

ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Αριθμοί που ίσως σας ενδιαφέρουν

- Ο καπνός του τσιγάρου περιέχει >4.000 χημικές ουσίες, με διαφορετικές ιδιότητες και επιδράσεις στον ανθρώπινο οργανισμό, εκ των οποίων >250 είναι επιβλαβείς και >50 είναι καρκινογόνες.
- Το κάπνισμα στοιχίζει ετησίως τη ζωή περίπου 8 εκατομμυρίων ανθρώπων περιλαμβάνοντας και 1.2 εκατομμύρια θανάτων μη καπνιστών που όμως εκτίθενται στο παθητικό κάπνισμα.
- Επιλέγοντας το κάπνισμα, οι άνθρωποι αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης διαφόρων νόσων και μειώνουν το προσδόκιμο επιβίωσής τους.
- Η Ελλάδα έχει το τρίτο υψηλότερο ποσοστό ενήλικων καθημερινών καπνιστών (27,3%) μεταξύ των χωρών του ΟΟΣΑ.
- Ο επιπολασμός του καπνίσματος στην Ελλάδα έχει μειωθεί σημαντικά τα τελευταία χρόνια (27,5%), ενώ παράλληλα η πρόθεση για τη διακοπή του καπνίσματος έχει αυξηθεί σημαντικά (>40%).
- Ωστόσο, μόνο 1 στους 4 Έλληνες αναφέρουν 1 τουλάχιστον προσπάθεια διακοπής κατά τη διάρκεια του τελευταίου έτους, η συντριπτική πλειοψηφία εξ αυτών είναι καπνιστές ανώτερου κοινωνικό-οικονομικού επιπέδου.
- Έχει υπολογιστεί, ότι κάθε τσιγάρο που καπνίζεται αφαιρεί κατά μέσο όρο 5 λεπτά από τη ζωή του καπνιστή. Έχει επίσης υπολογιστεί, ότι κάθε 6 δευτερόλεπτα ένας άνθρωπος πεθαίνει εξ' αιτίας του καπνίσματος και της έκθεσης στο παθητικό κάπνισμα.
- Σήμερα στην Ελλάδα, το κάπνισμα αποτελεί την αιτία σχεδόν του 25% των θανάτων μεταξύ των ανδρών και του 7,5% των θανάτων μεταξύ των γυναικών.

Προειδοποιήσεις για την Υγεία από το Ενεργητικό Κάπνισμα

- Το κάπνισμα αποτελεί την κύρια αιτία για την εμφάνιση της χρόνιας αποφρακτικής πνευμονοπάθειας (ΧΑΠ), τόσο στους άνδρες, όσο και στις γυναίκες.
- Οι θάνατοι από ΧΑΠ είναι 10 φορές περισσότεροι στους καπνιστές, απ' ό τι στους μη καπνιστές.
- Σχεδόν το 40% των θανάτων από καρκίνο και σχεδόν το 90% θανάτων από καρκίνο του πνεύμονα μπορούν ν' αποδοθούν στο κάπνισμα.
- Το 25% των θανάτων από καρδιαγγειακά νοσήματα οφείλεται στο κάπνισμα.
- Η οστική πυκνότητα των καπνιστών τείνει να είναι μικρότερη από αυτή των μη καπνιστών.
- Σε ότι αφορά στις γυναίκες, το κάπνισμα έχει βρεθεί ότι προκαλεί διαταραχές στην έμμηνο ρύση, μειώνει μέχρι και κατά 50% την γυναικεία γονιμότητα και σχετίζεται με την πρόωγη εμφάνιση (κατά 2-3 χρόνια) της εμμηνόπαυσης.
- Το κάπνισμα συσχετίζεται με την έκπτωση των πνευματικών ικανοτήτων των καπνιστών (καλή λειτουργία της μνήμης, της σκέψης και της αντίληψης).
- Το κάπνισμα επιδρά αρνητικά το ανοσοποιητικό σύστημα και αυξάνει τον κίνδυνο λοιμώξεων. Οι καπνιστές τείνουν να είναι λιγότερο υγιείς από τους μη καπνιστές, ενώ το κάπνισμα επιδεινώνει τα υπάρχοντα προβλήματα υγείας

και αυξάνει τον χρόνο που απαιτείται για να αναρρώσουν οι ασθενείς από κάποια ασθένεια.

- Το κάπνισμα φαίνεται να συσχετίζεται με την αυξημένη ευαλωτότητα, την αρνητική εξέλιξη και τις δυσμενείς επιπτώσεις από την ασθένεια covid-19.
- Το κάπνισμα αλληλεπιδρά και μειώνει την αποτελεσματικότητα πολλών φαρμακευτικών σκευασμάτων, τα οποία χορηγούνται ευρέως για νοσήματα όπως η υπέρταση, η αρθρίτιδα, η στηθάγχη και ο σακχαρώδης διαβήτης.
- Το κάπνισμα της μητέρας κατά την προγεννητική περίοδο συσχετίζεται με το χαμηλό βάρος γέννησης των βρεφών και με την εμφάνιση διαταραχών συμπεριφοράς και μάθησης στην εφηβική ηλικία και αυξάνει σημαντικά και τον κίνδυνο για την εμφάνιση της χρόνιας αποφρακτικής πνευμονοπάθειας κατά την ενήλικη ζωή.

Προειδοποιήσεις για την Υγεία από το Παθητικό Κάπνισμα

- Παγκοσμίως, το 40% των παιδιών, το 33% των ενήλικων μη καπνιστών ανδρών και το 35% των ενήλικων μη καπνιστριών γυναικών εκτίθενται στο παθητικό κάπνισμα.
- Στην Ευρώπη μόνο, 70.000-80.000 άνθρωποι χάνουν τη ζωή της κάθε χρόνο από ασθένειες που σχετίζονται με την έκθεση στο παθητικό κάπνισμα.
- Ο κίνδυνος εμφάνισης λοιμώξεων του κατώτερου αναπνευστικού συστήματος των βρεφών αυξάνεται κατά 1,22 φορές όταν ο ένας εκ των γονέων του παιδιού είναι καπνιστής ενώ ο κίνδυνος αυξάνεται κατά 1,62 φορές όταν και οι δύο γονείς είναι καπνιστές.
- Ο κίνδυνος εμφάνισης της βρογχολίτιδας στη βρεφική ηλικία αυξάνεται κατά 2,51 φορές στην περίπτωση που ένα μέλος της οικογένειας του παιδιού είναι καπνιστής.
- Η συμβίωση με καπνιστή αυξάνει τις πιθανότητες ανάπτυξης καρκίνου του πνεύμονα ενός μη καπνιστή κατά 20-30%.
- Η έκθεση στον καπνό του τσιγάρου συνδέεται αιτιολογικά με την αύξηση, κατά 25%-30%, της νοσηρότητας και της θνησιμότητας από στεφανιαία νόσο καθώς και με την πιθανή αύξηση της επίπτωσης των αγγειακών εγκεφαλικών επεισοδίων.

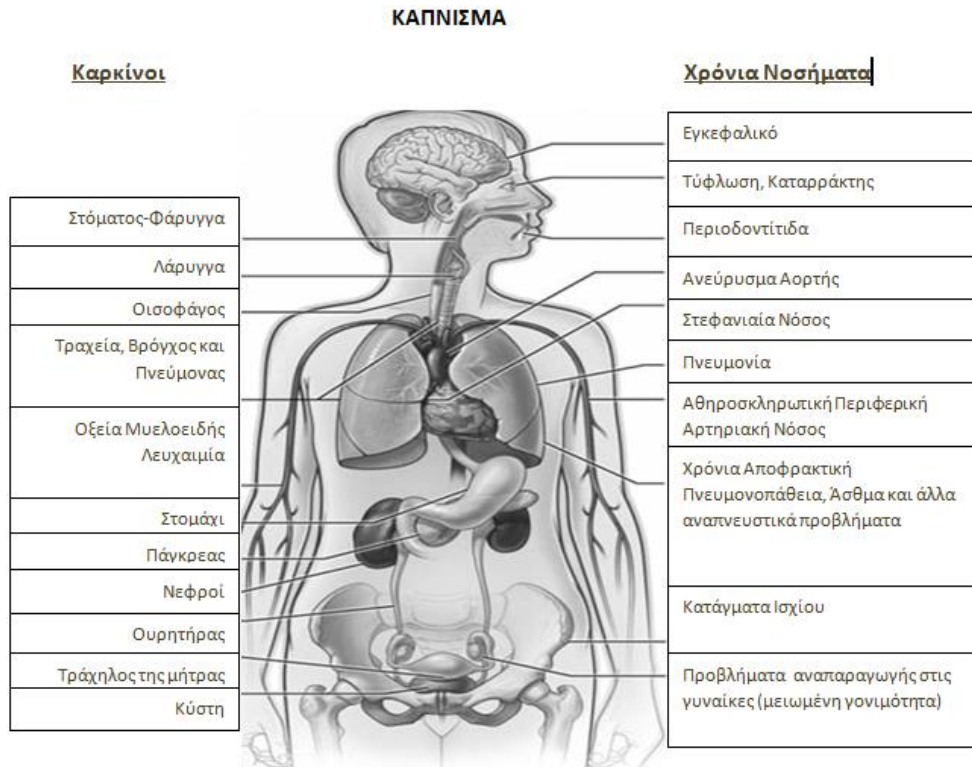
ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

Οι Επιπτώσεις του Καπνίσματος στην Υγεία

Ο καπνός του τσιγάρου περιέχει >4.000 χημικές ουσίες, με διαφορετικές ιδιότητες και επιδράσεις στον ανθρώπινο οργανισμό, εκ των οποίων >250 είναι επιβλαβείς και >50 είναι καρκινογόνες. Επιλέγοντας το κάπνισμα, οι άνθρωποι αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης σημαντικού αριθμού νοσημάτων και μειώνουν το προσδόκιμο επιβιώσής τους. Το κάπνισμα έχει συσχετιστεί αιτιολογικά μ' ένα σημαντικό αριθμό νοσημάτων. Η συσχέτιση αυτή αφορά κυρίως κακοήθη νεοπλάσματα, καρδιαγγειακά νοσήματα, περιφερειακή αγγειακή νόσο, υπέρταση καθώς και χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια, χρόνια βρογχίτιδα, πνευμονικό εμφύσημα, βρογχικό άσθμα.

Το κάπνισμα ευθύνεται ακόμη για την πρόκληση πολλών άλλων νοσημάτων και διαταραχών ή συμμετέχει στην πρόκληση αυτών. Στα νοσήματα και στις διαταραχές αυτές συμπεριλαμβάνονται τα νοσήματα πεπτικού, μυοσκελετικού και συνδετικού ιστού, τα νοσήματα ουροποιητικού/γεννητικού συστήματος, τα νοσήματα νευρικού συστήματος και αισθητηρίων οργάνων, η επιβράδυνση των γνωστικών λειτουργιών και η αρνητική επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού.

Οι επιπτώσεις του καπνίσματος στην υγεία.

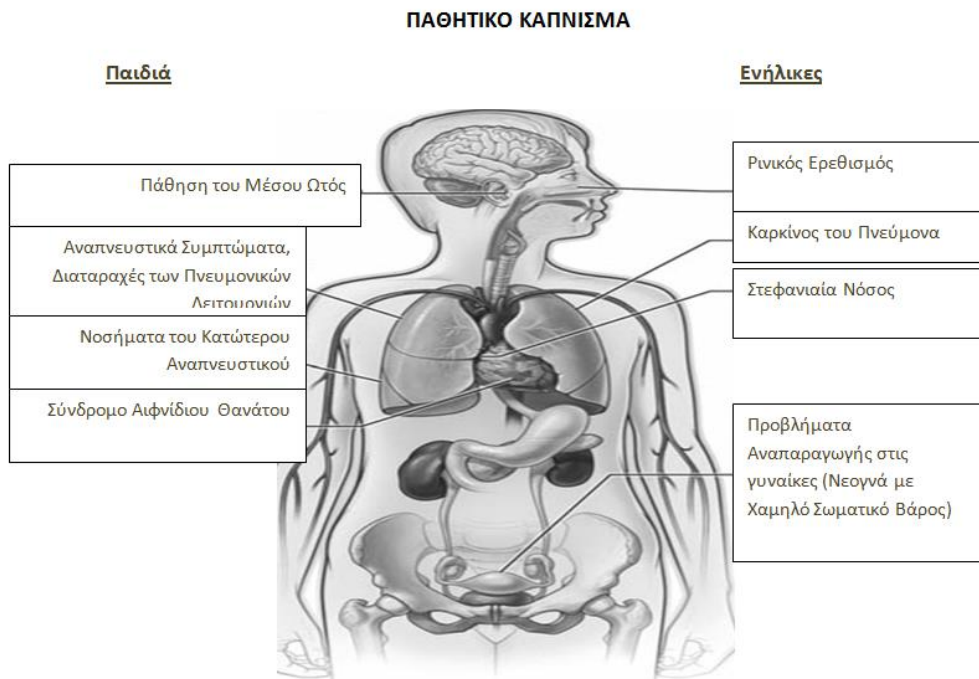


Οι Επιπτώσεις του Παθητικού Καπνίσματος στην Υγεία

Το παθητικό κάπνισμα, δηλαδή ο εισπνεόμενος και εκπνεόμενος από τους καπνιστές καπνός (καπνός κεντρικής ροής) και κυρίως ο καπνός που εξέρχεται από την άκρη του τσιγάρου μεταξύ δύο εισπνοών (καπνός περιφερικής ροής) έχει αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία και των μη καπνιστών. Μόλις το 26% των προϊόντων και υποπροϊόντων καπνού μένει μέσα στο τσιγάρο (φίλτρο), το 28% εισπνέεται από τον καπνιστή και το 46% σκορπίζεται στον αέρα. Περισσότερες από 50 καρκινογόνες ουσίες έχουν ταυτοποιηθεί στον καπνό του τσιγάρου που απελευθερώνεται στον αέρα.

Στα ούρα και στο αίμα των ατόμων που εκτίθενται σε παθητικό κάπνισμα εντοπίζονται νικοτίνη, κοτινίνη (το μεταβολικό της προϊόν) και καρκινογόνες ουσίες. Στους μη καπνιστές ο καπνός (ιδιαίτερα σε κλειστούς χώρους) ερεθίζει τα μάτια, προδιαθέτει σε συχνές φλεγμονές του επιπεφυκότα και ερεθίζει το αναπνευστικό σύστημα. Επίσης προκαλεί ρινικά συμπτώματα, βήχα και κεφαλαλγίες καθώς και κρίσεις βρογχικού άσθματος ή άλλες αλλεργικές αντιδράσεις. Οι επιδράσεις αυτές είναι πιο έντονες στα παιδιά. Πρόκειται, ωστόσο, για ένα φαινόμενο που αφορά και τους καπνιστές, καθώς η έκθεσή τους στον περιβαλλοντικό καπνό πολλαπλασιάζει την πιθανότητα να προσβληθούν από νοσήματα που σχετίζονται με το κάπνισμα. Γενικότερα, μπορεί να υποστηριχθεί ότι η έκθεση των μη καπνιστών στον περιβαλλοντικό καπνό προκαλεί στον οργανισμό μεταβολές παρόμοιες με αυτές που παρατηρούνται στους καπνιστές, έστω και σε μικρότερο βαθμό. Εκτός από τις άμεσες επιδράσεις, ο καπνός του τσιγάρου αυξάνει τον σχετικό κίνδυνο για όλα τα βασικά νοσήματα που σχετίζονται με το κάπνισμα, τόσο στους ενήλικες όσο και στα παιδιά που εκτίθενται στο παθητικό κάπνισμα.

Οι επιπτώσεις του παθητικού καπνίσματος στην υγεία.



Περιστασιακό Κάπνισμα & οι Επιπτώσεις στην Υγεία

Το ελαφρύ κάπνισμα δεν είναι τόσο κακό όσο το βαρύ κάπνισμα, ωστόσο βλάπτει σημαντικά την υγεία. Στην πραγματικότητα, αυτή η αντίληψη γύρω από τον μικρό αριθμό τσιγάρων, είναι λανθασμένη. Πολλές μελέτες έχουν αποδείξει ότι έστω ένα τουλάχιστον τσιγάρο την ημέρα έχει συσχετιστεί αιτιολογικά μ' ένα σημαντικό αριθμό νοσημάτων. Βέβαια, ο κίνδυνος και στα δύο φύλα είναι δόσοεξαρτώμενος και ανάλογος με την ημερήσια κατανάλωση τσιγάρων, την χρονική διάρκεια του καπνίσματος, καθώς και τον τύπο του τσιγάρου και τον βαθμό και τον τρόπο εισπνοής του καπνού.

