

Τ.Ε.Ι. ΠΑΤΡΑΣ
ΣΧΟΛΗ : ΣΕΥΠ
ΤΜΗΜΑ : ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ



Π Τ Υ Χ Ι Α Κ Η Ε Ρ Γ Α Σ Ι Α

"Κάπνισμα και υγεία"

Σπουδάστρια : ΚΑΒΟΥΡΗ ΚΟΡΝΕΛΙΑ

Υπεύθυνος Καθηγητής :

ΔΕΤΟΡΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

Επιτροπή εγκρίσεως πτυχιακής εργασίας :

- 1.
- 2.
- 3.

Πτυχιακή Εργασία για την λήψη του πτυχίου Νοσηλευτικής

ΠΑΤΡΑ

ΑΡΙΘΜΟΣ	609 β
ΕΙΣΑΓΩΓΗΣ	



10
ΕΛΛΗΝΙΚΗ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΣΕΛ.

I.	Εισαγωγή	1-2
II.	Ιστορία του καπνίσματος	3-5
III.	Κυριότερες βλαπτικές ουσίες του καπνίσματος ...	6-10
IV.	} Πώς μπορεί να εξελιχθεί η συνήθεια του καπνίσματος	10-12
		Κάπνισμα και βλάβες σε ζωτικά όργανα του σώματος
	4.1 Το κάπνισμα και τα αιμοφόρα αγγεία	16-19
	4.2 Πόσο μεγάλο είναι το συμπληρωματικό φορτίο που σπρώχνει η καρδιά σ' αυτή την περίπτωση	19-28
	4.3 Ο καπνός και τα παιδιά	28-30
	4.4 Το παθητικό κάπνισμα	30-33
	4.5 Πρόληψη και μέτρα κατά του καπνίσματος ..	33-34

Ι. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το κάπνισμα είναι μια απ' τις πιο βλαβερές και μαζικές συνήθειες. Οι γιατροί όλου του κόσμου τ' ονομαζουν πανούκλα του 20ου αιώνα. Κάθε χρόνο συγκεντρώνονται όλο και περισσότερα στοιχεία για τη βλαβερή επίδρασή του. Ο καπνός είναι υπαίτιος για την ανάπτυξη πολλών βαριών οξείων και χρονίων ασθενειών. Αυτός ακριβώς αποτελεί μια από τις αιτίες εμφάνισης του καρκίνου των πνευμόνων, του χρονίου βρογχίτη και του εμφράγματος των πνευμόνων της στενοκαρδίας και του εμφράγματος του μυοκαρδίου, των ασθενειών των αιμοφόρων αγγείων, καθώς και άλλων παθήσεων. Σύμφωνα με τα στοιχεία της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας (ΠΟΥ) στις βιομηχανικά αναπτυγμένες χώρες το κάπνισμα είναι η άμεση ή έμμεση αιτία για το 20% των θανάτων. Στην Ευρώπη σκοτώνονται απ' τον καπνό τέσσερις φορές περισσότεροι άνθρωποι από ότι σε αυτοκινητιστικά δυστυχήματα. Στις ΗΠΑ κάθε δύο λεπτά χάνεται ένας άνθρωπος εξαιτίας του καπνίσματος. Ο καπνιστής ζει κατά μέσο όρο 8-10 χρόνια λιγότερο απ' το μη καπνιστή. Έτσι το κάπνισμα μπορεί να συγκριθεί με βαθμιαία αυτοκτονία. Σε όλα τον κόσμο καπνίζουν περίπου το 50% των ανδρών και το 25-35% των γυναικών. Είναι ιδιαίτερα ανησυχητικό το ότι η χρήση του καπνού σημειώνει άνοδο σαν αποτέλεσμα της αύξησης του ποσοστού των γυναικών που καπνίζουν και αυτό δεν μπορεί να μην έχει καταστροφικές συνέπειες για την υγεία των μελλοντικών γενεών.

Οι πολυάριθμες έρευνες που πραγματοποιήθηκαν τα τελευταία χρόνια και που απέδειξαν ολοφάνερα την αρνητική επίδραση του καπνίσματος στο ζωντανό οργανισμό, υπαγορεύουν την αναγκαιότητα να αγωνιστούμε για την υγεία του ανθρώπου, να δραστηριοποιηθεί η προπαγάνδα ενάντια στο κάπνισμα, να επεκταθούν τα

προφυλακτικά μέτρα για το ξερίζωμά του.

Ο αγώνας ενάντια στο κάπνισμα πρέπει να γίνει υπόθεση του κάθε πολίτη, του κάθε μέλους της κοινωνίας, αφού η ζημιά που γεννά η πιο διαδεδομένη καθημερινή ναρκομανία, δηλαδή το κάπνισμα μας αφορά όλους, στον ένα ή στον άλλο βαθμό.

II. ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

Το κάπνισμα είναι γνωστό από τους αρχαιότερους χρόνους. Στα έργα του Ιστορικού Ηρόδοτου υπάρχουν μαρτυρίες πως οι Σκύθες ανέπνεαν τον καπνό από καιγόμενα φυτά που περιείχαν διάφορες ουσίες οι οποίες έφερναν παραισθήσεις.

