



31^η ΜΑΪΟΥ - ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

" Κάθε άνθρωπος είναι ο συγγραφέας της δικής του υγείας και ασθένειας.... "

Hindu Prince Gautama Siddharta, 563-483 B.C.



Οι χαλαρωτικές ιδιότητες του καπνού, ανακαλύφθηκαν για πρώτη φορά από τους Ινδιάνους και ακολούθως η συνήθεια αυτή, εξαπλώθηκε στην Ευρώπη και κατόπιν βαθμιαία σ' όλο τον κόσμο. Ποιος θα μπορούσε να φανταστεί ότι το ταπεινό αυτό φυτό των ιθαγενών, έμελλε να διαδραματίσει τον πιο αποτρόπαιο ρόλο στις ζωές των ανθρώπων.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, **στις 31 Μαΐου κάθε χρόνο, εορτάζει την Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καπνίσματος**, θέλοντας να σημειώσει τα προβλήματα υγείας που συνοδεύουν το κάπνισμα και υποστηρίζοντας αποτελεσματικές πολιτικές για τον περιορισμό του. Ο ΠΟΥ επιλέγει ως θέμα για το φετινό εορτασμό την «**Παρέμβαση της Βιομηχανίας Καπνού**». Στόχος είναι η αποκάλυψη και αντιμετώπιση των μεθόδων, με τις οποίες η βιομηχανία καπνού παρεμβαίνει και υπονομεύει την εφαρμογή μέτρων ελέγχου του καπνίσματος.

Η χρήση καπνού, αποτελεί ένα από τους κυριότερους παράγοντες κινδύνου για αρκετές χρόνιες παθήσεις, συμπεριλαμβανομένου του καρκίνου, των παθήσεων των πνευμόνων και του καρδιαγγειακού συστήματος. Το κάπνισμα, μεταξύ άλλων, συσχετίζεται θετικά με την εμφάνιση του πεπτικού έλκους, την οστεοπόρωση, προβλήματα στοματικής υγείας, τη μείωση της όσφρησης, της γεύσης, της συγκέντρωσης και της μνήμης, προκαλεί διαταραχές στην έμμηνο ρύση και αυξάνει τον κίνδυνο των μολύνσεων. Το κάπνισμα της μητέρας κατά την κύηση είναι η πιο σημαντική αιτία για τη δημιουργία επιπλοκών κατά τη διάρκεια της, δυσμενών εκβάσεων στον τοκετό και είναι υπεύθυνο για αρκετά προβλήματα υγείας στη νεογνική και παιδική ηλικία.

Σύμφωνα με τον ΠΟΥ, το κάπνισμα σκοτώνει σχεδόν 6 εκατομμύρια ανθρώπους κάθε χρόνο, από τους οποίους οι 600.000 είναι παθητικοί καπνιστές. Στην Κύπρο σύμφωνα με την τελευταία Έρευνα Υγείας της Στατιστικής Υπηρεσίας 2008, το 26,5% του πληθυσμού, άνω των 15 ετών, καπνίζει συστηματικά. Το ποσοστό των καπνιστών στους άντρες ανέρχεται στο 39,2% και στις γυναίκες στο 14,3%.

Η θέληση και η αποφασιστικότητα του καπνιστή αποτελούν τους σημαντικότερους παράγοντες για τη διακοπή του καπνίσματος. Για το λόγο αυτό, η ενδυνάμωση των κινήτρων του καπνιστή μπορεί να επηρεάσει θετικά την προσπάθειά του. Η επιδημία του καπνίσματος, είναι από τα λίγα προβλήματα δημόσιας υγείας τα οποία μπορεί να αναχαιτιστούν. Ιδιαίτερη σημασία πρέπει να δοθεί στα μέτρα μείωσης ζήτησης των προϊόντων καπνού.



Πηγές: Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, Υπουργείο Υγείας της Κυπριακής Δημοκρατίας, Λουκοπούλου, Α., Ευαγγελόπουλου, Β., Μπεχράκης, Π., Κάπνισμα και Κύηση. (2010) Πνευμών.23(2):153-159. Η Ιστορία του Καπνού: www.bestrong.org.gr