Μόνο εάν σταματήσετε εντελώς το κάπνισμα, η υγεία σας θα ωφεληθεί. Σκέψεις όπως «Δεν είμαι πραγματικά καπνιστής, καπνίζω μόνο λίγα τσιγάρα την ημέρα» ή «καπνίζω μόνο όταν βγαίνω το Σαββατοκύριακο», είναι κοινές στους καπνιστές λίγων τσιγάρων, ωστόσο δεν ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα. Το ελαφρύ ή περιστασιακό κάπνισμα μπορεί να είναι ασφαλέστερο για σας από το βαρύ και καθημερινό κάπνισμα, αλλά εξακολουθεί να έχει σημαντικές αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία. Ενώ πολλοί καπνιστές υιοθετούν το ελαφρύ ή το περιστασιακό κάπνισμα ως γέφυρα για να σταματήσουν εντελώς το κάπνισμα, φαίνεται ότι στην πραγματικότητα όλο και περισσότεροι καπνιστές συνεχίζουν αυτό το μοτίβο επ' αόριστον.

Πιο συγκεκριμένα, σε ό, τι αφορά τις επιδράσεις στην υγεία του καπνίσματος λίγων τσιγάρων ή του περιστασιακού καπνίσματος, οι κίνδυνοι είναι πραγματικά πολλοί και αφορούν στη νοσηρότητα που συνεπάγεται και το καθημερινό κάπνισμα. Πιο συγκεκριμένα, οι επιδράσεις στην υγεία από το κάπνισμα λίγων τσιγάρων ή το περιστασιακό κάπνισμα αφορούν κυρίως σε:

- ασθένειες του καρδιαγγειακού συστήματος
- ανεύρυσμα της αορτής
- πρώωρη θνησιμότητα από ασθένειες του καρδιαγγειακού συστήματος
- καρκίνο του πνεύμονα, του οισοφάγου, του στομάχου και του παγκρέατος
- λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος
- μειωμένη γονιμότητα
- καταρράκτη
- φτωχότερη ποιότητα ζωής
- χρόνια αποφρακτική πνευμονική νόσο (χρόνια βρογχίτιδα ή εμφύσημα)
- εγκεφαλικό επεισόδιο
- περιφερική αρτηριακή νόσο
- καρκίνο του μαστού

Το να πείτε στον εαυτό σας και στο γιατρό σας ότι δεν είστε καπνιστής δεν αναιρεί αυτούς τους κινδύνους και σας εμποδίζει να λάβετε βοήθεια για να σταματήσετε εντελώς το κάπνισμα. Όσον αφορά στη διακοπή του καπνίσματος, ο καθένας είναι διαφορετικός. Ορισμένοι καπνιστές λίγων τσιγάρων ή οι περιστασιακοί καπνιστές το βρίσκουν πιο εύκολο να σταματήσουν το κάπνισμα σε σχέση με τους βαρείς καπνιστές, ενώ άλλοι το βρίσκουν εξίσου δύσκολο.

Κάπνισμα & Εγκυμοσύνη. Μια Επιλογή που Καλό Είναι να μην Ακολουθείτε

Όταν καπνίζετε, εισπνέετε >4.000 χημικές ουσίες από το τσιγάρο. Μια από αυτές ονομάζεται μονοξειδίο του άνθρακα, εισέρχεται στην κυκλοφορία του αίματός σας και περιορίζει την παροχή οξυγόνου που είναι απαραίτητη για την υγιή ανάπτυξη του μωρού σας.

Πιο συγκεκριμένα:

Το κάπνισμα επιδρά αρνητικά στην υγεία της εγκύου και οι κίνδυνοι αυτοί περιλαμβάνουν:

Περισσότερες επιπλοκές κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και του τοκετού σας. Αυξημένη παρουσιάζεται στις καπνίστριες η συχνότητα της αποκόλλησης του πλακούντα, του πρόδρομου πλακούντα, των αιμορραγιών και της πρόωρης ρήξης του θυλακίου.

Αυξημένο κίνδυνο αποβολών.

Αυξημένο κίνδυνο πρόωρης γέννησης ή θνησιγένειας.

Αυξημένο κίνδυνο περιγεννητικής θνησιμότητας, συγγενών ανωμαλιών και πρόωρου τοκετού.

Καθυστέρηση της ανάπτυξης του εμβρύου.

Υπάρχουν, επίσης, κίνδυνοι για την υγεία του μωρού σας, όπως:

- Χαμηλό βάρος γέννησης των βρεφών.
- Αυξημένος κίνδυνος εμφάνισης διαταραχών συμπεριφοράς και μάθησης στην εφηβική ηλικία.
- Αυξημένος κίνδυνος λοιμώξεων του κατώτερου αναπνευστικού συστήματος των βρεφών κατά 1,24 φορές και κατά την περιγεννητική περίοδο (το διάστημα από την 28η εβδομάδα της κύησης έως και την 1^η εβδομάδα της ζωής του βρέφους) κατά 1,58 φορές. Ακόμη το κάπνισμα της μητέρας κατά την περιγεννητική περίοδο αυξάνει τον κίνδυνο εκδήλωσης άσθματος ή συριγμού της αναπνοής κατά 30%, πριν ακόμη το παιδί φτάσει στην ηλικία των 6 ετών και κατά 13%, όταν το παιδί φτάσει στη σχολική ηλικία.
- Αυξημένος κίνδυνος εμφάνισης της χρόνιας αποφρακτικής πνευμονοπάθειας κατά την ενήλικη ζωή του παιδιού.
- Αυξημένος κίνδυνος εκδήλωσης άσθματος κατά την παιδική ηλικία, καθώς και αιτιολογική σύνδεση με την εμφάνιση υποτροπιάζουσας μέσης ωτίτιδας και εκκριτικής μέσης ωτίτιδας.

Επισημαίνεται ότι και η συστηματική έκθεση στο παθητικό κάπνισμα επιφέρει σημαντικούς κινδύνους για την υγεία τόσο τη δική σας όσο και του μωρού σας.

Αν είστε έγκυος και καπνίζετε, δεν είναι ποτέ πολύ αργά για να το σταματήσετε. Η διακοπή σε οποιοδήποτε στάδιο της εγκυμοσύνης σας θα είναι καλύτερη τόσο για εσάς όσο και για το μωρό σας. Ποτέ δεν είναι αργά!

Κάπνισμα & Covid-19

Η ασθένεια κορονοϊού 2019 (covid-19), είναι μία μολυσματική ασθένεια που προκαλείται από τον κορονοϊό SARS-CoV-2. Ο ιός και η ασθένεια που προκαλεί πρωτοεπιτίστηκε στην πόλη Ουχάν της Κίνας στα τέλη του 2019 και τους επόμενους μήνες εξελίχθηκε σε πανδημία. Καθώς η πανδημία δυστυχώς ακόμη είναι υπό εξέλιξη, υπάρχουν ελλιπή δεδομένα αναφορικά με τα κλινικά χαρακτηριστικά των ανθρώπων που νοσούν και τους προγνωστικούς παράγοντες της ασθένειας, όπως είναι και το κάπνισμα.

Ωστόσο, σε ότι αφορά το κάπνισμα, είναι γενικά ερευνητικά τεκμηριωμένο ότι επηρεάζει αρνητικά το ανοσοποιητικό σύστημα και αυξάνει τον κίνδυνο λοιμώξεων. Οι καπνιστές τείνουν να είναι λιγότερο υγιείς από τους μη καπνιστές, ενώ είναι γνωστό, ότι το κάπνισμα επιδεινώνει τα υπάρχοντα προβλήματα υγείας και αυξάνει τον χρόνο που απαιτείται για να αναρρώσουν οι ασθενείς από κάποια ασθένεια. Οι καπνιστές αντιμετωπίζουν αυξημένο κίνδυνο λοιμώξεων, πνευμονίας, καθώς και άλλων αναπνευστικών επιπλοκών και χρόνιας αποφρακτικής πνευμονοπάθειας. Επίσης, το κάπνισμα αλληλεπιδρά και μειώνει την αποτελεσματικότητα πολλών φαρμακευτικών σκευασμάτων.

Σε ότι αφορά το κάπνισμα, είναι σημαντικό να τονιστεί πως οι καπνιστές έχουν επίσης αυξημένο κίνδυνο προσβολής από covid-19 σε σχέση με τους μη καπνιστές, καθώς η συνήθεια του καπνίσματος περιλαμβάνει επαναλαμβανόμενες κινήσεις των χεριών προς το πρόσωπο και το στόμα, ρουτίνα η οποία καθιστά απλούστερη τη διαδικασία της εισόδου του ιού στο αναπνευστικό σύστημα.

Αναφορικά με τη λοίμωξη από τον covid-19, σύμφωνα με τα στοιχεία πρόσφατα δημοσιευμένης μελέτης για την αξιολόγηση της συσχέτισης του covid-19 με το κάπνισμα, διαφαίνεται πως το κάπνισμα συσχετίζεται με την αρνητική εξέλιξη και τις δυσμενείς επιπτώσεις από την ασθένεια covid-19. Πιο συγκεκριμένα, οι καπνιστές έχουν έως 1.4 φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να εμφανίσουν σοβαρά συμπτώματα από τον covid-19 και έως 2.4 φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να εισαχθούν στην μονάδα εντατικής θεραπείας και να χρειαστούν μηχανική αναπνευστική υποστήριξη ή και να χάσουν τη ζωή τους.

Η ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΑΠΟ ΤΗ ΝΙΚΟΤΙΝΗ

Η Σωματική Εξάρτηση από τη Νικοτίνη

Η νικοτίνη είναι μια φυσική φαρμακευτική ουσία, που υπάρχει σε όλες τις μορφές καπνού και συγκεντρώνει πολλά από τα φαρμακολογικά χαρακτηριστικά των κλασικών εξαρτησιογόνων ουσιών. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, όλα τα προϊόντα καπνού είναι εξαρτησιογόνα και βρίσκονται στην ίδια ευρύτερη κατηγορία με ουσίες όπως η κοκαΐνη και τα οπιοειδή στο διεθνές σύστημα κατάταξης νοσημάτων ICD-10.

Όταν κάποιος ανάβει για πρώτη φορά τσιγάρο, μπορεί να αισθανθεί ναυτία, ζαλάδα ή πονοκέφαλο. Με την πάροδο, όμως, του χρόνου και καθώς ο καπνιστής εθίζεται στο κάπνισμα, εξοικειώνεται στην επίδραση της νικοτίνης στον οργανισμό του. Η συστηματική λήψη νικοτίνης οδηγεί στην αύξηση των νικοτινικών υποδοχέων στον εγκέφαλο. Ο καπνιστής χρειάζεται πλέον ολοένα και μεγαλύτερη ποσότητα νικοτίνης, προκειμένου απλώς να διατηρούνται σταθερά τα επίπεδα ντοπαμίνης. Πρόκειται για το φαινόμενο της ανοχής.

Η ανοχή σχετίζεται με την ανάγκη του καπνιστή για μεγαλύτερη ποσότητα νικοτίνης προκειμένου να βιώσει την ίδια ικανοποίηση που στο παρελθόν βίωνε με λιγότερα τσιγάρα. Το καθημερινό κάπνισμα έχει ως συνέπεια ο οργανισμός μας να προσαρμόζεται σε συγκεκριμένα επίπεδα νικοτίνης κι έτσι χωρίς να το συνειδητοποιεί ο καπνιστής αυξάνει τον αριθμό των τσιγάρων που καπνίζει προκειμένου να διατηρηθούν τα επίπεδα της νικοτίνης στο αίμα στο βαθμό, στον οποίο ο οργανισμός έχει προσαρμοστεί. Η εξοικείωση του οργανισμού στις δυσάρεστες επιδράσεις της νικοτίνης επιτρέπει στον καπνιστή να επικεντρώνεται στις ευχάριστες επιδράσεις που η νικοτίνη συνεπάγεται.

Όπως γίνεται λοιπόν κατανοητό, ο οργανισμός ενός καπνιστή μαθαίνει να λειτουργεί με συγκεκριμένα επίπεδα νικοτίνης στο αίμα. Είναι σημαντικό να γνωρίζετε, ότι μέσω της εισπνοής νικοτίνης με τη μορφή του καπνού, η νικοτίνη επιδρά ταχύτατα, μόλις σε 7 δευτερόλεπτα, στον ανθρώπινο εγκέφαλο. Ένα τσιγάρο περιέχει συνήθως κατά προσέγγιση 0.5 με 1 g καπνού και 10 mg νικοτίνης. Ένα τσιγάρο καπνίζεται κατά κανόνα σε 10 puffs και σε χρονικό διάστημα 5 λεπτών. Με την εισπνοή του καπνού του τσιγάρου, ο καπνιστής προσλαμβάνει συνήθως 1-2mg νικοτίνης, όμως η πρόσληψη αυτή μπορεί να κυμαίνεται από 0.5 mg έως 3 mg. Η περιεκτικότητα της νικοτίνης στο αίμα και κατά συνέπεια η επίδρασή της στον οργανισμό αυξάνει σταδιακά και σταθεροποιείται σε περίπου 30 λεπτά από την εισδοχή της στον εγκέφαλο, με τα επίπεδα να παραμένουν αυξημένα και σταδιακά να μειώνονται σε πολύ σημαντικό βαθμό 1-2 ώρες μετά το τελευταίο τσιγάρο, είτε αυτό αποτελεί το τελευταίο τσιγάρο πριν τη διακοπή, είτε παρεμβάλλεται ένα φυσιολογικό ενδιάμεσο χρονικό κενό μεταξύ 2 τσιγάρων. Τότε, ο καπνιστής αισθάνεται πολύ έντονα την επιθυμία να καπνίσει.

Η νικοτίνη, μέσω της πνευμονικής κυκλοφορίας, φτάνει όπως ήδη αναφέρθηκε, σε λιγότερο από 10 δευτερόλεπτα στις περιοχές δράσης της στον εγκέφαλο. Αν και η νικοτίνη ταξινομείται ως διεγερτικό φάρμακο, μπορεί να ενεργήσει τόσο ως διεγερτικό όσο και ως κατασταλτικό. Ως διεγερτικό, φαίνεται ότι οδηγεί σε ενίσχυση της προσοχής, της μνήμης, της επεξεργασίας πληροφοριών και της μάθησης, ενώ ως

κατασταλτικό μειώνει το συναίσθημα της κατάθλιψης. Γι' αυτό και οι καπνιστές συχνά αναφέρουν ότι το κάπνισμα τους βοηθάει να συγκεντρώνονται καλύτερα, ενώ αισθάνονται έντονα την επιθυμία να καπνίσουν όταν αισθάνονται αγχωμένοι ή έχουν αρνητική διάθεση.

Ωστόσο είναι σημαντικό να σημειωθεί πως το αίσθημα αυξημένης ευχαρίστησης και μειωμένου θυμού, έντασης, καταθλιπτικής συμπτωματολογίας και άγχους που αναφέρουν οι καπνιστές μετά το άναμμα του τσιγάρου, καθώς και η αυξημένη συγκέντρωση δεν οφείλονται μόνο στην επίδραση της νικοτίνης στον εγκέφαλο αλλά και στην ανακούφιση από τα συμπτώματα στέρησης. Πιο συγκεκριμένα, η νικοτίνη δίνει την αίσθηση ότι χαλαρώνει και βοηθάει στη διαχείριση του άγχους, διότι απομακρύνει τις δυσάρεστες αισθήσεις που βιώνει ο οργανισμός από την έλλειψή της. Όταν η νικοτίνη στο αίμα πέφτει σε χαμηλά επίπεδα εμφανίζονται τα συμπτώματα στέρησης, μεταξύ των οποίων είναι η κακή διάθεση, η μειωμένη συγκέντρωση και η νευρικότητα. Καπνίζοντας αυξάνονται τα επίπεδα νικοτίνης και μειώνονται τα συμπτώματα στέρησης. Επομένως, το κάπνισμα είναι ο τρόπος με τον οποίο ικανοποιείται ο εθισμός στη νικοτίνη.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί πως η νικοτίνη επηρεάζει, επίσης, το μεταβολισμό ελαττώνοντας την όρεξη για φαγητό και αυξάνοντας τον μεταβολικό ρυθμό. Με τη διακοπή του καπνίσματος, ο πρώην καπνιστής μπορεί να αυξήσει το σωματικό του βάρος κατά 2.5 έως 4 κιλά.