Η διάδοση του καπνού στην Ευρώπη συνδέεται με το όνομα του Χριστόφορου Κολόμβου που ανακάλυψε ότι μόνο την Αμερική αλλά και τον καπνό. Οι ναύτες του Κολόμβου που αποβιβάστηκαν το 1492 στο νησί Γκουαναχάνη παρατηρούσαν με έκπληξη πως οι ινδιάνοι τύλιγαν σφιχτά τα φύλλα κάποιου φυτού, τ' άναβαν και τραβούσαν τον καπνό από αυτά τα φύλλα που σιγοκαιγόντουσαν, αφήνοντας τον μετά να βγεί από το στόμα και τη μύτη. Αυτά τα τυλιγμένα φύλλα τα ονόμαζαν οι ντόπιοι κάτοικοι "ταμπάκο" και "σιγκάρο". Σ' ένδειξη χαιρετισμού και έκφρασης φιλίας οι ινδιάνοι πρόσφεραν στον Κολόμβο και στους συνοδούς του τα τυλιγμένα σε λεπτά ρολά ξερά φύλλα καπνού. Έτσι οι Ισπανοί ναύτες έγιναν οι πρώτοι Ευρωπαίοι καπνιστές. Οι πρώτες ρουφηξιές του καπνού του τσιγάρου προξένησαν στους ναύτες ένας δυσάρεστο αίσθημα, ζαλάδα, δάκρυα, αποπνικτικό βήχα, σιγά σιγά άρχισαν να συνηθίζουν. Και εκτός αυτού, άρχισαν να νοιώθουν κάποια άγνωστα γι' αυτούς αισθήματα. Όταν γύρισαν οι ναύτες του Κολόμβου στην πατρίδα διηγήθηκαν για τις συνήθειες των ινδιάνων για το πώς καπνίζοντας έπεφταν σε διέγερση που θύμιζε μεθύσι από οινόπνευμα, τη διέγερση αυτή αρκετά γρήγορα αντικαθιστούσε ατονία. Και οι ινδιάνοι έπεφταν στη γή και αποκοιμούνταν. Εκτός αυτού χρησιμοποιούσαν τα φύλλα του καπνού και τη στάχτη για τη θεραπεία των πληγών. Αυτό έδωσε αφορμή να αποδοθούν στο καπνό θεραπευτικές ιδιότητες.

Ο Γάλλος πρεσβευτής στην Πορτογαλία Ζαν Νικόιστα 1560 έ-

φερε στη Βασίλισσα της Γαλλίας Αικατερίνη των Μεδίκων σκόνη καπνού για να απαλλαγεί από τους πονοκεφάλους. Η μυρωδιά του καπνού έφερνε τάχα ανακούφιση στη βασίλισσα που υπέφερε από ημικρανίες. Με το όνομα του Ζαν Νικότσουνδέεται η ονομασία στη βοτανική του καπνού και του βασικού αλκαλοειδούς του, της νικοτίνης. Οι γιατροί εκείνης της εποχής πίστευαν στις θεραπευτικές ιδιότητες του καπνού αποδίδοντας του την ικανότητα να αφαιρεί την κόπωση "να βγάζει τα φλέματα" να ανακουφίζει από την δύσπνοια. Έφταναν στο σημείο όταν ξεσπούσε πανούκλα να αναγκάζουν τα παιδιά να καπνίζουν τσιγάρα για να προφυλαχθούν απ' αυτήν. Σύντομα οι περιπτώσεις βαριών δηλητηριάσεων από τον καπνό, προκάλεσαν διωγμούς των καπνιστών σε διάφορες χώρες. Στην Αγγλία τον 16ο αιώνα τους καταδίκασαν σε θάνατο. Ιδιαίτερα αδιάλεκτα εναντίον του καπνίσματος φερόταν η εκκλησία. Στην Ιταλία ο Πάπας Ουρβανός VII αφορίζε τους καθολικούς που κάπνιζαν ή μύριζαν τον καπνό και μάλιστα το 1692 μερικοί μοναχοί χτίστηκαν ζωντανοί γι' αυτό μέσα σ'έναν τοίχο. Στι αρχές του 17ου αιώνα στην Τουρκία παλούκωναν του καπνιστές, στην Περσία τους έκοβαν τα ρουθούνια και έκαιγαν τους εμπόρους του καπνού στη φωτιά. Και όμως παρά τους διωγμούς αυτούς ο καπνός διαδίδονταν θριαμβευτικά σ' όλες τις ηπείρους. Με το δίκιο της λέει μια λαϊκή παροιμία "Ο απαγορευμένος καπνός είναι γλυκός" Ανθούσε το λαθρεμπόριο του καπνού και έγινε μόνον αισχροκέρδεια. Αυτός ήταν ο λόγος που καταργήθηκε η απαγόρευση για κάπνισμα στην Ισπανία, στην Αγγλία και μετά στις άλλες χώρες. Όσο για τους εμπόρους του καπνού τους τιμωρούσαν με θάνατο. Ο Πέτρος Α' κατήργησε την απαγόρευση του καπνίσματος και ο ίδιος μάλιστα ήταν φοβερός καπνιστής από τότε που απέκτησε τη συνήθεια αυτή στα ναυπηγεία της Ολλανδίας. Επέτρεψε σε άγγλους εμπόρους να πωλούν καπνό στη Ρωσία, καθιερώνοντας γι' αυτό το

δασμό προς όφελος του κράτους. Από τότε άρχισε να καλλιεργείται ο καπνός στη χώρα. Εμφανίστηκαν μεγάλες φυτείες καπνού στη Κριμαία, στον Καύκασο, και αργότερα στην περιοχή του Βολγα. Στο δεύτερο μισό του 19ου αιώνα έκανε την εμφάνιση της η βιομηχανία καπνού, που άρχισε να αναπτύσσεται πολύ γρήγορα. Τα τσιγάρα είχαν όλο και περισσότερη ζήτηση.

Η παραγωγή των προϊόντων καπνού μεγαλώνει από χρόνο σε χρόνο. Έχει υπολογιστεί πως σε κάθε λεπτό καπνίζονται στην γήϊνη σφαίρα 280.000 τσιγάρα.

Σήμερα σε παγκόσμια κλίμακα θεωρείται το κάπνισμα σαν έναν από τους παράγοντες κινδύνου για πολλές αρρώστιες. Φέρνοντας το τσιγάρο στο στόμα του ο καπνιστής συνήθως δεν σκέπεται τίμπάζει στον οργανισμό του με μια ρουφιξιά. Αξίζει όμως να το σκεφτεί.

