατά τη διάρκεια της ημέρας θα αισθανθείτε την ανάγκη να καπνίσετε αλλά μην ενδώσετε.

Η επιθυμία για τσιγάρο έρχεται συχνά και περνάει μέσα σε 3 έως 5 λεπτά.

Σε αυτό το διάστημα:⁹

- Αναπνεύστε βαθιά. Εισπνεύστε σιγά-σιγά μέσα από τη μύτη σας και εκπνεύστε από το στόμα σας πολύ αργά για τρία λεπτά.
- Γεμίστε τους πνεύμονες σας με καθαρό αέρα.
- Πίνετε νερό γουλιά-γουλιά για να νικήσετε την επιθυμία.
- Κάντε κάτι άλλο για να αποσπάσετε την προσοχή σας.

FDA: Food and Drug Administration

ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

1. Health Effects of Cigarette Smoking

[cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/health_effects/effects_cig_smoking/index.htm](https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/health_effects/effects_cig_smoking/index.htm), accessed 02/05/2023

2. Smoking Facts

[lung.org/stop-smoking/smoking-facts/](https://www.lung.org/stop-smoking/smoking-facts/), accessed 02/05/2023

3. Lung Cancer and Smoking

[fda.gov/TobaccoProducts/PublicHealthEducation/HealthInformation/ucm468635.htm](https://www.fda.gov/TobaccoProducts/PublicHealthEducation/HealthInformation/ucm468635.htm), accessed 02/05/2023

4. Quitting Smoking Among Adults — United States, 2000–2015

[cdc.gov/mmwr/volumes/65/wr/mm6552a1.htm](https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/65/wr/mm6552a1.htm), accessed 02/05/2023

5. Nicotine dependence

[mayoclinic.org/diseases-conditions/nicotine-dependence/symptoms-causes/syc-20351584](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/nicotine-dependence/symptoms-causes/syc-20351584), accessed 02/05/2023

6. How to Quit Smoking

[cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/?s_cid=OSH_tips_D9170](https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/?s_cid=OSH_tips_D9170), accessed 02/05/2023

7. Choose the support that's right for you

nhs.uk/smokefree/help-and-advice, accessed 02/05/2023

8. Reduction versus abrupt cessation in smokers who want to quit
cochranelibrary-wiley.com/doi/10.1002/14651858.CD008033.pub2/abstract, accessed 02/05/2023

9. Deciding to Quit Smoking and Making a Plan
cancer.org/healthy/stay-away-from-tobacco/guide-quitting-smoking/deciding-to-quit-smoking-and-making-a-plan.html, accessed 02/05/2023

Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται για γενική πληροφόρηση και ενημέρωση του κοινού και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να υποκαταστήσουν τη συμβουλή ιατρού ή άλλου αρμοδίου επαγγελματία υγείας.

NON-2023-4915-MAY23