Η Ψυχολογική Προσέγγιση της Εξάρτησης από το Κάπνισμα

Στην πραγματικότητα, η καπνιστική συμπεριφορά συντηρείται τόσο μέσω της σωματικής εξάρτησης από την νικοτίνη όσο και μέσω της εδραίωσης της ψυχολογικής εξάρτησης από το κάπνισμα. Και οι δύο μορφές εξάρτησης συντηρούν την καπνιστική συμπεριφορά και καθιστούν τη διακοπή του καπνίσματος λίγο πιο σύνθετη διαδικασία. Πιο συγκεκριμένα, πρόκειται για:

- Τη σωματική έξη για νικοτίνη (σωματική εξάρτηση).
- Την αυτοματοποίηση του καπνίσματος σε συγκεκριμένες καταστάσεις (ψυχολογική εξάρτηση).
- Τις ευχάριστες συνέπειες του καπνίσματος (ψυχολογική εξάρτηση).
- Τις πεποιθήσεις για τις ευχάριστες επιδράσεις που αναμένει ο καπνιστής ν' αντλήσει από την καπνιστική συνήθεια και τις αρνητικές προσδοκίες για τις συνέπειες της αποστέρησης του καπνίσματος (ψυχολογική εξάρτηση).

Μια θεραπεία διακοπής του καπνίσματος είναι πιο αποτελεσματική, όταν λαμβάνει υπόψη όλες τις ουσιαστικές πτυχές της εξάρτησης από το τσιγάρο, τόσο δηλαδή τη σωματική εξάρτηση από τη νικοτίνη όσο και την ψυχική εξάρτηση που παίρνει τη μορφή συνήθειας. Οι δυο αυτές μορφές εξάρτησης απαντούν στο ερώτημα, γιατί οι άνθρωποι διατηρούν τη συμπεριφορά του καπνίσματος παρά του γνωστούς κινδύνους και επιπτώσεις στην υγεία τους.

Η ψυχολογική εξάρτηση από το κάπνισμα ερμηνεύεται μέσω της θεωρίας της συμπεριφοράς, η οποία στηρίζεται σε δυο βασικές αρχές της μάθησης, την κλασική εξαρτημένη μάθηση και τη συντελεστική μάθηση.

Στην *κλασική εξαρτημένη μάθηση*, μια συγκεκριμένη συμπεριφορά, όπως αυτή του καπνίσματος, συνδέεται με ένα ουδέτερο ερέθισμα. Ως ουδέτερα ερεθίσματα μπορούν να θεωρηθούν, η θέα του πακέτου με τα τσιγάρα, τα τασάκια, το αίσθημα χαλάρωσης μετά το φαγητό κ.τ.λ. Με τη συνεχή επανάληψη της ακολουθίας «ερέθισμα-κάπνισμα ως συμπεριφορά» δημιουργείται μια σύνδεση, ώστε το κάπνισμα να προκαλείται «αυτόματα» πια από το εξαρτημένο πια σε αυτήν ερέθισμα. Χωρίς λοιπόν να το συνειδητοποιεί ο καπνιστής, ανάβει τσιγάρο σε συγκεκριμένες καταστάσεις, που λειτουργούν πια ως ερεθίσματα που πυροδοτούν την ανάγκη για κάπνισμα. Αυτό πρακτικά σημαίνει πως συνδέουμε το κάπνισμα με πολλές από τις καθημερινές και κοινωνικές μας δραστηριότητες ή ρουτίνες, η εμπλοκή στις οποίες πυροδοτεί αυτόματα την ανάγκη για κάπνισμα. Για παράδειγμα, ο καπνιστής συνδέει το τσιγάρο με ένα φλιτζάνι καφέ ή με την ομιλία στο τηλέφωνο. Ακόμη, μπορεί αυτόματα ν' ανάψει τσιγάρο με τη μυρωδιά και μόνο του καφέ ή το κουδούνισμα του τηλεφώνου, στην θέα ενός αντικειμένου όπως ο αναπτήρας ή το τασάκι, στην παρέα με συγκεκριμένα άτομα με τα οποία συνήθως καπνίζει ή επιτελώντας καθημερινές δραστηριότητες όπως το διάβασμα, ο υπολογιστής, η οδήγηση κ.α.. Ως εξαρτημένα ερεθίσματα για κάπνισμα μπορεί να λειτουργήσουν ακόμη και συγκεκριμένα συναισθήματα, όπως θυμός, χαρά και λύπη τα οποία πυροδοτούν, ως αποτέλεσμα της ψυχολογικής εξάρτησης, την αυτόματη επιθυμία για κάπνισμα. Οι περισσότεροι καπνιστές καπνίζουν τσιγάρα χωρίς καν να το αντιλαμβάνονται, σχεδόν αυτόματα.

Ως *συντελεστική μάθηση* νοείται η μάθηση από τις συνέπειες των πράξεων. Οι συμπεριφορές που ακολουθούνται από ευχάριστες συνέπειες, εμφανίζονται πιο συχνά από εκείνες που ακολουθούνται από ουδέτερες ή αρνητικές συνέπειες. Στο κάπνισμα

οι θετικές συνέπειες εμφανίζονται πολύ γρήγορα λόγω της επίδρασης της ίδιας της νικοτίνης στον ανθρώπινο οργανισμό. Η νικοτίνη δρα ως ουσιοεξαρτητική ουσία και προκαλεί εθισμό στον ανθρώπινο οργανισμό. Μέσω των πνευμόνων και του κυκλοφορικού συστήματος επιδρά σε λιγότερο από 10 δευτερόλεπτα στον εγκέφαλο. Η νικοτίνη ενεργοποιεί το συμπαθητικό σύστημα με συνακόλουθη απελευθέρωση των νευροδιαβιβαστών, οι οποίοι διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην εξάρτηση από την νικοτίνη και στην εμφάνιση συμπτωμάτων στέρησης. Σε αυτούς τους νευροδιαβιβαστές συμπεριλαμβάνονται: α) η ντοπαμίνη και η νορεπινεφρίνη, οι οποίες μπορεί να σχετίζονται με την πρόκληση ευχαρίστησης και ανορεξίας, β) η ακετυλοχολίνη, που μπορεί να επιδρά στη βελτίωση της μνήμης γ) η βήτα-ενδορφίνη, που είναι πιθανό να σχετίζεται με την μείωση του άγχους και της νευρικότητας. Ο καπνιστής έχει την τάση να επαναλάβει την ευχάριστη επίδραση και έτσι ξεκινά ο φαύλος κύκλος της εξάρτησης. Στο σημείο αυτό συνεμφανίζονται η σωματική και η ψυχολογική εξάρτηση. Η ανάγκη για νικοτίνη αποτελεί τη σωματική για το κάπνισμα και η ικανοποίηση της ανάγκης αυτής συνιστά μια ευχάριστη συνέπεια που ενισχύει την ψυχολογική εξάρτηση από το κάπνισμα.

Σημαντικό ρόλο διαδραματίζουν και οι γνωστικές διαδικασίες που μεσολαβούν. Πρόκειται για την προσδοκία της ευχαρίστησης του ατόμου μέσω του καπνίσματος και τον υπερβολικό φόβο του για τις καταστροφικές συνέπειες, που θα του προκαλέσει η στέρηση του καπνίσματος.

Οι καπνιστές δεν γεννήθηκαν καπνιστές, έμαθαν τη συμπεριφορά αυτή με το πέρασμα του χρόνου. Για τη διακοπή του καπνίσματος πιο σημαντικές δεν είναι οι αιτίες που κάποιος ξεκίνησε το κάπνισμα, αλλά οι συνθήκες, οι οποίες διατηρούν αυτή τη συνήθεια. Χρειάστηκε καιρό για να γίνει κάποιος καπνιστής. Έτσι χρειάζεται καιρός και για να μάθει κάποιος να ζει χωρίς το τσιγάρο.

Συμπτώματα Στέρησης από τη Νικοτίνη

Τα στερητικά συμπτώματα που προκαλεί η αποχή από το κάπνισμα σε έναν καπνιστή, είναι τόσο σωματικά/οργανικά όσο και συναισθηματικά. Συνήθως, εμφανίζονται 2-24 ώρες μετά το τελευταίο τσιγάρο και είναι πιο έντονα κατά τη διάρκεια της πρώτης εβδομάδας μετά τη διακοπή. Ωστόσο, τα συμπτώματα στέρησης μπορούν να επιμείνουν από μερικές ημέρες μέχρι μερικές εβδομάδες (1-2 μήνες).

Τα κύρια συμπτώματα στέρησης μπορεί να είναι συναισθηματικά, σωματικά και γνωστικά. Συχνά παρατηρούνται: έντονη επιθυμία για κάπνισμα, διαταραχές στη διάθεση (οξυθυμία, νευρικότητα, ανησυχία, κακή-καταθλιπτική διάθεση), δυσκολία συγκέντρωσης, αίσθημα πείνας/αύξηση της όρεξης, πονοκέφαλος, διαταραχές του ύπνου (δυσκολία στον ύπνο, πολύ πρωινό ξύπνημα, συχνές διακοπές στον ύπνο), δυσκοιλιότητα/διάρροια, πονόλαιμος/βήχας. Τα συμπτώματα αυτά αποτελούν τη μεγαλύτερη δυσκολία για όσους θέλουν να κόψουν το κάπνισμα.

Όλοι οι καπνιστές που διακόπτουν το κάπνισμα δεν εμφανίζουν συμπτώματα, ενώ υπάρχουν περιπτώσεις που εμφανίζουν ήπια συμπτώματα ή μερικά μόνο από αυτά. Το αν θα βιώσει κανείς ή όχι συμπτώματα στέρησης και σε ποιο βαθμό, εξαρτάται από τα χρόνια που είναι κάποιος καπνιστής, την ημερήσια κατανάλωση των τσιγάρων και τη συχνότητα του καπνίσματος και μπορεί να διαφέρει μεταξύ των ατόμων. Η εμφάνισή τους αποτελεί ένδειξη σωματικής εξάρτησης από τη νικοτίνη. Για την ανακούφιση των στερητικών συμπτωμάτων συνίσταται, κατά τη διαδικασία διακοπής, η σταδιακή μείωση της προσλαμβανόμενης νικοτίνης και η υιοθέτηση [γνωσιακού και συμπεριφοριστικού τύπου παρεμβάσεων](#) παράλληλα με χορήγηση [φαρμακευτικών σκευασμάτων](#).

«Το Κάπνισμα με Χαλαρώνει», «Καπνίζοντας Συγκεντρώνομαι Καλύτερα».

Δείτε τι Πραγματικά Συμβαίνει

Είναι αλήθεια ότι αν και η νικοτίνη ταξινομείται ως διεγερτικό φάρμακο, μπορεί να έχει κατασταλτικές ιδιότητες και να επιδρά στην ανακούφιση από το άγχος και την ευερεθιστότητα. Αυτή η φαρμακολογική επίδραση της νικοτίνης αποτελεί έναν από τους λόγους που οι καπνιστές συχνά αναφέρουν ότι το κάπνισμα τους ανακουφίζει από το άγχος και ότι αισθάνονται περισσότερο την επιθυμία να καπνίσουν ως απάντηση σε αγχωτικές καταστάσεις ή σε αρνητική διάθεση.

Ωστόσο, ως επί το πλείστον, το αίσθημα χαλάρωσης που βιώνουν οι καπνιστές μετά το άναμμα του τσιγάρου συνδέεται με τη σωματική εξάρτηση από τη νικοτίνη. Πιο συγκεκριμένα, ήδη 30' μετά το τελευταίο τσιγάρο, τα επίπεδα της νικοτίνης στο αίμα πέφτουν σημαντικά. Ο καπνιστής από τη στιγμή εκείνη, ήδη εμφανίζει συμπτώματα στέρησης από τη νικοτίνη (ευερεθιστότητα, νευρικότητα, ανησυχία, κακή διάθεση κ.τ.λ.). Ανάβοντας και πάλι τσιγάρο, τα επίπεδα της νικοτίνης στο αίμα ανεβαίνουν, τα συμπτώματα στέρησης αντιμετωπίζονται επιτυχώς και ο καπνιστής εισπράττει θετικά συναισθήματα, όπως χαλάρωση και ηρεμία. Συνεπώς, το τσιγάρο μειώνει την κακή διάθεση που δημιουργείται από την έλλειψη νικοτίνης και η επίδραση του αυτή οφείλεται στην ικανοποίηση του εθισμού που το ίδιο το κάπνισμα δημιουργεί. Καπνίζοντας αυξάνονται τα επίπεδα νικοτίνης και μειώνεται η νευρικότητα και το άγχος. Επομένως, το κάπνισμα είναι ο τρόπος με τον οποίο ικανοποιείται ο εθισμός στη νικοτίνη και η απόλαυση που δημιουργείται είναι αποτέλεσμα της ικανοποίησης αυτού του εθισμού.

Παράλληλα, συνέπεια της φαρμακολογικής διεγερτικής επίδρασης της νικοτίνης μπορεί να είναι και η ενίσχυση της προσοχής, της μνήμης και της επεξεργασίας πληροφοριών που βιώνει ο καπνιστής. Και στην περίπτωση αυτή, όμως, το αίσθημα συγκέντρωσης και αυξημένης γνωστικής απόκρισης που βιώνουν οι καπνιστές μετά το άναμμα του τσιγάρου, συνδέεται με την εξάρτηση από τη νικοτίνη. Έτσι, ως συνέπεια του καπνίσματος και της εισπνοής νικοτίνης, ο καπνιστής αισθάνεται αυξημένο αίσθημα συγκέντρωσης, διότι απομακρύνονται έτσι οι δυσάρεστες αισθήσεις που βιώνει ο οργανισμός από την έλλειψή της, όπως η δυσκολία στη συγκέντρωση και στη μνήμη. Στην πραγματικότητα είναι χρήσιμο να γνωρίζετε ότι το κάπνισμα, μακροπρόθεσμα οδηγεί σε μείωση των γνωστικών μας λειτουργιών, δηλαδή της γνωστικής μας ετοιμότητας και ανταπόκρισης.

Στην πραγματικότητα, οι μη καπνιστές δεν αισθάνονται ούτε ευχαρίστηση ούτε αυξημένη πνευματική απόκριση, όταν εισπνέουν νικοτίνη. Εάν σταματήσετε το κάπνισμα, θα αντιληφθείτε ότι δεν θα το έχετε πια ανάγκη για να νιώσετε χαλαρά και ευχάριστα και να ανταποκριθείτε επιτυχώς στις καθημερινές σας υποχρεώσεις. Με την αποχή από το κάπνισμα και την επιτυχή [αντιμετώπιση των συμπτωμάτων στέρησης](#) (συμπεριφοριστικά ή/και φαρμακευτικά), πολύ σύντομα η νικοτίνη δεν θα επηρεάζει τον οργανισμό σας.

ΕΧΕΤΕ ΑΠΟΦΑΣΙΣΕΙ ΝΑ ΔΙΑΚΟΨΕΤΕ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ;

Είστε καπνιστής/ρια;

Πιστεύετε ότι η διακοπή του καπνίσματος αποτελεί ζήτημα το οποίο μπορείτε να σκεφτείτε κάποια στιγμή τώρα ή στο μέλλον;

Η διακοπή του καπνίσματος είναι ένα σημαντικό θετικό βήμα για περισσότερα και υγιέστερα χρόνια ζωής.

Αφιερώστε λίγο χρόνο στα στοιχεία που ακολουθούν για την αξία της αποχής από την καπνιστική συνήθεια τώρα και για πάντα....

Η Μέθοδος «Σταδιακής Μείωσης» & Η «Μέθοδος Μια και Έξω» για τη Διακοπή. Πώς να Επιλέξετε

Για τον κάθε καπνιστή η απάντηση μπορεί να είναι διαφορετική. Εάν έχετε ήδη προσπαθήσει στο παρελθόν να διακόψετε το κάπνισμα με τη μέθοδο «μια και έξω» ή εάν σας φαίνεται πολύ δύσκολο να την ακολουθήσετε, τότε θα ήταν καλύτερο να προχωρήσετε στη σταδιακή μείωση και διακοπή. Η διακοπή «μια και έξω» αποτελεί δύσκολο στόχο και η αποτυχία σε έναν υψηλό στόχο θα μπορούσε να προκαλέσει μεγάλη απογοήτευση και κατά συνέπεια τροχοπέδη στην προσπάθειά σας. Συνήθως, είναι πιο εφικτό να επιτύχει κανείς έναν δύσκολο και μεγάλο στόχο μέσα από την εκπλήρωση μικρών και εφικτών στόχων.

Εάν ωστόσο δεν έχετε κάνει προηγούμενες απόπειρες διακοπής και πιστεύετε ότι είστε σε θέση να διακόψετε το κάπνισμα από τη μία μέρα στην άλλη, τότε ίσως είναι καλύτερα να εφαρμόσετε τη μέθοδο διακοπής «μια και έξω».

Ανεξάρτητα από τη μέθοδο που θα ακολουθήσετε, θα πρέπει εκ των προτέρων να ορίσετε μια τελική ημερομηνία διακοπής. Στη περίπτωση που εφαρμόσετε τη σταδιακή μείωση προγραμματίστε εκ των προτέρων τους ημερήσιους ή εβδομαδιαίους στόχους σας ως προς τη σταδιακή μείωση του καπνίσματος έως την οριστική ημερομηνία διακοπής. Αρχίστε να μειώνετε τα μηχανικά τσιγάρα, εκείνα που απολαμβάνετε λιγότερο και τα πολλά τσιγάρα στο πλαίσιο της ίδιας κατάστασης.