ΙΙΙ. ΟΙ ΚΥΡΙΟΤΕΡΕΣ ΒΛΑΠΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΤΟΥ ΚΑΠΝΟΥ

Απο τα ξερά φύλλα του φυτού και τον καπνό του τσιγάρου ξεχωρίστηκαν τριακόσιες περίπου ενώσεις που μεγάλο μέρος τους είναι επιζήμιο για τον οργανισμό. Με το κάπνισμα σχηματίζονται τέτοιες ενώσεις όπως η νικοτίνη, το υδρόθειο, τα οξέα: οξικό, μυρμηκικό, υδροκυάνιο και βουτυρικό, η πυριδίνη, το αιθυλένιο, το ισοπρένιο, το βενζοπυρένιο, το μονοξειδίο και το διοξειδίο του άνθρακα, το ραδιενεργό πολώνιο, το αρσενικό, η αμμωνία, το βισμούθιο, το νικέλιο, τα αιθέρια έλαια και άλλες χημικές ενώσεις. Έχει προσδιοριστεί πως με το κάπνισμα 20 τσιγάρων μέσης δραστηριότητας και βάρους 0,5 γραμμαρίων το καθένα, εισάγονται στον οργανισμό του ανθρώπου 0,09 γραμμάρια νικοτίνης, 0,11 γραμμάρια πυριδινικών βάσεων, 0,032 γραμμάρια αμμωνία, 0,006 γραμμάρια υδροκυάνιου και 369 κ. εκατοστά μονοξειδίο του άνθρακα.

Η νικοτίνη είναι το βασικό δηλητήριο του καπνού, πολύ δυνατό ναρκωτικό, που προκαλεί εθισμό στον άνθρωπο. Η περιεκτικότητά σε νικοτίνη εξαρτάται από την ποιότητα και την ξηρότητα του καπνού, από το γέμισμα του τσιγάρου, και κυμαίνεται από 0,7-1,5% μέχρι 8-10%.

Η νικοτίνη είναι ελαιώδες υγρό με άσχημη μυρωδιά, πικρή και καυστική γεύση. Με την πρώτη ρουφηξιά συνδέεται γρήγορα με τους βλενογόνους του στόματος και της μύτης τους βρόγχους και τους πνεύμονες με τους βλενογόνους του στομάχου όπου μεταφέρεται με το σάλιο και σε 15-20 δευτερόλεπτα βρίσκεται στο αίμα.

Συγκρίνουν τη νικοτίνη σαν δηλητήριο με το υδροκυάνιο. Οι θανατηφόρες δόσεις τους είναι ίδιες και ισούνται με 0,08 γραμμάρια. Σ' ένα τσιγάρο περιέχονται 15-30 χιλιοστόγραμμα

νικοτίνης και εισχωρούν στο κυκλοφοριακό σύστημα τα 50-60%. Η υπόλοιπη νικοτίνη φεύγει μαζί με τον καπνό στον αέρα, διασπάται με την καύση του καπνού και μένει στο αποτοίγαρο. Υπολογίστηκε πως μέσα σ'ένα χρόνο ένας άνθρωπος καπνίζει 6-7 χιλιάδες τσιγάρα ή 5 κιλά καπνού, στα οποία περιέχονται 30 γραμμάρια νικοτίνης που ισούνται με 330 θανατηφόρες δόσεις. Όσο για εκείνον που καπνίζει 30 χρόνια καταναλώνει κατά μέσο όρο 200.000 τσιγάρα ή 60 κιλά καπνού, που σ' αυτά βρίσκονται 800 γρ. νικοτίνης.

Πρέπει να έχουμε υπόψη πως οι παθολογικές αλλαγές στον οργανισμό, δεν αρχίζουν από τη συσσώρευση της νικοτίνης, αλλά με τα συχνά διαδοχικά χτυπήματα που δίνει το δηλητήριο στον οργανισμό. Και ο καπνιστής το παίρνει καθημερινά εθελοντικά, συχνά ως τότε που θα τον σκοτώσει αυτός ο ύπουλος εχθρός.

Τα πουλιά και τα ζώα είναι πολύ ευαίσθητα στη νικοτίνη. Τα καναρίνια και οι τσίγκλες δεν αντέχουν καθόλου τον καπνό του τσιγάρου. Αν με μια βεργίτσα ποτισμένη με νικοτίνη αγγίξουμε το ράμφος σπουργιτιού το πουλί θα πεθάνει αμέσως.

Μπαίνοντας τον οργανισμό, η νικοτίνη επενεργεί στο κεντρικό νευρικό σύστημα και στο καρδιαγγειακό σύστημα. Στην αρχή υπερέχει η διέγερση, μετά όμως αρχίζει η αναστολή. Με την επίδραση της νικοτίνης παρατηρείται πρώτα περιορισμός και μετά επιτάχυνση των καρδιακών συστολών. Αυξάνεται η πίεση του αίματος. Μερικές φορές παρατηρούνται διαταραχές της όρασης της ακοής, εμφανίζονται ψευδαισθήσεις και σπασμοί.

Η βλαβερή επίδραση του καπνού δεν περιορίζεται μόνο στη νικοτίνη. Παρουσιάζει ιδιαίτερο κίνδυνο η ρητίνη, η πίσσα του καπνού δηλαδή η ρητινώδης ουσία χρώματος σκούρου καστανού. Αυτή είναι που αφήνει καφετιά ίχνη στα καπνισμένα δάκτυλα και στα δόντια, αυτή που την απομακρύνουν με αηδία από την πίπα

ή το επιστόμιο. Η πίσσα του καπνού μαζεύεται στους πνεύμονες και στους βρόγχους του καπνιστή και καταπίνεται με το σάλιο. Με την βοήθεια της, οι επιστήμονες προξενούν καρκίνο του δέρματος σε ζώα. Στα 1964 οι αμερικανοί επιστήμονες Ρεντφορντ και Χάντ απέδειξαν την ύπαρξη στον καπνό του τσιγάρου και στην πίσσα ραδιενεργών ουσιών, του πολώνιου 210, του βενζοπυρένιου, του μολύβδου 210 και του βισμούθιου. Όπως δήλωσαν οι γιατροί, οι άνθρωποι σ' όλη τους τη ζωή ενεργοποιούν στα διαμερίσματα τους σε αυτοκίνητα, στους χώρους δουλειάς, θανατηφόρες "βόμβες πολωνίου" δηλαδή τα τσιγάρα τους.