Σύμφωνα με επιστημονικά δεδομένα, καμία από τις δύο μεθόδους δεν καταλήγει σε μεγαλύτερα ποσοστά μακροπρόθεσμης αποχής έναντι της άλλης. Ωστόσο, υπάρχουν κάποιες ερευνητικές ενδείξεις για την υπεροχή της σταδιακής μείωσης, όταν συνδυάζεται με φαρμακοθεραπεία και ιδιαίτερα με τη θεραπεία υποκατάστασης με νικοτίνη ταχείας δράσης ή με βαρενικλίνη (champrix). Η μέθοδος διακοπής «μια και έξω» ενδείκνυται να χρησιμοποιείται κυρίως στην περίπτωση που είστε πρόθυμος/η να διακόψετε το κάπνισμα και μάλιστα στο άμεσο χρονικό διάστημα που ακολουθεί.

Οργανωμένη Βοήθεια για τη Διακοπή του Καπνίσματος. Δείτε που Θα Πρέπει να Απευθυνθείτε

Πρώην καπνιστές λένε ότι κατάφεραν να διακόψουν το κάπνισμα, όταν σταμάτησαν να ψάχνουν γύρω τους για βοήθεια και στράφηκαν στον εαυτό τους για να βρουν τη δύναμη να κόψουν το τσιγάρο. Είναι, όμως, αλήθεια ότι λαμβάνοντας οργανωμένη βοήθεια για την διακοπή του καπνίσματος αυξάνονται σημαντικά οι πιθανότητες επιτυχημένης έκβασης της προσπάθειας και μειώνονται οι πιθανότητες υποτροπής στην συνήθεια του καπνίσματος. Άλλωστε, μια θεραπεία διακοπής του καπνίσματος είναι πιο αποτελεσματική, όταν λαμβάνει υπόψη όλες τις ουσιαστικές πλευρές της εξάρτησης από το τσιγάρο, τόσο δηλαδή τη σωματική εξάρτηση από την νικοτίνη (μέσω της φαρμακευτικής αγωγής) όσο και την ψυχολογική εξάρτηση που παίρνει τη μορφή συνήθειας ευχάριστων συνεπειών, όπως και πεποιθήσεων που σχετίζονται με το κάπνισμα (μέσω συμπεριφοριστικών και γνωσιακών στρατηγικών).

Για να λάβετε λοιπόν **οργανωμένη βοήθεια**, είναι σημαντικό να απευθυνθείτε σε οργανωμένες υπηρεσίες διακοπής καπνίσματος, όπως τα ιατρεία διακοπής καπνίσματος που λειτουργούν σε αρκετούς φορείς παροχής υπηρεσιών υγείας. Μέσω της οργανωμένης βοήθειας που παρέχουν τα ιατρεία διακοπής καπνίσματος, έχει φανεί ότι αυξάνονται σημαντικά οι πιθανότητες επιτυχίας μιας προσπάθειας διακοπής του καπνίσματος.

Η επιτυχής διακοπή του καπνίσματος δεν σχετίζεται με την ηλικία ή τον αριθμό των τσιγάρων που καπνίζετε. Η επιτυχία σύμφωνα με τις έρευνες εξαρτάται από το κατά πόσο θα ενταχθείτε σε ένα οργανωμένο πρόγραμμα υποστήριξης, από το αν θα ακολουθήσετε φαρμακευτική θεραπεία και ψυχολογική/συμβουλευτική υποστήριξη. Η θεραπεία που προτείνεται μπορεί να περιλαμβάνει μόνο συμβουλευτική υποστήριξη και παρακολούθηση χωρίς φάρμακα ή αν κριθεί αναγκαίο να προταθεί για τη διακοπή καπνίσματος ειδική φαρμακευτική αγωγή. Τα υπάρχοντα φάρμακα είναι τα υποκατάστατα νικοτίνης, η βαρενικλίνη και η βουπριοπιόνη. Όλα είναι εγκεκριμένα από τον ΕΟΦ και είναι αποτελεσματικά και ασφαλή.

Λαμβάνοντας υπόψη ότι το κάπνισμα, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, είναι μια χρόνια νόσος, η λήψη οργανωμένης βοήθειας για τη διακοπή του καπνίσματος είναι ιδιαίτερα σημαντική. Υπάρχουν διεθνείς οδηγίες για τη διακοπή του καπνίσματος, που πρέπει να εφαρμόζονται από ιατρούς και ψυχολόγους που έχουν αποκτήσει ειδική εκπαίδευση και γνώση. Είναι σημαντικό να γνωρίζετε πως η διακοπή του καπνίσματος που γίνεται με τη βοήθεια εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας έχει 40-60% αποτελεσματικότητα, ενώ ένας καπνιστής που προσπαθεί να απαλλαγεί μόνος του τα καταφέρνει μόνο σε ποσοστό 3-5%.

Πάρτε την απόφαση, αναζητήστε οργανωμένη υποστήριξη και κάντε τη διακοπή του καπνίσματος εύκολη υπόθεση. Υπάρχουν τρόποι για να απαλλαγείτε από αυτή την κακή συνήθεια τώρα και για πάντα, αρκεί να το πάρετε απόφαση και να οπλιστείτε με υπομονή και σωστή καθοδήγηση.

Φαρμακευτικά Σκευάσματα για τη Διακοπή του Καπνίσματος

Υπάρχουν διαθέσιμα φαρμακευτικά σκευάσματα για την καταπολέμηση της σωματικής εξάρτησης από τα προϊόντα καπνού και την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων στέρησης που ενδέχεται το άτομο να βιώσει κατά τη διακοπή του καπνίσματος. Συγκεκριμένα, υπάρχουν δυο βασικές κατηγορίες φαρμακευτικών σκευασμάτων: Η θεραπεία υποκατάστασης με νικοτίνη (NRTs) (τσιγάλα, εισπνεόμενο νικοτίνης, παστίλιες νικοτίνης, ρινικό σπρέι νικοτίνης, διαδερμικό επίθεμα νικοτίνης), με πιο συνήθη να είναι το διαδερμικό επίθεμα, την τσιγάλα και το εισπνεόμενο (πιπάκι νικοτίνης), καθώς και τα θεραπευτικά σκευάσματα που δεν περιέχουν νικοτίνη, όπως η βουπροπιόνη και η βαρενικλίνη. Η θεραπεία για τη διακοπή του καπνίσματος συστήνεται να περιλαμβάνει συνδυαστικά την εφαρμογή γνωσιακού και συμπεριφοριστικού τύπου παρεμβάσεων και φαρμακοθεραπείας για τρεις μήνες.

Η *θεραπεία υποκατάστασης με νικοτίνη* αποτελεί την συνηθέστερη μορφή φαρμακευτικής προσέγγισης για τη θεραπεία της εξάρτησης από τον καπνό. Η φαρμακευτική αγωγή με νικοτίνη βελτιώνει την προσπάθεια διακοπής του καπνίσματος μέσα από έναν ή περισσότερους από τους ακόλουθους μηχανισμούς:

- Μειώνει τα συμπτώματα στέρησης που συνοδεύουν την αποχή από το κάπνισμα, περιλαμβάνοντας και την έντονη επιθυμία για τσιγάρο.
- Μπορεί να λειτουργήσει ως ανασταλτικός παράγοντας της ψυχολογικής εξάρτησης που δημιουργείται, μέσω της τελετουργίας του ανάμματος του τσιγάρου.
- Αποτελεί έναν τρόπο αντιμετώπισης της έντονης επιθυμίας για κάπνισμα αντί του ίδιου του καπνίσματος.

Οι διαφορές στην άμεση επίδραση και στην αποτελεσματικότητα της δράσης της νικοτίνης στον οργανισμό, μέσα από τις διαφορετικές αυτές διαθέσιμες μορφές χορήγησης, επιτρέπουν στον καπνιστή να επιλέγει τη μορφή θεραπείας που είναι η καταλληλότερη για τις ανάγκες και τις προτιμήσεις του.

Η *βουπροπιόνη* είναι ένα μη τρικυκλικό αντικαταθλιπτικό και αρχικά χρησιμοποιήθηκε για τη θεραπεία της μείζονος κατάθλιψης. Στην πορεία των ερευνών, όμως, διαπιστώθηκε ότι βοηθά στη μείωση και διακοπή του καπνίσματος. Υπάρχουν τουλάχιστον δύο λόγοι για τους οποίους η χορήγηση αντικαταθλιπτικών μπορεί να ωφελήσει κατά την προσπάθεια διακοπής του καπνίσματος:

- Η δυσθυμία έως και καταθλιπτική συμπτωματολογία σε άτομα που έχουν (προδιάθεση για) κατάθλιψη μπορεί να είναι ένα σύμπτωμα της αποχής από τη νικοτίνη. Γι' αυτό και σε κάποια άτομα η διακοπή του καπνίσματος μπορεί να αποκαλύψει κατάθλιψη.
- Η νικοτίνη μπορεί να έχει κάποιες αντικαταθλιπτικές ιδιότητες, οι οποίες συντηρούν τη συνέχιση του καπνίσματος. Η χορήγηση αντικαταθλιπτικών μπορεί λοιπόν να αντικαταστήσει την επίδραση αυτή από την νικοτίνη.

Η *βαρενικλίνη* αποτελεί φαρμακευτικό σκεύασμα, το οποίο προορίζεται ειδικά για την θεραπεία διακοπής του καπνίσματος και δρα στους υποδοχείς της νικοτίνης στο κεντρικό νευρικό σύστημα. Η βαρενικλίνη έχει την ιδιότητα να ανακουφίζει από την έντονη επιθυμία για νικοτίνη και από τα στερητικά συμπτώματα. Παράλληλα, λειτουργεί ως ανασταλτικός παράγοντας της ψυχολογικής εξάρτησης από τη νικοτίνη που δημιουργείται μέσω της τελετουργίας του ανάμματος του τσιγάρου και μειώνει την ευχαρίστηση που προκαλεί το κάπνισμα.

Ο πίνακας που ακολουθεί θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε καλύτερα τη δοσολογία, τη σωστή χρήση και τις συνήθειες παρενέργειες των φαρμακευτικών σκευασμάτων για τη διακοπή του καπνίσματος. Σε πολλές περιπτώσεις ο συνδυασμός των φαρμακευτικών σκευασμάτων μπορεί να αυξήσει σημαντικά την αποτελεσματικότητα της δράσης τους και να αποτελέσει ενδεδειγμένη θεραπεία. Αναζητήστε το κατάλληλο για εσάς θεραπευτικό σχήμα και τη ρύθμιση της κατάλληλης δοσολογίας μέσα από την παρακολούθηση και εποπτεία εξειδικευμένου στη διακοπή καπνίσματος ιατρικού προσωπικού. Δεν είναι σωστό να τα λαμβάνετε χωρίς τη σύμφωνη γνώμη και οδηγία εξειδικευμένου ιατρού, καθώς η σωστή δοσολογία και ο συνδυασμός με τη συμβουλευτική αγωγή οδηγεί στη μεγιστοποίηση των αποτελεσμάτων. Επίσης η βαρενικλίνη δεν πρέπει να λαμβάνεται (ή να λαμβάνεται με μειωμένη δόση σε άτομα με νεφρική ανεπάρκεια) και η βουπροπιόνη να μη συγχορηγείται με κάποια καρδιολογικά κυρίως φάρμακα.

Φαρμακευτικό σκεύασμα	Πως χρησιμοποιείται	Συνήθειες παρενέργειες
Τσίγλα νικοτίνης: Οι τσίγλες κυκλοφορούν σε δόσεις των 2mg και των 4mg. Η επιλογή εξαρτάται από το βαθμό της εξάρτησής του καπνιστή.	<p>Ο καπνιστής μασά την τσίγλα και μόλις αισθανθεί ένα κάψιμο στη γλώσσα, την τοποθετεί ανάμεσα στα δόντια και στα ούλα. Η ίδια διαδικασία επαναλαμβάνεται, μόλις ο καπνιστής αισθανθεί ξανά την επιθυμία για τσιγάρο. Η νικοτίνη που απελευθερώνεται φτάνει στο μέγιστο επίπεδο σε 20-30 δευτερόλεπτα. Η ίδια διαδικασία επαναλαμβάνεται, μόλις ο καπνιστής αισθανθεί ξανά την επιθυμία για τσιγάρο.</p> <p><u>Η δοσολογία βασίζεται:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - στον αριθμό τσιγάρων ανά ημέρα <ul style="list-style-type: none"> >20 τσιγάρα/ ημέρα: 4mg ≤ 20 τσιγάρα/ημέρα: 2 mg -στο χρονικό διάστημα που περνά μετά το πρωινό ξύπνημα ως το άναμμα του πρώτου τσιγάρου <ul style="list-style-type: none"> ≤ 30λεπτά: 4mg >30λεπτά: 2 mg <p><u>Αρχική δοσολογία:</u> 1-2 τσίγλες κάθε 1-2 ώρες (10-12 τεμάχια/ημέρα)</p> <p><u>Διάρκεια δοσολογίας:</u> έως 12 εβδομάδες με βαθμιαία μείωση τον 3^ο μήνα</p>	<p>πόνος στο σαγόνι, λόξυγκας, πεπτικές διαταραχές, ξηρός λαιμός</p>
Διαδερμικό επίθεμα νικοτίνης: Είναι διαθέσιμα: -σε περιεκτικότητα 7mg, 14 mg, 21 mg (24ωρη απελευθέρωση) -σε περιεκτικότητα 5mg, 10 mg, 15 mg, 25 mg (16ωρη απελευθέρωση)	<p>Είναι επιθέματα, τα οποία ο καπνιστής κολλά σε κάποιο σημείο του δέρματος, συνήθως στο μπράτσο. Κάθε μέρα, ένα καινούριο αυτοκόλλητο θα πρέπει να τοποθετείται σε διαφορετικό σημείο του σώματος, ώστε να μην ερεθιστεί το δέρμα.</p> <p><u>Η δοσολογία βασίζεται:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - στον αριθμό τσιγάρων ανά ημέρα <ul style="list-style-type: none"> >40 τσιγάρα/ ημέρα: 42mg/ημέρα 21-39 τσιγάρα/ ημέρα: 28-35mg/ημέρα 10-20 τσιγάρα/ ημέρα: 14-21mg/ημέρα < 10 τσιγάρα/ημέρα: 14 mg/ημέρα <p><u>Διάρκεια δοσολογίας:</u> 8-12 εβδομάδες. Η προσαρμογή βασίζεται στην ένταση των συμπτωμάτων στέρησης και κυρίως στην ένταση της επιθυμίας. Μετά από 4 εβδομάδες αποχή, βαθμιαία μείωση κάθε 2 εβδομάδες σε βήματα των 14-7mg.</p>	<p>ερεθισμός στο δέρμα</p>

<p>Συσκευή εισπνοής νικοτίνης (πιπάκινικοτίνης): - σε περιεκτικότητα 10mg νικοτίνης ανά ανταλλακτικό φυσίγγιο. Από τα 10 mg νικοτίνης σε φυσίγγιο, το κάθε φυσίγγιο μπορεί να προσφέρει 4mg νικοτίνης σε 80 περίπου εισπνοές.</p>	<p>-Υποκαθιστά την κίνηση του χεριού προς το στόμα που ενέχει το κάπνισμα και κατ' επέκταση την κίνηση του καπνίσματος. Ωστόσο αυτό αποτελεί ανασταλτικό παράγοντα για την καταπολέμηση της ψυχολογικής εξάρτησης από την κίνηση του τσιγάρου προς το στόμα. -Η συσκευή περιλαμβάνει ανταλλακτικά φυσιγγία και απελευθερώνει νικοτίνη για την ανακούφιση της έντονης επιθυμίας για κάπνισμα και των λοιπών συμπτωμάτων στέρησης. <u>Δοσολογία:</u> Χρησιμοποιείται, όταν ο καπνιστής αισθάνεται την επιθυμία για κάπνισμα. Συστήνεται με τον καιρό η βαθμιαία μείωση της χρήσης του μέσα στην ημέρα. Πιο Συγκεκριμένα: 1-12 εβδομάδες: 6-12 φυσιγγία ανά ημέρα 12-24 εβδομάδες: Βαθμιαία σε 1-2 φυσιγγία την ημέρα και έπειτα διακοπή της χρήσης. Δεν συστήνεται η χρήση του μετά τους 12 μήνες.</p>	<p>βήχας, ερεθισμός του λαιμού και του στόματος</p>
<p>Βουπροπρίνη (συνταγογραφούμενο) Αρχικά χρησιμοποιήθηκε ως αντικαταθλιπτικό. Επηρεάζει τα επίπεδα των νευροδιαβιβαστών που επιδρούν στην επιθυμία για κάπνισμα</p>	<p><u>Δοσολογία:</u> Έναρξη 1 εβδομάδα πριν την προκαθορισμένη ημερομηνία διακοπής, με 150 mg 1 φορά/ημέρα για τις τρεις πρώτες ημέρες και 150mg δύο φορές ημερησίως για τις επόμενες 4 ημέρες (σε διάστημα ανά 8 ώρες). Αμέσως μετά την προκαθορισμένη ημερομηνία διακοπής, η αγωγή συνεχίζεται στην ίδια δοσολογία για διάστημα έως 12 εβδομάδες. Δεν χρειάζεται βαθμιαία μείωση πριν τη διακοπή.</p>	<p>κεφαλαλγίες, αϋπνία, ξηροστομία</p> <p>Σταματήστε τη λήψη του φαρμάκου και επικοινωνήστε με το γιατρό σας εάν βιώσετε συναισθηματική αναστάτωση, καταθλιπτική διάθεση και/ή αλλαγές στη συμπεριφορά σας</p>
<p>Βαρενικλίνη(συνταγογραφούμενο) Προσκολλάται στους νικοτινικούς υποδοχείς, εμποδίζοντας μερικώς το αίσθημα ανταμοιβής από την επίδραση της νικοτίνης και διεγείροντας μερικώς του νικοτινικούς υποδοχείς.</p>	<p><u>Δοσολογία:</u> Απαραίτητη προϋπόθεση πριν την έναρξη της λήψης βαρενικλίνης είναι ο καθορισμός της ημερομηνίας διακοπής. Η χορήγηση ξεκινά αφού πρώτα το άτομο έχει αποφασίσει μια ημερομηνία διακοπής μέσα στην 2^ηεβδομάδα της θεραπείας (μεταξύ της ημέρας 8 και της ημέρας 14). Από την 1^η έως της 3^η ημέρα χορηγείται 1 δισκίο 0,5mg ημερησίως, ενώ από την 4^η έως την 7^η ημέρα χορηγείται 1 δισκίο 0,5mg 2 φορές ημερησίως. Από την 8^η έως την 14^η ημέρα χορηγείται 1 δισκίο 1mg δύο φορές ημερησίως. Η δοσολογία παραμένει σταθερή από την 3^η έως την 12^η εβδομάδα της θεραπείας. <u>Διάρκεια δοσολογίας:</u> 12 εβδομάδες. Δεν χρειάζεται βαθμιαία μείωση πριν τη διακοπή.</p>	<p>Γενικά ήπιες ανεπιθύμητες ενέργειες που βαθμιαία υποχωρούν μέσα στο πρώτο δεκαήμερο της λήψης της. Αναφέρονται ναυτία, διαταραχές στον ύπνο (αϋπνία ή βίωση έντονονονείρων κατά την διάρκεια της νύχτας) δυσκοιλιότητα, μετεωρισμός, ναυτία, εμετοί.</p> <p>Σε περίπτωση που εμφανισθούν ανεπιθύμητες ενέργειες που το άτομο δεν μπορεί να ανεχθεί ο γιατρός μπορεί να αποφασίσει τη μείωση της δόσης προσωρινά ή μόνιμα σε 0,5mg 2 φορές ημερησίως.</p> <p>Σταματήστε τη λήψη του φαρμάκου και επικοινωνήστε με το γιατρό σας, εάν βιώσετε συναισθηματική αναστάτωση, καταθλιπτική διάθεση και/ή αλλαγές στη συμπεριφορά σας.</p>

Εναλλακτικές Μέθοδοι Διακοπής του Καπνίσματος

Αυτές οι μέθοδοι δεν περιλαμβάνονται στις διεθνείς οδηγίες ως συνιστώμενες για τη διακοπή του καπνίσματος. Ορισμένοι ιατροί και ψυχοθεραπευτές παρέχουν συνεδρίες υπνοθεραπείας ή συνεδρίες βελονισμού, οι οποίες εστιάζονται περισσότερο στη θεραπεία του πόνου και άλλων παθήσεων. Είναι σημαντικό να τονιστεί πως δεν υπάρχει επίσημη ρυθμιστική αρχή για την παρακολούθηση και εποπτεία αυτών των υπηρεσιών. Πιο συγκεκριμένα:

Υπνοθεραπεία

Η υπνοθεραπεία είναι μια τεχνική ψυχοθεραπείας που επηρεάζει το υποσυνείδητο για να επιφέρει θετικές αλλαγές. Δεν υπάρχει τεκμηριωμένη έρευνα που να υποδηλώνει ότι η υπνοθεραπεία είναι αποτελεσματική ως βοήθημα στη διακοπή του καπνίσματος και επομένως δεν συστήνεται ως θεραπεία για τη διακοπή. Δεν μπορούμε λοιπόν να είμαστε σίγουροι για τα οφέλη της. Είναι σημαντικό να συμβουλευτείτε το γιατρό σας, πριν υποβληθείτε σε υπνοθεραπεία, καθώς δεν συστήνεται για συγκεκριμένες ομάδες του πληθυσμού. Σε κάθε περίπτωση, εάν αναζητήσετε έναν υπνοθεραπευτή, φροντίστε να είναι πιστοποιημένος.

Βελονισμός

Ο βελονισμός είναι μια θεραπεία που προέρχεται από την αρχαία κινεζική ιατρική, στην οποία οι λεπτές βελόνες εισάγονται σε ορισμένες περιοχές του σώματος με στόχο τη θεραπεία. Συχνά θεωρείται ως μια μορφή συμπληρωματικής ή εναλλακτικής ιατρικής. Σε ό,τι αφορά στην αποτελεσματικότητα του βελονισμού για τη θεραπεία διακοπής του καπνίσματος, σε καμία μελέτη δεν τεκμηριώνεται το μεσοπρόθεσμο ή μακροπρόθεσμο αποτέλεσμα του βελονισμού και φαίνεται πως τα ποσοστά διακοπής, που ενδεχομένως καταγράφονται, μετά την εφαρμογή ενός πρωτοκόλλου βελονισμού, ακολουθούνται από πολύ μεγάλα ποσοστά υποτροπής από την 2^η κιάλας εβδομάδα μετά τη διακοπή και έως το διάστημα των 6 μηνών. Ως εκ τούτου, ο βελονισμός δεν συστήνεται από την επιστημονική κοινότητα ως θεραπεία διακοπής καπνίσματος. Ο βελονισμός είναι ασφαλής, όταν πραγματοποιείται από εξειδικευμένο ιατρό. Ωστόσο, ορισμένες ομάδες ανθρώπων αντενδείκνυται να υποβάλλονται σε βελονισμό γι' αυτό σε κάθε περίπτωση ίσως είναι καλύτερο να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας πριν το αποφασίσετε.

ΕΙΣΤΕ ΣΤΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΑΚΟΠΗΣ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ;

Πώς να Διαχειριστείτε Αποτελεσματικά τα Συμπτώματα Στέρησης και να Επιτύχετε την Αποχή από την Καπνιστική Συνήθεια

Συνήθη συμπτώματα στέρησης	Τι συμβαίνει και τι μπορείτε να κάνετε για να τα αντιμετωπίσετε (γνωσιακές& συμπεριφοριστικές παρεμβάσεις)
Έντονη επιθυμία για κάπνισμα	<p>Πρόκειται για σύμπτωμα στέρησης της νικοτίνης το οποίο βαθμιαία θα υποχωρήσει. Μπορεί να εμφανιστεί στα 30' μετά το τελευταίο τσιγάρο καθώς η περιεκτικότητα της νικοτίνης στο αίμα αρχίζει στο χρονικό αυτό διάστημα να μειώνεται. Διαρκεί όμως μόλις λίγα λεπτά.</p> <p>Οι ακόλουθοι τρόποι θα σας βοηθήσουν να την αντιμετωπίσετε:</p> <ul style="list-style-type: none">• Περιμένετε να σας περάσει. Συνήθως χρειάζεται να περιμένετε 3 έως 5 λεπτά.• Απασχοληθείτε στο διάστημα αυτό με κάτι που σας αρέσει.• Πάρτε μερικές αργές, βαθιές αναπνοές.• Στρέψτε την προσοχή σε κάτι άλλο.• Πιείτε νερό και κρατήστε το στόμα σας απασχολημένο με το να μασήσετε μια τσίχλα ή να φάτε μια καραμέλα χωρίς ζάχαρη.• Φάτε κάτι, όπως ένα φρούτο ή ένα καρότο, πάντως κάτι με μικρή θερμιδική αξία.• Αν μπορείτε, κάντε έναν μικρό περίπατο.• Βουρτσίστε τα δόντια σας.• Κάντε ένα χλιαρό ντους.• Φύγετε από το μέρος που βρίσκεστε.• Πηγαίνετε σε μέρη όπου το κάπνισμα απαγορεύεται ή σε μέρη ή και δωμάτια του σπιτιού που εσείς δεν καπνίζετε.• Φτιάξτε εκ των προτέρων μια λίστα με τους λόγους για τους οποίους κόβετε το κάπνισμα και ανατρέξτε σε αυτή.• Η έντονη επιθυμία για κάπνισμα, μπορεί να πυροδοτηθεί και από συγκεκριμένα ερεθίσματα, τα οποία ο καπνιστής έχει συνδέσει με την καπνιστική συνήθεια (συναισθήματα, πρόσωπα, δραστηριότητες, περιστάσεις, μέρη κ.α.). Διαμορφώστε λοιπόν μια λίστα με τα ερεθίσματα που σας ενισχύουν την επιθυμία για κάπνισμα και σχεδιάστε εκ των προτέρων ένα σχέδιο δράσης για την περίπτωση που έρχεστε αντιμέτωποι με κάθε ένα από αυτά.
Διαταραχές στη διάθεση (οξυθυμία, νευρικότητα, ανησυχία, κακή-καταθλιπτική διάθεση)	<p>Πρόκειται για συμπτώματα στέρησης της νικοτίνης, τα οποία βαθμιαία θα υποχωρήσουν.</p> <p>Για την αντιμετώπιση της ανησυχίας, της οξυθυμίας και της νευρικότητας:</p> <ul style="list-style-type: none">• Κάντε ένα διάλειμμα, έναν περίπατο.• Αν μπορείτε κάντε ένα ντους.• Κοιμηθείτε περισσότερο.• Ξεκινήστε κάποιο σπορ.• Μιλήστε με την οικογένεια και τους φίλους σας και ζητήστε κατανόηση και υποστήριξη. <p>Για την αντιμετώπιση της κακής διάθεσης:</p> <ul style="list-style-type: none">• Διαλέξτε και κάντε κάποιες δραστηριότητες που σας είναι ευχάριστες

	<p>και κάθε ημέρα φροντίστε να ανταμείψετε τον εαυτό σας για την προσπάθεια.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μην μένετε μόνοι, μιλήστε με τους δικούς σας. • Σε περίπτωση ψυχιατρικού ιστορικού θα ήταν σημαντικό να έρθετε σε επαφή με τον θεράποντα ιατρό σας.
Δυσκολία συγκέντρωσης	<p>Πρόκειται για σύμπτωμα στέρησης από τη διεγερτική δράση της νικοτίνης, το οποίο βαθμιαία θα υποχωρήσει.</p> <p>Οι ακόλουθοι τρόποι θα σας βοηθήσουν να την αντιμετωπίσετε:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Προσπαθήστε να κάνετε συχνά διαλείμματα. • Μια καλή στρατηγική είναι η διάσπαση της εργασίας που θέλετε να ολοκληρώσετε σε μικρότερα μέρη που θα σας απασχολούν για μικρά χρονικά διαστήματα. • Προσπαθήστε να αγνοήσετε το σύμπτωμα • Αποφύγετε την κατανάλωση μεγάλης ποσότητας καφεΐνης.
Αίσθημα πείνας/ Αύξηση της όρεξης	<p>Η νικοτίνη επηρεάζει επίσης τον μεταβολισμό μειώνοντας την όρεξη για φαγητό και αυξάνοντας το μεταβολικό ρυθμό. Η αύξηση του βάρους αποτελεί ένα από τα πιο συνήθη εμπόδια και έναν από τους σημαντικότερους ανασταλτικούς παράγοντες για τη διακοπή. Είναι αλήθεια ότι με τη διακοπή του καπνίσματος, επέρχεται αίσθημα αυξημένης όρεξης και ότι ο καπνιστής μπαίνει στον πειρασμό να αντικαταστήσει τα τσιγάρα με το φαγητό.</p> <p>Οι ακόλουθοι τρόποι θα σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε την αύξηση του βάρους:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αποφύγετε τις τροφές με πολλά λιπαρά. • Κάνετε περισσότερη άσκηση και περπάτημα. • Υιοθετείστε υγιεινές διατροφικές επιλογές (φρούτα, λαχανικά κα.). • Πίνετε άφθονα υγρά. • Υιοθετείστε γενικότερα ένα πιο ισορροπημένο διαιτολόγιο.
Πονοκέφαλος	<p>Οφείλεται στην έλλειψη νικοτίνης και στην αυξημένη ροή αίματος και οξυγόνου στον εγκέφαλο.</p> <p>Οι ακόλουθοι τρόποι θα σας βοηθήσουν να τον αντιμετωπίσετε:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ξεκουραστείτε και κοιμηθείτε περισσότερο. • Αποφύγετε τις μεγάλες ποσότητες καφέ. • Αποφύγετε το αλκοόλ. • Καταναλώστε μεγάλες ποσότητες υγρών και ιδιαίτερα νερού.
Διαταραχή του ύπνου (δυσκολία στον ύπνο, πολύ πρωινό ξύπνημα, συχνές διακοπές στον ύπνο)	<p>Οφείλεται στην έλλειψη νικοτίνης και στην αυξημένη ροή αίματος και οξυγόνου στον εγκέφαλο. Θα υποχωρήσουν στις πρώτες εβδομάδες μετά τη διακοπή.</p> <p>Οι ακόλουθοι τρόποι θα σας βοηθήσουν να την αντιμετωπίσετε:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μην πίνετε καφέ ή τσάι το απόγευμα και το βράδυ. • Κατά την διάρκεια της ημέρας φροντίστε να εισπνέετε καθαρό αέρα, να ασκείστε και να περπατάτε πολύ.
Γαστρεντερικές διαταραχές (δυσκοιλιότητα/ διάρροια):	<p>Τα συμπτώματα αυτά εμφανίζονται στο πλαίσιο της διαδικασίας επιστροφής του οργανισμού σας στα φυσιολογικά επίπεδα.</p> <p>Οι ακόλουθοι τρόποι θα σας βοηθήσουν να τις αντιμετωπίσετε:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Προσπαθήστε να αυξήσετε την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών • Πίνετε άφθονο νερό.
Πονόλαιμος/ Βήχας	<p>Οφείλεται στο ότι οι πνεύμονές σας καθαρίζουν από την πίσσα και τις χημικές ουσίες του τσιγάρου. Μπορεί να παρατηρήσετε αυξημένη πτύελο. Η</p>

	<p>κατανάλωση υγρών αραιώνει την πτύελο. Μην καταναλώνετε φάρμακα για την αντιμετώπιση του βήχα. Τα συμπτώματα υποχωρούν αρκετά γρήγορα.</p> <p>Για να αντιμετωπίσετε το βήχα:</p> <ul style="list-style-type: none">• Προσπαθήστε να ενυδατώνεστε αποτελεσματικά καταναλώνοντας πολλά υγρά και κυρίως νερό.• Τα ζεστά ροφήματα και το μέλι μπορούν να βοηθήσουν.
--	--

Είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι το στερητικό σύνδρομο δεν ενέχει κινδύνους για την υγεία του ατόμου. Η βίωση των συμπτωμάτων αυτών μπορεί να είναι αρκετά άβολη και ορισμένοι άνθρωποι μπορεί να βιώνουν τα συμπτώματα στέρησης σε αρκετά έντονο βαθμό. Όμως, η διακοπή του καπνίσματος δεν συνεπάγεται κανέναν κίνδυνο για την υγεία, αντιθέτως αποτελεί την καλύτερη απόφαση που μπορεί να πάρει ο καπνιστής για την υγεία του.

Νιώθετε Έντονη Επιθυμία να Καπνίσετε; Αντιμετωπίστε το Αποτελεσματικά και μην Υποκύψετε στον Πειρασμό

Δείτε εδώ μερικές ιδέες που μπορεί να σας βοηθήσουν να αποφύγετε τον πειρασμό του καπνίσματος και να αντιμετωπίσετε την επιθυμία για κάπνισμα.