Το πολώνιο 210 που σχηματίζεται με την καύση του καπνού εκπέμπει ακτίνες άλφα. Ένας άνθρωπος που καπνίζει δύο πακέτα τσιγάρα εκτίθεται σε ακτινοβολία ίση με 36 rad. Και αυτή η δόση ακτινοβολίας είναι επτά φορές μεγαλύτερη της επιτρεπόμενης στη διεθνή συμφωνία για την προστασία από την ραδιενέργεια.

Αν υπολογιστούν οι ακτίνες βήτα που εκπέμπονται από το μόλυβδο 210 και το βισμούθιο 210, τότε η δόση που απορροφάται αποτελεί 100 rad.

Βρέθηκαν στην πίσσα 100 καρκινογόνες ουσίες ικανές να προκαλέσουν καρκίνο. Η πιο δραστήρια απ' αυτές είναι το βενζοπυρένιο. Από 1000 τσιγάρα μπορούν να παρθούν 2 χιλιοστά του γραμμαρίου αυτής της ουσίας. Αυτή ποσότητα είναι αρκετή για να προκαλέσει καρκίνο σ' ένα ζώο.

Ο άνθρωπος που καπνίζει καθημερινά ένα πακέτο τσιγάρα μπάζει στον οργανισμό του μέσα σ' ένα χρόνο γύρω στα 800 γρ. πίσσα του καπνού. Ο καπνός του τσιγάρου περιέχει γύρω στα 8% ανθρακικό οξύ ή μονοξειδίο του άνθρακα, το μονοξειδίο του άνθρακα έχει μεγαλύτερη έλξη στην αιμοσφαιρίνη απ' ότι το οξυγόνο. Έτσι ο καπνιστής περιορίζει τη συμμετοχή της αιμοσφαιρίνης στη διαδικασία της μεταφοράς του O_2 από τους πνεύμονες στα

όργανα και στους ιστούς. Παρουσιάζεται ανεπάρκεια O_2 , ο βαθμός αυτής της ανεπάρκειας, μετά το κάπνισμα ενός τσιγάρου είναι ίδιος σαν του απροπόνητου ανθρώπου κατά την ανάβαση σε ύψος 3000 μέτρων πάνω από την επιφάνεια της θάλασσας. Σαν αποτέλεσμα της ανεπάρκειας O_2 εμφανίζεται η ζάλη.

Επιδεινώνει επίσης το κακό από την νικοτίνη η εισπνοή της αμμωνίας, που κατέχει σε όγκο τα 0,15-1,4% του καπνού του τσιγάρου. Η αμμωνία κάνει το καπνό πιο καυστικό, πιο ερεθιστικό. Εκτός αυτού τα αιθέρια έλαια που περιέχονται στον καπνό και στην πίσσα είναι δηλητήρια για τα νεύρα και την καρδιά, αλλά και όλα τ' άλλα συστατικά του καπνού, δηλαδή το υδρόθειο, η φορμαλδεΐδη, η ακρολεΐνη, τα κετόνια, ενεργώντας συνολικά αποτελούν οπωσδήποτε κίνδυνο για τον οργανισμό.

Για να ελαττωθεί σε κάποιο βαθμό η εισδοχή των βλαβερών ουσιών στον οργανισμό η βιομηχανία παράγει τσιγάρα με φίλτρο, διάφορα αντινικοτινικά διαφράγματα, αντινικοτινικό βαμβάκι. Όλα αυτά συγκρατούν μόνο μερικά την νικοτίνη (τα φίλτρα περίπου 20% το αντινικοτινικό βαμβάκι 50-40%). Αυτά τα μέσα δεν μπορούν να φράξουν το δρόμο των άλλων δηλητηριωδών συστατικών του τσιγάρου.

Προσδιορίστηκε πως τα φίλτρα συγκρατούν μόνο το ένα δέκατο του αρσενικού, το ραδιενεργό όμως πολώνιο και το βενζοπυρένιο περνούν γενικά ελεύθερα από τα φίλτρα, και ακριβώς αυτά τα καρκινογόνα συστατικά του καπνού προξενούν τον καρκίνο του πνεύμονα και των άλλων οργάνων. Από διάφορες στατιστικές πολλοί νεαροί αρχίζουν κάπνισμα από περιέργεια. Τους σπρώχνει σ' αυτό το ενδιαφέρον. Είναι γνωστό πως τα παιδιά αγαπούν τη μίμηση. Θέλουν να επαναλαμβάνουν εκείνο που κάνουν οι γονείς, οι παιδαγωγοί, οι μεγαλύτεροι σύντροφοι, οι αγαπημένοι ηθοποιοί του θεάτρου και του κινηματογράφου. Είναι ολοφάνερος ο αρνητικός ρόλος που παίζει η οικογένεια για το

πρόωρο κάπνισμα. Η στατιστική επιβεβαιώνει πως στις οικογένειες, όπου δεν καπνίζει κανένας από τους γονείς, καπνίζει το ένα τέταρτο των παιδιών, εκεί όμως που καπνίζουν οι γονείς αποκτούν την συνήθεια αυτή τα μισά παιδιά. Χωρίς αμφιβολία ολοι εκείνοι που έχουν άμεση σχέση με τη διαπαιδαγώγηση των παιδιών, της νεολαίας, δεν πρέπει να καπνίζουν. Είναι μεταδοτικό το κακό παράδειγμα, λέει μια λαϊκή παροιμία, "Να γιατί είναι ασυμβίβαστες οι λέξεις "δάσκαλος" και "καπνός" όπως είναι ασυμβίβαστες οι λέξεις "γιατρός" και "κάπνισμα".