→ *Αξιοποιήστε το φιλικό, οικογενειακό και εργασιακό σας περιβάλλον ώστε να σας παρέχουν υποστήριξη και κατανόηση στην προσπάθειά αυτή.*

- Ζητήστε από τους καπνιστές φίλους σας να μην σας προσφέρουν τσιγάρο ακόμη κι αν εκείνοι καπνίζουν.
- Οι φίλοι σας μπορούν να σας στηρίξουν, όταν επιθυμείτε ένα τσιγάρο.
- Αν ξέρουν ότι προσπαθείτε να το κόψετε, θα καταλάβουν γιατί αποφεύγετε άλλους καπνιστές σε συνθήκες «πειρασμού».
- Μπορεί να αισθανθείτε μεγαλύτερη δέσμευση, αν έχετε πει και στους άλλους ότι κόβετε το κάπνισμα.
- Προτιμήστε να βρίσκεστε με μη καπνιστές, όταν κάνετε διάλειμμα στη δουλειά. Δε χρειάζεται να το κάνετε για πάντα, αλλά μόνο όσο υπάρχει κίνδυνος να μπειτε σε πειρασμό.

→ *Αναγνωρίστε τα ερεθίσματα εκείνα που είναι πιθανό να πυροδοτούν την επιθυμία σας για τσιγάρο. Αναλογιστείτε τους πιθανούς τρόπους αποφυγής έκθεσης στα ερεθίσματα αυτά ή τους τρόπους αντιμετώπισής τους, εάν η αποφυγή δεν είναι εφικτή. Θυμηθείτε πως η έντονη επιθυμία για κάπνισμα είναι φυσιολογικό σύμπτωμα στέρησης και διαρκεί 3-5 λεπτά, αρκεί να την αντιμετωπίσετε αποτελεσματικά.*

Ως ερεθίσματα για κάπνισμα, ορίζονται τα πράγματα ή οι καταστάσεις που ενισχύουν την επιθυμία για κάπνισμα (συναισθήματα, δραστηριότητες, κοινωνικές περιστάσεις ή ερεθίσματα που εξ' ορισμού προσδιορίζουν την ίδια την συνήθεια του καπνίσματος, όπως ο αναπτήρας, το τασάκι και άλλα αντικείμενα). Η επιθυμία για κάπνισμα δεν πυροδοτείται σε όλους τους καπνιστές από τα ίδια ερεθίσματα. Γι' αυτό και η καταγραφή αυτών των ερεθισμάτων είναι πολύ σημαντική για την κατανόηση της συνήθειας και την καταπολέμησή της.

Πιο αναλυτικά:

- Τα συναισθηματικά ερεθίσματα: Πολλοί άνθρωποι επιθυμούν να καπνίσουν βιώνοντας έντονα συναισθήματα, όπως θυμό, άγχος, ενθουσιασμό, ανία, ικανοποίηση, χαρά, χαλάρωση.
 - Είναι σημαντικό να μάθετε να αντιμετωπίζετε τα συναισθήματα αυτά χωρίς να ανάβετε τσιγάρο.
 - Δοκιμάστε εναλλακτικά να μιλήστε σε κοντινούς σας ανθρώπους για τα συναισθήματα αυτά.
 - Ακούστε χαλαρωτική μουσική και ασκηθείτε, δραστηριότητες που θα σας βοηθήσουν να αισθανθείτε ευχάριστα και να χαλαρώσετε.
- Συγκεκριμένες καθημερινές σας ρουτίνες ή δραστηριότητες, τις οποίες έχετε συνδυάσει με το κάπνισμα και λειτουργούν πια ως ερεθίσματα για κάπνισμα. Οι δραστηριότητες αυτές θα μπορούσαν να

περιλαμβάνουν την ομιλία στο τηλέφωνο, την κατανάλωση καφέ και αλκοόλ, το τέλος ενός γεύματος, την παρακολούθηση τηλεόρασης, την οδήγηση, το διάλειμμα στη δουλειά, το κλείσιμο της ημέρας πριν την προετοιμασία για ύπνο.

Προκειμένου να αντιμετωπίσετε τα ερεθίσματα αυτά χωρίς να υποκύψετε στο τσιγάρο είναι σημαντικό να διασπάσετε τη σύνδεση των ερεθισμάτων αυτών με το κάπνισμα, έχοντας σχεδιάσει εκ των προτέρων κι έχοντας υιοθετήσει νέες εναλλακτικές συμπεριφορές ή δραστηριότητες αντί του καπνίσματος. Ενδεικτικά:

- Αν καπνίζετε μετά το φαγητό, σηκωθείτε αμέσως από το τραπέζι και εμπλακείτε σε κάποια δραστηριότητα ή ξεκουραστείτε σε ένα δωμάτιο του σπιτιού, όπου δεν συνηθίζετε να καπνίζετε. Θα αποφύγετε έτσι τον πειρασμό!
- Βουρτσίστε τα δόντια σας και δημιουργήστε μια γεύση φρεσκάδας που συνήθως δεν προδιαθέτει για κάπνισμα.
- Αν καπνίζετε κατά την οδήγηση, όταν μπαίνετε στο αυτοκίνητο, μασήστε μια τσίγλα ή καραμέλα χωρίς ζάχαρη. Θα σας εμποδίσει να καπνίσετε και θα σας αποτρέψει από τη συνήθεια να καπνίζετε όταν οδηγείτε. Εναλλακτικά, τοποθετήστε τα τσιγάρα στο πορτμπαγκάζ του αυτοκινήτου σας προκειμένου να μην είναι άμεσα διαθέσιμα.

➤ Ερεθίσματα για κάπνισμα θα μπορούσαν να αποτελέσουν και ορισμένες κοινωνικές εκδηλώσεις, στις οποίες συμμετέχουν και άλλοι καπνιστές. Για παράδειγμα, η έξοδος για ποτό σε ένα μπαρ, η έξοδος σε ένα εστιατόριο, η συμμετοχή σε πάρτι ή άλλες κοινωνικές δραστηριότητες, η παρέα με φίλους και ακόμη περισσότερο με φίλους καπνιστές:

- Κατά τις πρώτες ημέρες μετά τη διακοπή είναι προτιμότερο να αποφεύγετε τέτοιους είδους κοινωνικές συναναστροφές.
- Ζητήστε από τους καπνιστές φίλους σας να μην καπνίζουν μπροστά σας ή να μην σας προσφέρουν τσιγάρα. Με την πάροδο του χρόνου και μόλις αισθανθείτε πιο δυνατός/η θα μπορείτε με μεγαλύτερη ασφάλεια να συμμετέχετε σε ανάλογες κοινωνικές συναντήσεις.

Ωστόσο, εάν δεν είναι εφικτό να αποφύγετε τα ερεθίσματα αυτά, σκεφτείτε εκ των προτέρων πως θα αντιμετωπίσετε την επιθυμία, όταν θα εκτεθείτε στις καταστάσεις αυτές. Ενδεικτικά:

- Κρατήστε τα χέρια σας και το στόμα σας απασχολημένο και προτιμήστε να μην παραγγείλετε το αγαπημένο σας ποτό αλλά ένα ποτό που έως τώρα συνήθως δεν έχετε συνδέσει με το κάπνισμα.
- Προετοιμαστείτε για να αποχωρήσετε σε περίπτωση που αισθάνεστε ότι δεν μπορείτε να διαχειριστείτε την επιθυμία σας για κάπνισμα ή φύγετε έστω προσωρινά από το μέρος που βρίσκεστε.

- Ερεθίσματα για κάπνισμα θα μπορούσαν να αποτελέσουν και ερεθίσματα που εξ' ορισμού σηματοδοτούν την ίδια την συνήθεια. Τέτοια ερεθίσματα θα μπορούσαν να είναι η μυρωδιά και μόνο του τσιγάρου, η θέα από τα τασάκια, τα τσιγάρα ή ο αναπτήρας.

Προκειμένου να διαχειριστείτε τα ερεθίσματα αυτά, ενδεικτικά:

- Μετακινήστε τα τασάκια μέσα στο σπίτι.
- Βάλτε τα τσιγάρα κάπου όπου δεν τα βάζετε συνήθως.

Αυτές οι ενέργειες δε θα σας κάνουν να κόψετε το κάπνισμα, αλλά θα σας εμποδίσουν να ανάβετε τσιγάρο μηχανικά στη θέα από το τασάκι ή από το πακέτο με τα τσιγάρα.

→ *Κρατήστε τα χέρια σας απασχολημένα.*

Μπορεί να βοηθήσει να έχετε κάτι άλλο να κάνετε με τα χέρια σας τις στιγμές που θα ήσασταν απασχολημένοι με τα τσιγάρα σας. Δεν έχει σημασία τι θα επιλέξετε. Μπορεί να είναι οτιδήποτε το οποίο θα αντικαταστήσει το τσιγάρο: αγγολυτικά μπαλάκια, κομπολόι κλπ.

→ *Κρατήστε το στόμα σας απασχολημένο και προτιμήστε γεύσεις που δεν ταιριάζουν με το τσιγάρο και τροφές με χαμηλή θερμιδική αξία:*

- Πιείτε νερό ή κάποιο χυμό.
- Έχετε πάντα μαζί σας τσίγλες ή καραμέλες χωρίς ζάχαρη.
- Κρατήστε, αντί του τσιγάρου, ξυλάκι κανέλας που προσομοιάζει το σχήμα του τσιγάρου κι έχει ωραία γεύση, η οποία συνήθως δεν προδιαθέτει για κάπνισμα.
- Φάτε κάποιο φρούτο ή λαχανικό, όπως κομμένα αγγουράκια και καροτάκια που υποκαθιστούν παράλληλα την κίνηση του χεριού προς το στόμα του καπνίσματος.

→ *Αποσπάστε αποτελεσματικά τη σκέψη σας από το κάπνισμα. Ενδεικτικά, δοκιμάστε κάποιους από τους παρακάτω νοητικούς και πρακτικούς τρόπους απόσπασης της προσοχής:*

- Αλλάξτε συνειδητά το επίκεντρο της προσοχής σας. Αντί να σκέφτεστε πόσο πολύ θέλετε αυτό το τσιγάρο, επικεντρωθείτε σε κάτι άλλο, ακόμη κι αν είναι κάτι ασυνήθιστο ή περίεργο.
- Εστιάστε την προσοχή σας σε πράγματα που συμβαίνουν γύρω σας. Συγκεντρωθείτε στη συζήτηση ή στην τηλεοπτική εκπομπή που είχατε σταματήσει να παρακολουθείτε...
- Σκεφτείτε κάτι που αποσπά την προσοχή σας. Για παράδειγμα, μετρήστε ανάποδα από το 100 ανά επτάδες, φανταστείτε ωραίες μη καπνιστικές εικόνες...
- Προσπαθήστε να θυμηθείτε τους λόγους για τους οποίους σταματήσατε το κάπνισμα και συγκεντρωθείτε σε αυτούς.
- Απασχοληθείτε με κάτι, ώστε να μην προλαβαίνετε να καπνίσετε. Εμπλακείτε σε δραστηριότητες που σας είναι συνήθως ευχάριστες (π.χ. διάβασμα, υπολογιστής) ή δουλειές του σπιτιού.
- Αλλάξτε περιβάλλον, αφήνοντας το μέρος που βρίσκεστε αν μπορείτε και κάντε έναν περίπατο.

- Κάντε γυμναστική ή κάποια χειρωνακτική εργασία ή ακόμη και ένα χλιαρό ντους.
- Μιλήστε με τον εαυτό σας και δώστε του ενθαρρυντικά μηνύματα, όπως: «Σε 5 λεπτά θα μου περάσει», «Είμαι πιο δυνατός /ή από το τσιγάρο», «Πράγματι θέλω πολύ να καπνίσω, αλλά θα αντισταθώ. Το ξέρω ότι μετά θα αισθάνομαι πολύ καλά με τον εαυτό μου».

Η έντονη επιθυμία για κάπνισμα διαρκεί λίγα μόνο λεπτά. Κρατώντας τον εαυτό σας και τη σκέψη σας απασχολημένη για τα λίγα αυτά λεπτά αποφεύγετε να ενδώσετε στο τσιγάρο. Κάντε το ίδιο κάθε φορά που αισθάνεστε έντονα την επιθυμία για τσιγάρο. Σύντομα η ένταση και η συχνότητα της επιθυμίας θα μειωθεί σημαντικά, ενώ εσείς θα μάθετε να λειτουργείτε αποτελεσματικά σε όλους τους τομείς της ζωής σας χωρίς το κάπνισμα.!!

Πώς να Αποφύγετε να Πάρετε Βάρος

Με τη διακοπή του καπνίσματος, ο πρώην καπνιστής, μπορεί να αισθάνεται αυξημένη όρεξη και αίσθημα πείνας και μπορεί να αυξήσει το σωματικό του βάρος κατά μέσο όρο από 2.5 έως 4 κιλά. Ωστόσο, κάτι τέτοιο δε θα συμβεί απαραίτητα.

Για ποιους λόγους η διακοπή του καπνίσματος συνεπάγεται και αύξηση του σωματικού βάρους;

Υπάρχουν 5 βασικοί λόγοι, για τους οποίους η διακοπή του καπνίσματος μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση του σωματικού βάρους.

1. Η νικοτίνη που εισέρχεται με τον καπνό στον ανθρώπινο οργανισμό επηρεάζει, μεταξύ άλλων και τον μεταβολισμό, μειώνοντας την όρεξη για φαγητό και αυξάνοντας τον μεταβολικό ρυθμό. Η νικοτίνη αυξάνει την ταχύτητα καύσης θερμίδων που χρησιμοποιεί το σώμα σας σε ηρεμία κατά περίπου 7% έως 15%. Έτσι, η αύξηση βάρους που συνδέεται με τη διακοπή του καπνίσματος οφείλεται σε μεγάλο βαθμό στη μείωση της ενεργειακής δαπάνης.
2. Το κάπνισμα μειώνει την όρεξη για φαγητό. Διακόπτοντας το κάπνισμα, η όρεξη μπορεί να αυξηθεί κι έτσι η αύξηση βάρους που συνδέεται με τη διακοπή του καπνίσματος δεν οφείλεται μόνο στην μείωση της ενεργειακής δαπάνης, αλλά και στην αυξημένη πρόσληψη ενέργειας.
3. Το κάπνισμα αποτελεί συνήθεια. Με τη διακοπή του καπνίσματος, ο πρώην καπνιστής μπορεί να αναζητά φαγητό προκειμένου να υποκαταστήσει το τσιγάρο. Πιο συγκεκριμένα, ο πρώην καπνιστής, υποκαθιστά με το φαγητό την κίνηση του χεριού προς το στόμα του καπνίσματος, υποκατάστατο που μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση της πρόσληψης θερμίδων.
4. Με τη διακοπή του καπνίσματος, από τις πρώτες κιόλας ημέρες, βελτιώνεται σημαντικά η όσφρηση και η γεύση. Η διακοπή του καπνίσματος μπορεί επίσης να οδηγήσει σε αυξημένη προτίμηση για γλυκά. Η αυξημένη αντίληψη της γεύσης των φαγητών και η επιθυμία για γλυκά μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση πρόσληψης τροφής και συνεπώς αύξηση του σωματικού βάρους.
5. Παράλληλα, η κατανάλωση τροφίμων για συναισθηματικούς λόγους και κυρίως η κατανάλωση τροφίμων ως μέσο καταπολέμησης της επιθυμίας για νικοτίνη και ως μέσο αποφυγής του τσιγάρου μπορεί, επίσης, να συμβάλουν στην αύξηση του βάρους.

Το αίσθημα της αυξημένης όρεξης μπορεί να υπάρχει για αρκετούς μήνες μετά τη διακοπή. Η αύξηση του βάρους ή ακόμη και ο φόβος για την αύξηση του βάρους μπορεί να αποτελέσουν σημαντικούς ανασταλτικούς παράγοντες για τη διακοπή του καπνίσματος, ιδιαιτέρως μεταξύ των γυναικών. Ωστόσο, έχει αποδειχθεί επιστημονικά ότι η υιοθέτηση ενός ισορροπημένου διαιτολογίου έναντι των αυστηρών εξαντλητικών διαιτών είναι πιο αποτελεσματική για τη διατήρηση υγιούς σωματικού βάρους και την πρόληψη υποτροπής. Η υιοθέτηση οποιασδήποτε αυστηρής διαίτας και η στέρηση τροφής κατά τη διάρκεια μιας προσπάθειας διακοπής του καπνίσματος μπορεί να έχει αρνητικό αντίκτυπο στην όλη προσπάθεια.

Πως μπορώ να αποφύγω την αύξηση του σωματικού μου βάρους κατά την προσπάθεια διακοπής καπνίσματος, αλλά και στο χρονικό διάστημα μετά;

Διαβάστε ορισμένες ιδέες για το τι μπορείτε να κάνετε, προκειμένου να επιτύχετε τη διακοπή του καπνίσματος, διατηρώντας παράλληλα το βάρος σας:

- ✓ Αρχίστε να τρώτε υγιεινά ΠΡΙΝ τη διακοπή.
- ✓ Προτού αγοράσετε τρόφιμα, φτιάξτε μια λίστα με υγιεινές διατροφικές επιλογές όπως φρούτα, λαχανικά και γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά, τα οποία θα μπορείτε να καταναλώνετε χωρίς να προσλαμβάνετε πολλές θερμίδες.
- ✓ Αποθηκεύστε στην τροφοθήκη σας γρήγορα σνακ με χαμηλά λιπαρά, προκειμένου να τα έχετε διαθέσιμα, όταν θελήσετε να καπνίσετε ή να κρατήσετε τα χέρια σας απασχολημένα.
- ✓ Έχετε προετοιμάσει υγιεινά σνακ όπως μήλα σε φέτες, καροτάκια, αγγουράκια ή μικρές μερίδες ανάλατων ξηρών καρπών προκειμένου να τα καταναλώσετε όταν αισθάνεστε την επιθυμία για κάπνισμα.
- ✓ Προτιμήστε γενικά φρούτα αντί για γλυκά και καραμέλες.
- ✓ Τρώτε μικρότερες μερίδες σε μικρότερα πιάτα. Επειδή το φαγητό έχει καλύτερη γεύση, αυτό δε σημαίνει ότι χρειάζεται να τρώτε περισσότερο. Προτιμήστε να τρώτε με πιο αργό ρυθμό.
- ✓ Έχετε διαθέσιμες τσίγλες χωρίς ζάχαρη, που μπορούν να κρατήσουν το στόμα σας απασχολημένο χωρίς να επιβαρύνετε το σωματικό βάρος σας ή τη στοματική σας υγιεινή.
- ✓ Αποφύγετε τα οينوπνευματώδη ποτά και τους επεξεργασμένους χυμούς και αντικαταστήστε τα με 100% φυσικούς χυμούς και τσάι με βότανα ή νερό.
- ✓ Μην αφήνετε τον εαυτό σας να αισθανθεί έντονη πείνα, γιατί έτσι είναι πιο πιθανό να καταφύγετε σε τρόφιμα που δεν αποτελούν την κατάλληλη επιλογή και είναι πιο πλούσια σε θερμίδες.
- ✓ Προσπαθήστε να ασκείστε περισσότερο. Η σωματική δραστηριότητα συμβάλλει σημαντικά στην καύση των θερμίδων. Στην περίπτωση που ήδη γυμνάζεστε, θα πρέπει ίσως να αυξήσετε λίγο το χρόνο ή τη συχνότητα της άσκησης, προκειμένου να αντισταθμιστεί η επίδραση που ασκούσε η νικοτίνη στη ταχύτερη λειτουργία του μεταβολισμού και κατ' επέκταση στην καύση των θερμίδων.
- ✓ Κοιμηθείτε όσο περισσότερο μπορείτε, γιατί η έλλειψη ύπνου αυξάνει τον κίνδυνο πρόσληψης βάρους.

Θυμηθείτε ότι οποιαδήποτε αύξηση βάρους μπορεί να είναι προσωρινή. Μόλις διακόψετε το κάπνισμα και νιώσετε πιο άνετα με αυτό θα έχετε περισσότερη ενέργεια και θα είναι πιο εύκολο για εσάς να είστε σωματικά δραστήριοι και να επικεντρωθείτε στην σωστή διατροφή για τη διαχείριση του βάρους σας.

ΠΡΟΛΗΨΗ ΥΠΟΤΡΟΠΗΣ

Κάπνισμα μετά τη Διακοπή. Δείτε πως θα Πρέπει να το Διαχειριστείτε

Σε αρκετούς καπνιστές μπορεί να συμβεί κάτι τέτοιο και είναι απόλυτα κατανοητός ο φόβος σας. Αν καπνίσετε ένα τσιγάρο σήμερα ή κάποια άλλη μέρα, θυμηθείτε ότι πρόκειται για λάθος που μπορεί να διορθωθεί. Το ότι καπνίσατε ένα τσιγάρο δε σημαίνει οπωσδήποτε ότι θα ξαναρχίσετε το κάπνισμα. Μάθετε από το λάθος σας. Σκεφτείτε: γιατί καπνίσατε αυτό το τσιγάρο; Πώς θα μπορούσατε να αποφύγετε παρόμοια λάθη στο μέλλον; Αν το κάνετε αυτό, θα αποκτήσετε την αυτοπεποίθηση ότι μπορείτε να παραμείνετε μη καπνιστής παρά την περιστασιακή παρασπονδία.

Για πολλούς πρώην καπνιστές παγίδα υποτροπής αποτελεί η έντονη αυτοπεποίθηση που αποκτούν ότι πια μπορούν να διαχειριστούν και να ελέγξουν τη συνήθεια. Η πεποίθηση ότι ένας πρώην καπνιστής μπορεί ν' ανάψει τσιγάρο χωρίς να υποπέσει στην οριστική υποτροπή είναι λανθασμένη και ο πρώην καπνιστής, σταδιακά και συχνά χωρίς καν να το αντιληφθεί, υποτροπιάζεται.

Στο μέλλον κάθε φορά που θα αντιμετωπίσετε το δίλημμα να ανάψετε ένα τσιγάρο, αναρωτηθείτε άμεσα αν θέλετε να είστε καπνιστής ή μη καπνιστής. Αν η απάντηση είναι μη καπνιστής, αποφύγετε να ανάψετε αυτό το τσιγάρο. Με μαθηματική βεβαιότητα, αργά ή γρήγορα θα οδηγηθείτε στην υποτροπή. [Διαχειριστείτε την επιθυμία για κάπνισμα αποτελεσματικά](#) και αποφύγετε την παγίδα της υποτροπής στην καπνιστική συνήθεια. Δημιουργήστε μια λίστα με τους λόγους εκείνους που σας ώθησαν να πάρετε την απόφαση για διακοπή και αναρτήστε την σε ένα εμφανές σημείο. Ανατρέξτε σε αυτή κάθε φορά που αμφιβάλλετε για την απόφασή σας. Είναι απόφαση ζωής!

Εάν πάλι έχετε ήδη υποτροπιάσει στο καθημερινό κάπνισμα, σκεφτείτε ότι όσους στόχους επιτυγχάνουμε στη ζωή μας δεν τους κερδίζουμε πάντα με την πρώτη προσπάθεια. Οι έρευνες μας έχουν δείξει ότι **κάθε καινούργια προσπάθεια αυξάνει τις πιθανότητες οριστικής αποχής από το κάπνισμα.**

Εκμεταλλευτείτε την εμπειρία αυτή ώστε να οργανώσετε την επόμενη προσπάθειά σας περισσότερο αποτελεσματικά. Αναγνωρίστε τα ερεθίσματα και τις καταστάσεις, που οδήγησαν στην υποτροπή στο κάπνισμα, και διαμορφώστε ένα σχέδιο αντιμετώπισης (εξεύρεση εκ των προτέρων των στρατηγικών αντιμετώπισης και διαχείρισης του πειρασμού στις καταστάσεις αυτές), προκειμένου ν' αποφύγετε την υποτροπή στο μέλλον.

Οφέλη στον Οργανισμό από τη Διακοπή του Καπνίσματος

Η διακοπή του καπνίσματος είναι η καλύτερη κίνηση που μπορείτε να κάνετε για την υγεία σας. Για όλους τους καπνιστές, η διακοπή του καπνίσματος επιφέρει τόσο άμεσα όσο και μακροπρόθεσμα οφέλη. Κάντε πράξη την απόφαση για διακοπή και ζήστε περισσότερο και υγιέστερα χρόνια. Μέσα σε 20 λεπτά μετά το άναμμα του τελευταίου σας τσιγάρου, στον οργανισμό σας ξεκινά μια διαδικασία αλλαγών η οποία συνεχίζεται για χρόνια.....

Οφέλη για την υγεία από τη διακοπή του καπνίσματος	
✓ Άμεσα και μακροπρόθεσμα οφέλη για την υγεία όλων των καπνιστών	
Χρονικό διάστημα μετά τη διακοπή	Οφέλη για την Υγεία
Σε 20 λεπτά	Η αρτηριακή πίεση και η ο ταχυπαλμία που οφείλονται στο κάπνισμα υποχωρούν.
Σε 12 ώρες	Τα επίπεδα του μονοξειδίου του άνθρακα στο αίμα μειώνονται και τα επίπεδα οξυγόνου επανέρχονται στο φυσιολογικό.
Σε 2-12 εβδομάδες	-Η κυκλοφορία του αίματος βελτιώνεται και θα συνεχίσει να βελτιώνεται. -Ο κίνδυνος καρδιακής προσβολής αρχίζει να μειώνεται. -Η πνευμονική λειτουργία αρχίζει να βελτιώνεται και θα συνεχίσει να βελτιώνεται καθώς περνούν οι μήνες και τα χρόνια.
Σε 1-9 μήνες	Ο βήχας και το αίσθημα δύσπνοιας μειώνονται.
Σε 1 χρόνο	Ο κίνδυνος καρδιακής προσβολής μειώνεται κατά 50%.
Σε 5 χρόνια	Ο κίνδυνος εγκεφαλικού επεισοδίου εξισώνεται με αυτόν των μη καπνιστών. Ο κίνδυνος καρκίνου του στόματος, του λαιμού, του οισοφάγου και της ουροδόχου κύστης μειώνεται κατά 50%.
Σε 10 χρόνια	Ο κίνδυνος καρκίνου του πνεύμονα μειώνεται κατά 50%. Ο κίνδυνος θανάτου από καρκίνο του πνεύμονα είναι κατά 50% μικρότερος από αυτόν του καπνιστή. Ο κίνδυνος για καρκίνο των νεφρών, του τραχήλου της μήτρας και του παγκρέατος μειώνεται σημαντικά.
Σε 15 χρόνια	Ο κίνδυνος στεφανιαίας νόσου εξισώνεται με αυτόν των μη καπνιστών.
✓ Οφέλη για τους ανθρώπους κάθε ηλικίας οι οποίοι έχουν ήδη εμφανίσει προβλήματα υγείας που σχετίζονται με το κάπνισμα.	
Ηλικία κατά τη διακοπή του καπνίσματος	Οφέλη για τη υγεία σε σύγκριση με τους καπνιστές που δεν διακόπτουν
Στα 30 έτη ηλικίας	Κερδίζετε σχεδόν 10 χρόνια προσδόκιμου ζωής
Στα 40 έτη ηλικίας	Κερδίζετε σχεδόν 9 χρόνια προσδόκιμου ζωής
Στα 50 έτη ηλικίας	Κερδίζετε σχεδόν 6 χρόνια προσδόκιμου ζωής
Στα 60 έτη ηλικίας	Κερδίζετε σχεδόν 3 χρόνια προσδόκιμου ζωής

<p>Μετά την έναρξη απειλητικής για τη ζωή ασθένειας</p>	<p>Άμεσα οφέλη. Τα άτομα που διακόπτουν το κάπνισμα αφού έχουν βιώσει καρδιακή προσβολή, μειώνουν τις πιθανότητες εμφάνισης άλλης καρδιακής προσβολής κατά 50%.</p>
<p>✓ Τα οφέλη για την υγεία στους καπνιστές με διαβήτη που προχωρούν σε διακοπή εμφανίζονται άμεσα και περιλαμβάνουν τον καλύτερο έλεγχο των επιπέδων σακχάρου στο αίμα.</p>	
<p>✓ Η διακοπή του καπνίσματος μειώνει τον κίνδυνο ανικανότητας, αυξάνει τη γονιμότητα στις γυναίκες που επιθυμούν να κάνουν παιδί, μειώνει τον κίνδυνο πρόωρων γεννήσεων, μειώνει τον κίνδυνο γέννησης παιδιών με χαμηλό βάρος και μειώνει τον κίνδυνο αποβολών.</p>	
<p>✓ Επιλέγοντας τη διακοπή του καπνίσματος συμβάλλετε σημαντικά στην προστασία της υγείας της οικογένειας, των φίλων και των συναδέλφων σας, προστατεύοντάς τους από τους κινδύνους για την υγεία που συνεπάγεται η έκθεση στο παθητικό κάπνισμα. Για τους ενήλικες, η έκθεση στο παθητικό κάπνισμα συνεπάγεται μεταξύ άλλων αυξημένο κίνδυνο για νοσήματα του καρδιαγγειακού συστήματος και καρκίνο του πνεύμονα και για τα βρέφη και τα παιδιά συνεπάγεται λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος (π.χ. άσθμα), λοιμώξεις στο αυτί και σύνδρομο αιφνίδιου βρεφικού θανάτου.</p>	

ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΚΑΠΝΟΥ.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΑΣ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΝ

«Ελαφρά», «Ήπια» ή «Χαμηλής Περιεκτικότητας σε Πίσσα» Τσιγάρα. Μια όχι Ασφαλέστερη Επιλογή

Πολλοί καπνιστές επιλέγουν τα λεγόμενα «light» (ελαφρά), «mild» (ήπια) ή «lowtar» (χαμηλής περιεκτικότητας σε πίσσα) τσιγάρα, επειδή πιστεύουν ότι αυτά τα τσιγάρα είναι λιγότερο επιβλαβή για την υγεία τους από τα κανονικά τσιγάρα. Ωστόσο, στην πραγματικότητα, τα τσιγάρα αυτά δεν είναι ασφαλέστερα από τα κανονικά. Η έκθεση σε πίσσα και νικοτίνη από ένα ελαφρύ τσιγάρο μπορεί να είναι εξίσου υψηλή με εκείνη ενός κανονικού τσιγάρου, ανάλογα με τον τρόπο εισπνοής του καπνού από τον καπνιστή. Συνεπώς, τα προϊόντα καπνού αυτού του είδους αποτελούν εξίσου σοβαρό κίνδυνο για την υγεία, όσο και τα κανονικά τσιγάρα.

Αναλυτικότερα... Εάν καπνίζετε light τσιγάρα, είναι πιθανό να εισπνέετε τόσο πίσσα, νικοτίνη ή άλλες χημικές ουσίες όσο και αν καπνίζατε κανονικά τσιγάρα. Πολλοί καπνιστές αντί να διακόψουν το κάπνισμα, επιλέγουν light τσιγάρα πιστεύοντας ότι έτσι επιβαρύνουν λιγότερο την υγεία τους. Στην πραγματικότητα όμως, οι καπνιστές αυτών των τσιγάρων παρουσιάζουν τα ίδια ποσοστά νοσηρότητας και θνησιμότητας με τους καπνιστές των κανονικών τσιγάρων. Ο μόνος εγγυημένος τρόπος για να μειώσετε τον κίνδυνο για την υγεία σας, καθώς και τον κίνδυνο για τους άλλους από την έκθεση στο παθητικό κάπνισμα, είναι να σταματήσετε εντελώς το κάπνισμα. Ο κίνδυνος παραπλάνησης των καπνιστών είναι τόσο μεγάλος που η χρήση αυτών των παραπλανητικών ενδείξεων στις συσκευασίες των προϊόντων καπνού έχει απαγορευτεί στις χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Επιπλέον, είναι σημαντικό να γνωρίζετε πως οι αναφορές για την περιεκτικότητα των τσιγάρων αυτών σε πίσσα και νικοτίνη δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν με ασφάλεια από τους καπνιστές, προκειμένου να υπολογιστεί πόση πίσσα ή νικοτίνη θα εισπνεύσουν στην πραγματικότητα. Αυτό οφείλεται στο ότι ο τρόπος με τον οποίο μετρώνται τα στοιχεία αυτά στο εργαστήριο (συσκευή που μιμείται το κάπνισμα) διαφέρει από τον πραγματικό τρόπο που εισπνέει το τσιγάρο ο καπνιστής. Η μέτρηση δηλαδή των ουσιών στο εργαστήριο και η πραγματική τελικά ποσότητα εισπνοής των ουσιών που εμπεριέχονται στο τσιγάρο μπορεί να διαφέρει σημαντικά. Στα light τσιγάρα υπάρχουν μικρά ανοίγματα στο φίλτρο, στο σημείο όπου οι καπνιστές συνήθως τοποθετούν τα χείλη τους ή τα δάκτυλά τους όταν καπνίζουν. Κατ' αυτό τον τρόπο, στο εργαστήριο μετράται μικρή ποσότητα πίσσας και νικοτίνης, επειδή ο καπνός αναμειγνύεται με αέρα. Στην πραγματικότητα μόλις ο καπνιστής κλείσει με τα χείλη του ή τα δάκτυλα του τα ανοίγματα στο φίλτρο, καπνίζει ένα κανονικό τσιγάρο. Δηλαδή, σε πραγματικές συνθήκες καπνίσματος τα light τσιγάρα επιβαρύνουν την υγεία όσο και τα κανονικά τσιγάρα.