Για την διάδοση του καπνίσματος φταίει σε κάποιο βαθμό και η μόδα και οι παραξενιές της ακολουθούνται τόσο από την νεολαία. Μερικοί ψυχολόγοι συνδέουν την αρχή του καπνίσματος, σε νεαρή ηλικία με την επιδίωξη για αυτοπεποίθηση, με την επιθυμία να γίνουν η απόλυτα ενήλικοι με τις προσπάθειες να αντιπαρατάξουν τον εαυτό τους στο περιβάλλον τους, με διαμαρτυρία ενάντια στην οικογενειακή ή σχολική κηδεμονία. Η εξωτερική ωραιοφάνεια της διαδικασίας του καπνίσματος, δηλαδή η πόζα των καπνιστών, ο αμέριμνος τρόπος του τινάγματος της στάχτης, η επίδειξη με τα δαχτυλίδια του καπνού, η μιμητική για πολλούς νεαρούς γίνονται μια ιδιόμορφη έκφραση ανεξαρτησίας, ενηλικίωσης. Επιδιώκεται ιδιαίτερα "να έχουν εμφάνιση" μπροστά στα κορίτσια.

Πώς μπορεί να εξελιχθεί η συνήθεια του καπνίσματος;

Οι παθιασμένοι καπνιστές θεωρούν πως ο καπνός βοηθάει στην απόδοση στη δουλειά, οι παρατηρήσεις όμως και οι υπολογισμοί δείχνουν πως ο γενικός όγκος της εκπληρούμενης δουλειάς των καπνιστών με ίσες τις λοιπές συνθήκες είναι μικρότερος απ' ότι για τους μη καπνιστές. Στον καπνιστή διαμορφώνεται μια ιδιόμορφη εθιμοτυπία, έφαγε, πρέπει να καπνίσει, τελείω-

σε κάποιο στάδιο δουλειάς, πρέπει να καπνίσει. Η φαινομενική άνοδος της ενέργειας από το κάπνισμα μπορεί να εξελιχθεί επίσης σαν εξαρτημένη ανταναικλαστική επίδραση του ίδιου του γεγονότος του καπνίσματος. Δημιουργείται η εντύπωση πως χωρίς το τσιγάρο δεν μπορεί ο άνθρωπος να αρχίζει τη δουλειά. Ο καπνός αποδυναμώνει την ενεργεια" έγραψε ο λεπτός γνώστης της ανθρωπίνης φύσης Honore de Balzac.

Υπάρχει η άποψη πως το κάπνισμα ελαττώνει την όρεξη και ανακουφίζει την αίσθηση της πείνας. Γι' αυτό πολλές γυναίκες αρχίζουντο κάπνισμα, βάζοντας σκοπό τους το αδυνάτισμα. Πραγματικά για λίγο καιρό μπορεί ο καπνός να ανακουφίζει την αίσθηση της πείνας. Αυτό εξηγείται με το ότι οι δηλητηριώδεις ουσίες που βρίσκονται στον καπνό, επενεργούν στις νευρικές απολήξεις του στομάχου, των εντέρων και διακόπτουν τις νευρικές παρορμήσεις, που προειδοποιούν για την πείνα.

Τεράστια είναι η ζημιά στον οργανισμό του ανθρώπου που προξενείται από τον καπνό. Το κάπνισμα είναι μια από τις μορφές ναρκωμανίας. Γι' αυτό στον δραστήριο καπνιστή γίνεται αναγκαίο το κάπνισμα, εμφανίζεται δηλαδή σ' αυτόν ένα αρρωστημένο πάθος για τον καπνό. Το κάπνισμα δεν είναι φυσιολογική ανάγκη, αλλά παθολογική πράξη.

Η αμείλικτη στατιστική επιβεβαιώνει πως στις ΗΠΑ κάθε χρόνο πεθαίνουν πριν από τον καιρό τους 3.000.000 από καρκίνο των πνευμόνων, ισχαιμίας της καρδιάς, χρόνιες βρογχίτιδες και εμφύσημα των πνευμόνων δηλαδή από αρρώστιες που έχουν άμεση σχέση με το κάπνισμα. Υπολογίστηκε πως κάθε τσιγάρο αφαιρεί από 5 μέχρι 15 λεπτά της ζωής. Αυτό σημαίνει πως ο άνθρωπος που καπνίζει 20 τσιγάρα το 24ωρο μειώνει τη ζωή του κατά 1,5-3 ώρες. Με ένα μετρημένο κάπνισμα ελαττώνεται η διάρκεια της ζωής κατά 5 χρόνια, οι παθιασμένοι καπνιστές μειώνουν τη ζωή τους κατά 8-10 χρόνια. Τις συνέπειες του καπνίσματος θα

πρέπει να τις εξετάσουμε όχι μόνο από την άποψη της θνησιμότητας, αλλά και από την άποψη της νοσηρότητας. Το κάπνισμα δεν είναι πάντα αιτία θανάτου, πάντα όμως φέρνει ή επιδεινώνει την αρρώστια. Πολλοί καπνιστές αρχίζουν και αισθάνονται τη ζημιά από τον καπνό, μετά το πέρασμα αρκετού καιρού από τότε που έβαλαν στο στόμα τους το πρώτο τσιγάρο και θεωρούσαν τότε τον εαυτό τους μακριά από τον κίνδυνο. Τεράστια ήταν η πλάνη τους.

IV. ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΚΑΙ ΒΛΑΒΕΣ ΣΕ ΖΩΤΙΚΑ ΟΡΓΑΝΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Δεν υπάρχει ούτε ένα όργανο, ούτε ένα σύστημα που να μην γίνει στόχος του καπνού. Το πρώτο χτύπημα από τον καπνό του τσιγάρου το παίρνουν τα αναπνευστικά όργανα, στην αρχή το άνω μέρος της αναπνευστικής οδού και μετά η τραχεία και οι πνεύμονες. Με τη συνεχή επίδραση του καπνού του τσιγάρου πραγματοποιείται σταθερός ερεθισμός του βλενογόνου του λάρυγγα. Παχαίνουν οι φωνητικές χορδές και δεν κλείνουν καλά. Αυτό οδηγεί στην αλλαγή του τέμπου της φωνής που γίνεται πιο χοντρή. Είναι χαρακτηριστικό το βράχος της φωνής του καπνιστή ιδίως στις καπνίστριες. Γι' αυτό και δεν καπνίζουν οι τραγουδιστές της όπερας.

Η απομάκρυνση της σκόνης, της καπνιάς και των άλλων στερεών μορίων που μπαίνουν στις αναπνευστικές οδούς πραγματοποιείται συνήθως με κίνηση των επιθηλιακών κροσσών οι οποίοι επικαλύπτουν τον βλενογόνο των αναπνευστικών οδών. Ο καπνός του τσιγάρου καταστρέφει τον επιθήλιο λάρυγγα της τραχείας και το κροσσώτο επιθήλιο των βρόγχων και ο καθαρισμός των αναπνευστικών οδών από τη βλένη και τα ξένα σωματίδια, γίνεται στον καπνιστή με το βήχα. Τον ενοχλεί ο βήχας, ιδιαίτερα τα πρωΐνά, οπότε βγαίνει το ακάθαρτο σταχτή φλέμα. Αυτός ο λεγόμενος "βήχας του καπνιστή στην χρόνια βρογχίτιδα". Αργότερα ο βήχας γίνεται συνεχής και αυτό προκαλεί άνοδο της πίεσης στις κυψελίδες των πνευμόνων, που οδηγεί στη διόγκωσή τους, δηλαδή το εμφύσημα των πνευμόνων.

Στους καπνιστές εμφανίζεται το λαχάνιασμα, παραμορφώνεται ο θώρακας και ο βήχας γίνεται "μαλακός" όχι δυνατός γιατί η ελαστικότητα των πνευμονικών ιστών ελαττώνεται ακόμα περισ-

σότερο. Αναπτύσσεται η αναπνευστική και καρδιακή κατά δεύτερο λόγο, ανεπάρκεια. Τα προϊόντα του καπνού επιδρούν στους ιστούς των πνευμόνων πολύ περισσότερο απ' ότι σε οποιοδήποτε άλλο ιστό. Οι πνεύμονες του καπνιστή έχουν καπνιστή μορφή γίνονται σχεδόν μαύροι από την εναπόθεση της καπνιάς και της πίσσας. Με τέτοιους πνεύμονες δεν πετυχαίνεται αρκετά ο κορεσμός του αίματος με οξυγόνο. Η ανάγκη του οργανισμού σε οξυγόνο αναπληρώνεται με την αύξηση του ρυθμού της αναπνοής. Οι έρευνες που έγιναν τον τελευταίο καιρό έδειξαν πως ουσίες που βρίσκονται στον καπνό προξενούν σπασμό των βρόγχων που έχει σαν αποτέλεσμα τη θορυβώδη και εργώδη αναπνοή. Για το λόγο αυτό η συχνότητα του βρογχικού άσθματος είναι πιο μεγάλη στους καπνιστές απ' ότι στους μη καπνιστές.

Ανάμεσα στις αιτίες της ανικανότητας για εργασία το εμφύσημα των πνευμόνων βρίσκεται στη δεύτερη θέση μετά τις καρδιακές παθήσεις. Σύμφωνα με τα επίσημα στοιχεία του Υπουργείου Υγείας των ΗΠΑ, στα τελευταία δέκα χρόνια το κάπνισμα ήταν η αιτία για την αύξηση της θνησιμότητας από χρόνια βρογχίτιδα και εμφύσημα των πνευμόνων κατά 400%. Δεν υπάρχει αμφιβολία τώρα πια πως ο καρκίνος των πνευμόνων και το κάπνισμα είναι αχώριστοι. Σύμφωνα με τα στοιχεία της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας ο καρκίνος συναντιέται στους καπνιστές 15-30 φορές συχνότερα από ότι στους μη καπνιστές.

Σε μια δεκαετία η θνησιμότητα από τον καρκίνο των πνευμόνων στον ανδρικό πληθυσμό της Μεγ. Βρεταννίας αυξήθηκε κατά 75%. Ο δείκτης αυτός μεγάλωσε και ανάμεσα στις γυναίκες εξαιτίας της προσχώρησης όλο και περισσότερων στο κάπνισμα.

Στην πίσσα του καπνού παρατηρήθηκαν καρκινογόνες ουσίες, το βενζοπυρένιο, το ραδιενεργό πολώνιο. Οι ουσίες αυτές τραυματίζουν τα κύτταρα των αναπνευστικών οργάνων, προξενούν την ακατάσχετη αύξησή τους. Η διαδικασία της διαίρεσης και της

ανανέωσης των κυττάρων ξεφεύγει από τον έλεγχο του ρυθμιστικού συστήματος, τα καρκινικά κύτταρα αυξάνονται ασυγκράτητα απωθώντας και εκτοπίζοντας τους ιστούς του ίδιου του οργάνου.