Επιπρόσθετα, είναι αλήθεια ότι το κάπνισμα light τσιγάρων οδηγεί τον καπνιστή σε βαθιές και μεγαλύτερης διάρκειας καθώς και πιο συχνές εισπνοές ή σε κατανάλωση μεγαλύτερου αριθμού τσιγάρων ημερησίως, προκειμένου να λάβει επαρκή ποσότητα νικοτίνης, ώστε να ικανοποιήσει την επιθυμία του και να διατηρήσει τα επίπεδα της νικοτίνης στο αίμα του στο βαθμό στον οποίο ο οργανισμός του έχει προσαρμοστεί. Ως αποτέλεσμα, οι καπνιστές καταλήγουν να εισπνέουν περισσότερη πίσσα, νικοτίνη

και άλλες επιβλαβείς χημικές ουσίες σε συνθήκες πραγματικού καπνίσματος, σε σχέση με τις μετρήσεις που πραγματοποιούνται στο εργαστήριο. Ο καπνιστής λοιπόν, μπορεί να εισπνεύσει την ίδια ακριβώς ποσότητα πίσσας και νικοτίνης τόσο από ένα κανονικό όσο και από ένα light τσιγάρο. Όλα εξαρτώνται από τον τρόπο καπνίσματος. Οι βαθιές και μεγαλύτερης διάρκειας καθώς και οι πιο συχνές εισπνοές οδηγούν σε μεγαλύτερη έκθεση στις ουσίες αυτές.

Μάθετε λοιπόν πως δεν υπάρχει ασφαλές τσιγάρο. Σύμφωνα με τα επιστημονικά δεδομένα:

- Οι καπνιστές light τσιγάρων δεν αντιμετωπίζουν μειωμένο κίνδυνο για εμφάνιση των νοσημάτων που σχετίζονται με το κάπνισμα.
- Η αλλαγή σε light τσιγάρα δεν βοηθά τους καπνιστές να σταματήσουν και μπορεί στην πραγματικότητα να οδηγήσει στη μείωση του κινήτρου τους για τη διακοπή του καπνίσματος.

Τα Θερμαινόμενα Προϊόντα Καπνού. Ενημερωθείτε πριν τα Επιλέξετε

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, ως θερμαινόμενα προϊόντα καπνού (ΘΠΚ) θεωρούνται τα προϊόντα καπνού που παράγουν αερολύματα και περιέχουν νικοτίνη, χημικές ουσίες καθώς και άλλες πρόσθετες ουσίες, οι οποίες συχνά είναι αρωματικές. Τα ΘΠΚ μιμούνται τη συμπεριφορά του καπνίσματος των συμβατικών τσιγάρων. Τα ΘΠΚ δεν είναι ηλεκτρονικά τσιγάρα (e-cigarettes). Θερμαίνουν τον καπνό για να παράγουν νικοτίνη, χρησιμοποιώντας συστήματα θέρμανσης με μπαταρία. Αντιθέτως, τα ηλεκτρονικά τσιγάρα θερμαίνουν το υγρό (e-liquid) το οποίο μπορεί να περιέχει ή όχι νικοτίνη και που στις περισσότερες περιπτώσεις δεν περιέχει καπνό. Τα ΘΠΚ θερμαίνουν τον καπνό, μέσω ενός συστήματος θέρμανσης που περικλείεται σε μια συσκευή, έως τους 350°C (χαμηλότερο από τους 600°C που αφορούν στα συμβατικά τσιγάρα). Η συσκευή θέρμανσης απαιτεί φόρτιση και ο χρήστης, μέσω του ειδικού στομίου, ρουφάει ανά διαστήματα προκειμένου να εισπνεύσει ποσότητα του αερολύματος, το οποίο στη συνέχεια μεταφέρεται δια του στόματος στον οργανισμό.

Είναι σημαντικό να γνωρίζετε πως σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, όλα τα προϊόντα καπνού, συμπεριλαμβανομένων και των ΘΠΚ, είναι επιβλαβή. Παρά τους ισχυρισμούς που συχνά διατυπώνονται για «μείωση του κινδύνου» από τη χρήση των ΘΠΚ, δεν υπάρχουν επαρκή και αξιόπιστα στοιχεία που να αποδεικνύουν ότι είναι λιγότερο επιβλαβή από τα συμβατικά προϊόντα καπνού. Σύμφωνα με τα ερευνητικά δεδομένα, τα ΘΠΚ περιέχουν χημικές ουσίες, που δεν βρίσκονται στον καπνό των τσιγάρων και ενδεχομένως να έχουν αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία. Επιπλέον, >20 επιβλαβείς και δυνητικά επιβλαβείς χημικές ουσίες εμφανίζουν σημαντικά υψηλότερες τιμές αναφοράς στα ΘΠΚ σε σχέση τα συμβατικά τσιγάρα. Συγκεκριμένα, σύμφωνα με ερευνητικά δεδομένα οι τιμές 22 επιβλαβών ή δυνητικά επιβλαβών ουσιών στα ΘΠΚ ήταν πάνω από 200% υψηλότερες σε σχέση με τις τιμές στα συμβατικά τσιγάρα, ενώ για 7 ουσίες το ποσοστό ξεπερνούσε το 1.000%. Ανεξάρτητες μελέτες έδειξαν ότι τα ΘΠΚ εκπέμπουν σημαντικά επίπεδα καρκινογόνων (νιτροζαμίνες, ακεταλδεΐδη) ή πιθανόν καρκινογόνων ουσιών (φορμαλδεΐδη, ακρυλαμίδιο) καθώς και άλλα τοξικά και ερεθιστικά συστατικά.

Εντούτοις, δεν υπάρχουν ακόμη επαρκή στοιχεία σχετικά με τις επιπτώσεις του παθητικού καπνίσματος από τα θερμαινόμενα προϊόντα καπνού, παρόλο που οι εκπομπές από τα συγκεκριμένα προϊόντα περιέχουν επιβλαβή και δυνητικά επιβλαβή χημικά συστατικά.

Τα Ηλεκτρονικά Τσιγάρα. Ενημερωθείτε πριν τα Επιλέξετε

Με βάση τις οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας οι «ηλεκτρονικές συσκευές εισπνοής νικοτίνης» ή αλλιώς «ηλεκτρονικά τσιγάρα», δεν θεωρούνται προϊόντα καπνού, καθώς δεν περιέχουν καπνό αλλά μόνο νικοτίνη. Πιο συγκεκριμένα, οι συσκευές αυτές θερμαίνουν ένα διάλυμα (e-liquid) προκειμένου να δημιουργήσουν ένα αερόλυμα, το οποίο στην συνέχεια εισπνέεται από τον χρήστη. Τα ηλεκτρονικά τσιγάρα ποικίλλουν ως προς τον τρόπο που παράγουν τις τοξικές ουσίες και διαχέουν τη νικοτίνη, εξαιτίας των διαφορών τους στο σχεδιασμό, στην ισχύ της μπαταρίας, στα κυκλώματα ελέγχου, καθώς και στις δυνατότητες τροποποίησης και προσαρμογής για χρήση και άλλων ουσιών, εκτός από τη νικοτίνη.

Οι γνώσεις σχετικά με τις μακροχρόνιες επιπτώσεις του ηλεκτρονικού τσιγάρου στην υγεία είναι μέχρι στιγμής περιορισμένες και απαιτείται περαιτέρω έρευνα. Οι προειδοποιήσεις των επιστημόνων επικεντρώνονται στα εξής:

- Η χρήση προϊόντων νικοτίνης σε οποιαδήποτε μορφή, συμπεριλαμβανομένων των ηλεκτρονικών τσιγάρων, ιδίως από τους νέους και τις εγκύους, δεν είναι ασφαλής.
- Για όλους τους χρήστες ηλεκτρονικού τσιγάρου, το αερόλυμα που εισπνέουν περιέχει δυνητικά τοξικές ουσίες. Ωστόσο, υπάρχει έλλειψη δεδομένων σχετικά με τις μακροπρόθεσμες επιπτώσεις του με αποτέλεσμα η τοξικότητα των ηλεκτρονικών τσιγάρων να χρήζει περαιτέρω διερεύνησης. Επομένως, στην παρούσα φάση δεν μπορεί να εξαχθεί το συμπέρασμα ότι η μακροχρόνια χρήση ηλεκτρονικών τσιγάρων είναι ασφαλέστερη από εκείνη των προϊόντων καπνού.
- Το παθητικό κάπνισμα από τις χημικές ουσίες του ηλεκτρονικού τσιγάρου ενδέχεται να αποτελεί σημαντικό κίνδυνο, ειδικά σε ευάλωτους πληθυσμούς. Υπάρχει ένας περιορισμένος αριθμός μελετών αναφορικά με το παθητικό κάπνισμα από τα ηλεκτρονικά τσιγάρα, οι οποίες δεν παρέχουν αρκετά αποδεικτικά στοιχεία που θα μπορούσαν να αποκλείσουν ένα πιθανό κίνδυνο.
- Υπάρχουν ιδιαίτερες ανησυχίες όσον αφορά στην ασφάλεια του ηλεκτρονικού τσιγάρου, καθώς έχουν αναφερθεί περιπτώσεις εκρήξεων και δηλητηριάσεων από νικοτίνη. Επίσης, έχουν επισημανθεί περιπτώσεις ελαττωματικών μπαταριών ηλεκτρονικού τσιγάρου, οι οποίες είχαν ως συνέπεια πυρκαγιές και εκρήξεις.
- Η χρήση των ηλεκτρονικών τσιγάρων ως εργαλείο διακοπής του καπνίσματος, δεν υποστηρίζεται από τις ελεγχόμενες κλινικές δοκιμές. Δεν υπάρχουν επαρκή στοιχεία που να αποδεικνύουν ότι τα ηλεκτρονικά τσιγάρα βοηθούν στη διακοπή του καπνίσματος αλλά ούτε και πολλές επιστημονικές έρευνες που να συγκρίνουν το ηλεκτρονικό τσιγάρο ως εργαλείο διακοπής με άλλες μεθόδους για τη διακοπή του καπνίσματος.
- Έως σήμερα, δεν μπορεί να διευκρινιστεί με απόλυτη σαφήνεια, εάν η χρήση ηλεκτρονικού τσιγάρου στους ενήλικες οδηγεί σε υποτροπή στο κανονικό κάπνισμα ή αποτελεί πύλη εισόδου για έναρξη του καπνίσματος. Ωστόσο υπάρχουν επαρκή ερευνητικά δεδομένα που οδηγούν στη διαπίστωση ότι το ηλεκτρονικό τσιγάρο αποτελεί πύλη εισόδου για την έναρξη του καπνίσματος στα παιδιά.
- Ερευνητικές μελέτες σε καλλιέργειες κυττάρων και ζώα δείχνουν ότι τα ηλεκτρονικά τσιγάρα μπορούν να έχουν πολλαπλές αρνητικές επιδράσεις. Ωστόσο, είναι λιγότερες από εκείνες των συμβατικών τσιγάρων ή των άλλων προϊόντων καπνού. Ένα βασικό όμως μειονέκτημα των διαθέσιμων

πληροφοριών για τα ηλεκτρονικά τσιγάρα είναι η απουσία μακροπρόθεσμων επιστημονικών δεδομένων σχετικά με το ενεργητικό κάπνισμα, αλλά και την έκθεση στο παθητικό κάπνισμα. Συνεπώς, δεν μπορεί να αποκλειστεί το ενδεχόμενο να προκύψουν νέοι κίνδυνοι από τη χρήση του ηλεκτρονικού τσιγάρου.

➤ Συχνά διατυπώνεται η άποψη ότι η χρήση εναλλακτικών προϊόντων νικοτίνης, όπως τα ηλεκτρονικά τσιγάρα, μπορεί να αποτελέσει στρατηγική μείωσης της βλάβης για τους καπνιστές. Το σκεπτικό βασίζεται στο ότι αντικαθιστούν μια βλαβερή συνήθεια, όπως είναι τα συμβατικά τσιγάρα, με μια άλλη λιγότερο αλλά όχι τελείως ακίνδυνη συνήθεια. Όμως σημαντικά αντεπιχειρήματα αποτελούν:

- 1) *Η εσφαλμένη άποψη ότι οι καπνιστές δεν μπορούν ή δεν θέλουν να σταματήσουν το κάπνισμα. Ωστόσο, οι μελέτες δείχνουν ότι, η πλειονότητα των καπνιστών επιθυμεί να διακόψει το κάπνισμα, ενώ σε ένα μεγάλο ποσοστό δεν αρέσει η εξάρτηση από τη νικοτίνη. Οι καπνιστές σήμερα καπνίζουν λιγότερα τσιγάρα και είναι περισσότερο κινητοποιημένοι σε σχέση με παλαιότερα για να διακόψουν το κάπνισμα και την εξάρτηση τους από τη νικοτίνη.*
- 2) *Δεν υπάρχουν επαρκείς αποδείξεις ότι τα εναλλακτικά προϊόντα νικοτίνης, όπως το ηλεκτρονικό τσιγάρο, αποτελούν αποτελεσματικό εργαλείο για τη διακοπή του καπνίσματος. Αντίθετα,, η πλειονότητα των μελετών έχει δείξει ότι η χρήση των ηλεκτρονικών τσιγάρων υπονομεύει σημαντικά την προσπάθεια διακοπής καπνίσματος ή τουλάχιστον δεν έχει θετική επίδραση.*
- 3) *Η στρατηγική μείωση της βλάβης υποστηρίζει λανθασμένα ότι οι καπνιστές θα αντικαταστήσουν τα συμβατικά τσιγάρα με εναλλακτικά προϊόντα νικοτίνης. Εντούτοις, το 60%-80% των χρηστών ηλεκτρονικών τσιγάρων συνεχίζουν να καπνίζουν χωρίς να παρατηρείται σημαντική μείωση στην κατανάλωση των συμβατικών τσιγάρων.*
- 4) *Η στρατηγική μείωση της βλάβης βασίζεται σε μη τεκμηριωμένες υποθέσεις ότι τα ηλεκτρονικά τσιγάρα είναι σε γενικές γραμμές αβλαβή. Ωστόσο, όλες οι ανεξάρτητες μελέτες υποδεικνύουν πιθανό κίνδυνο με τη συζήτηση να επικεντρώνεται, όχι στην ύπαρξη ή μη βλάβης, αλλά στο μέγεθος της βλάβης για την υγεία, καθώς δεν υπάρχουν επαρκή στοιχεία σχετικά με τις μακροπρόθεσμες επιπτώσεις της χρήσης ηλεκτρονικών τσιγάρων. Επίσης, υπάρχουν αρκετές ενδείξεις από μελέτες στο γενικό πληθυσμό, για αυξημένο βήχα και συριγμό στους εφήβους και για αύξηση των παροξύνσεων του άσθματος, ακόμη και όταν εκτίθενται στο παθητικό κάπνισμα από ηλεκτρονικό τσιγάρο.*
- 5) *Τα εναλλακτικά προϊόντα νικοτίνης ενδέχεται να έχουν αρνητικό αντίκτυπο στη δημόσια υγεία, ακόμη και εάν αποδειχθούν λιγότερο επιβλαβή από τα συμβατικά τσιγάρα. Πιο συγκεκριμένα, τα ηλεκτρονικά τσιγάρα μπορεί να συμβάλουν στην αύξηση της χρήσης τους από μη καπνιστές, ειδικά στις νεώτερες ηλικιακές ομάδες. Επιπλέον, υπάρχουν σημαντικές ενδείξεις ότι η χρήση ηλεκτρονικών τσιγάρων από εφήβους αυξάνει τον κίνδυνο έναρξης του καπνίσματος με συμβατικά τσιγάρα.*
- 6) *Οι καπνιστές θεωρούν το ηλεκτρονικό τσιγάρο ως μια εύκολη εναλλακτική λύση σε σχέση με την προσφυγή στις υπηρεσίες διακοπής*

καπνίσματος και τη φαρμακοθεραπεία. Πράγματι, παρατηρείται τα τελευταία χρόνια μειωμένη ζήτηση των υπηρεσιών διακοπής καπνίσματος και της χορήγησης φαρμακοθεραπείας, μαζί με ταυτόχρονη αύξηση του ηλεκτρονικού τσιγάρου, υποδεικνύοντας ότι τα εναλλακτικά προϊόντα νικοτίνης πιθανόν να αρχίζουν να αντικαθιστούν επιστημονικά τεκμηριωμένα εργαλεία στη διακοπή του καπνίσματος.

- 7) Η στρατηγική μείωση της βλάβης υποστηρίζει εσφαλμένα ότι δεν είναι εφικτό να περιοριστεί η επιδημία του καπνίσματος. Αντίθετα, υπάρχουν πολλές αποτελεσματικές στρατηγικές για τη διακοπή του καπνίσματος σε επίπεδο πληθυσμού, ενώ η μείωση του καπνίσματος εξαιτίας των μέτρων για τον έλεγχο του καπνού αποτελεί μια από τις μεγαλύτερες επιτυχίες της δημόσιας υγείας