Με πειράματα σε ζώα αποδείχθηκε πως αν αλείφεται το δέρμα του κουνελιού με πίσσα καπνού επί 6-12 μήνες τότε στα 100% των περιπτώσεων εμφανίζεται καρκίνος του δέρματος. Με την επάλειψη του λάρυγγα ή των τραχείων εμφανίζεται επίσης καρκίνος αυτών των οργάνων. Ερευνητές κράτησαν στη διάρκεια ενός χρόνου σε δοχεία, που ήταν γεμάτα με καπνό τσιγάρων, 23 ποντικούς. Σε 21 απ' αυτούς αναπτύχθηκε καρκίνος των πνευμόνων. Αν ο άνθρωπος, καπνίζει σ' ένα μήνα 1 κιλό καπνού, τότε σε ένα χρόνο περίπου από τους πνεύμονες του 840 κ.εκ. πίσσας και στη διάρκεια 10 χρόνων πάνω από 8 λίτρα. Η συνεχής επίδραση στα αναπνευστικά όργανα μιας τέτοιας ισχυρής καρκινογόνου ουσίας μειώνει την τοπική αντίσταση και οδηγεί στην καρκινική μεταμόρφωση των κυττάρων των βλενογόνων των βρόγχων.

Η συχνότητα των περιπτώσεων του καρκίνου μεγαλώνει ανεξάρτητα από τη διάρκεια του καπνίσματος και την ποσότητα των τσιγάρων που καπνίζονται. Έρευνες Ιαπωνέζων επιστημόνων μαρτυρούν ότι είναι ιδιαίτερα επικίνδυνο το κάπνισμα στα νεανικά χρόνια. Οι καρκινικές παθήσεις ανάμεσα σε πρόσωπα που άρχισαν να καπνίζουν στα 20 χρόνια τους συναντιούνται 6 φορές συχνότερα απ' ότι ανάμεσα σ' αυτούς που δεν καπνίζουν. Για εκείνους που απόκτησαν τη βλαβερή αυτή συνήθεια σε ηλικία από 20 μέχρι 22 χρονών, ο κίνδυνος της αρρώστιας, αυξάνεται 3,5 φορές σε σύγκριση με τους συνομιλήκους που δεν καπνίζουν.

Στη Βομβάη ζει μια ομάδα πληθυσμού, οι Πάρσοι που η θρησκεία τους απαγορεύει το κάπνισμα. Πολλοί σπανιότερα συναντιέται ο καρκίνος του πνεύμονα ανάμεσα σ' αυτούς απ' ότι στους άλλους κατοίκους της Ινδίας.

Ο καπνός του τσιγάρου παραμένοντας για λίγο στο στόμα, συντε-

λεί στην εμφάνιση καρκίνου των χειλέων και της γλώσσας ο οποίος συναντιέται συχνότερα απ' ό,τι ο καρκίνος των πνευμόνων σε πρόσωπα που καπνίζουν τσιπούκι ή τσιγάρα με πίπα.

Οι καπνιστές αρρωστένουν συχνότερα από καρκίνο του οισοφάγου και του στομάχου, γιατί οι καρκινογόνες ουσίες φτάνουν σ' αυτά τα όργανα με το σάλιο που καταπίνεται. Η σημαντική αύξηση των αρρώστων από κακοήθεις όγκους, ιδιαίτερα του πνεύμονα, που στην ανάπτυξη του έχει μεγάλη σημασία το κάπνισμα, ανάγκασαν τις υγειονομικές υπηρεσίες διαφόρων χώρων να καταπιαστούν ενεργά με τον αγώνα ενάντια σ' αυτή την πανούκλα του 20ου αιώνα. Όλα αυτά μας αποδεικνύουν ότι ο άνθρωπος που συνεχίζει να καπνίζει, υπογράφει ο ίδιος την καταδίκη του.

Το κάπνισμα και τα αιμοφόρα αγγεία Έχει αποδειχτεί πως η νικοτίνη, το μονοξειδίο του άνθρακα και τ' άλλα συστατικά που υπάρχουν στον καπνό συντελούν στην έκκριση από τα επινεφρίδια των ιδιαίτερα δραστήριων ουσιών κατεχολαμίνων, που στενεύουν τα αιμοφόρα αγγεία. Δεν είναι τυχαίο πως ο καπνός κατατάσσεται όχι μόνο στα δηλητήρια των νεύρων αλλά και στα αγγειακά. Οι κατεχολαμίνες αυξάνουν συνήθως την πίεση του αίματος κατά 20-25%. Ακόμα και ύστερα από το κάπνισμα ενός τσιγάρου τα αιμοφόρα αγγεία συμπιέζονται και βρίσκονται σε τέτοια κατάσταση για αρκετό διάστημα, 30-40 λεπτά, αυτό σημαίνει ότι ο άνθρωπος που καπνίζει 20-25 τσιγάρα την ημέρα συμπιέζει μόνιμα τα αγγεία του. Αυτό οδηγεί σε συμπληρωματική φόρτωση της καρδιάς γιατί αυτή είναι αναγκασμένη να ξοδεύει περισσότερη ενέργεια προωθώντας το αίμα από στενές αρτηρίες. Από τις συμπιεσμένες αρτηρίες κυκλοφορεί λιγότερο O_2 στα διάφορα όργανα. Σ' αυτό συντελεί και το μονοξειδίο του άνθρακα, που αναπνέεται και το οποίο συνδέεται στο αίμα με την αιμοσφαιρίνη (σχηματίζοντας καρβοξυαιμοσφαιρίνη) που είναι ο μεταφορέας του O_2 από το αίμα στους ιστούς.

Η αύξηση της πίεσης του αίματος με την επίδραση του καπνίσματος είναι γνωστή από πολύ καιρό. Σε πειράματα που, ο Ιταλός επιστήμονας Α. Τρεβισίνη κατέγραψε σε σκυλιά αυξημένη αρτηριακή πίεση την 17η, 36η μέρα μετά την εισαγωγή στο αίμα τους μέρα παρά μέρα νικοτίνης. Η πίεση κρατιόταν σταθερή σε υψομένους αριθμούς στη διάρκεια όλης της επομένης περιόδου των πειραμάτων (110 μέρες) η μέγιστη πίεση ξεπερνούσε το αρχικό επίπεδο κατά μέσο όρο 50 mm και η ελάχιστη 25 mm της στήλης του υδραργύρου. Οι έρευνες απέδειξαν πως η αρτηριακή πίεση αυξάνεται με το κάπνισμα, σημαντικότερα στους νέους ανθρώπους σε σύγκριση με τους ηλικιωμένους, όπως και σ' εκείνους που έχουν τάση στις αντιδράσεις των αγγείων με διάφορες διεγέρσεις και που υποφέρουν από αρρώστιες του καρδιαγγειακού συστήματος. Συχνά οι διακυμάνσεις της αρτηριακής πίεσης και η λεγόμενη φυτοαγγειακή δύστονία, η σχετική με τον υπερτασικό τύπο, οφείλονται, στους νέους ανθρώπους, στο κάπνισμα. Ακόμα και στους αρρώστους από υπέρταση, η διακοπή του καπνίσματος μείωσε την αυξημένη αρτηριακή πίεση μέχρι το κανονικό. Αυτό είναι κατανοητό, γιατί οι γιατροί ορίζουν για τη μείωση της πίεσης διάφορα αγγειοδιασταλτικά σκευάσματα, το κάπνισμα προξενεί αντίθετα τη στένωση των αγγείων.

Το μακροχρόνιο κάπνισμα συντελεί στην ανάπτυξη της αρτηριοσκληρώσεως. Οι κατεχολαμίνες που αυξάνονται με το κάπνισμα, συντελούν στη συγκέντρωση στο αίμα λιπιδίων, πράγμα που μπορεί να επιταχύνει το σχηματισμό σε αγγεία αρτηριοσκληρωτικών πλακιδίων. Οι οποίες μπαίνουν στο αίμα από τον καπνό του τσιγάρου, διαταράσσουν την αφομοίωση των βιταμινών ιδιαίτερα της βιταμίνης C. Η ανεπάρκεια της βιταμίνης C συντελεί στην εναπόθεση στα τοιχώματα των αγγείων χοληστερίνης, ουσίας παρόμοιας με το λίπος, που στενεύει το άνοιγμα των αγγείων. Το κάπνισμα είναι μια από τις αιτίες της αποφρακτικής ενδαρ-

θρίτιδας, μιας αγγειακής πάθησης που όχι σπάνια οδηγεί στην απώλεια της ικανότητας για δουλειά και στην αναπηρία. Μ' αυτή την αρρώστια εμφανίζεται στένωση των αγγείων, σαν αποτέλεσμα της φλεγμονής των εσωτερικών τοιχωμάτων της αρτηρίας, που τελικά οδηγεί στο φράξιμο του ανοίγματος. Οι άρρωστοι αισθάνονται κατά το βάδισμα πόνο στα γαστροκνήμια των ποδιών και αρχίζουν να κουτσούνουν. Ύστερα από αυτό είναι υποχρεωμένοι να σταματούν στο δρόμο μετά όμως από 5 λεπτά οι πόνοι εξαφανίζονται σιγά-σιγά. Αυτό έχει σχέση με την ανεπαρκή εισαγωγή O_2 και θρεπτικών ουσιών στους ιστούς. Το δέρμα των ποδιών γίνεται χλωμό, γίνεται ξηρό και τα πέλματα κρυώνουν συνεχώς, ακόμα και στις θερμές εποχές του χρόνου. Ο σφυγμός στις αρτηρίες των πλεμάτων γίνεται ασθενικός, μερικές φορές δεν είναι δυνατόν να καθοριστεί. Αν ο άρρωστος δεν κόψει το τσιγάρο, από τις διαταραχές της κυκλοφορίας του αίματος, σχηματίζονται στα πέλματα και στα δάχτυλα σχισμές, πληγές, ή πρηξίματα. Στις βαριές περιπτώσεις επέρχεται νέκρωση (γάγγραινα) κάποιου δακτύλου ή του πέλματος. Σε παρόμοιες περιπτώσεις για να διατηρηθεί ο άρρωστος στη ζωή παρουσιάζεται η ανάγκη να αφαιρεθεί το πόδι.

Συχνά δεν μετριέται η ηλικία του ανθρώπου από το δελτίο ταυτότητας, αλλά από την κατάσταση της καρδιάς και των αγγείων, και η εργασία της καρδιάς, η σιγουριά της οποίας εξαρτάται κατά πολύ από το πώς συμπεριφέρεται ο ίδιος ο άνθρωπος, σ' αυτή. Η κανονική εργασία της είναι ασυμβίβαστη με την επίδραση διάφορων τοξικών ουσιών που ανάμεσά τους βρίσκονται τα πιο δόλια προϊόντα του καπνίσματος και τα συστατικά της αλκοόλης.

Είναι πολύπλοκη και ποικίλη η ενέργεια του καπνού στο καρδιαγγειακό σύστημα. Η νικοτίνη επιδρά στην αυξημένη έκκριση στο αίμα πολύ δραστικών ουσιών των κατεχολαμινών (της α-

δρεναλίνης και της νοραδρεναλίνης), που επιταχύνουν το ρυθμό των καρδιακών συστολών. Την ώρα του καπνίσματος επιταχύνεται ο σφυγμός κατά 15-20 χτύπους στο λεπτό, δηλαδή η καρδιά του καπνιστή συστέλλεται με συχνότητα 80-90 όταν στον υγιή άνθρωπο είναι 70 χτύπους το λεπτό. Είναι γνωστο πως με κάθε συστολή η καρδιά προωθεί 60-70 κ.εκ. αίματος, αυτό σημαίνει ότι προωθεί στο λεπτό 4-5 λίτρα αίματος, σε μια ώρα κατά μέσο όρο 300 λίτρα. Η καρδιά του καπνιστή όμως, κάνει το 24ωρο 12-15 χιλιάδες συστολές περισσότερο από τον μη καπνιστή. Αυτό σημαίνει πως στο 24ωρο είναι υποχρεωμένη να προωθήσει όχι 7 τόννους αίμα αλλά σχεδόν ένα τόννο περισσότερο.

Πόσο μεγάλο είναι το συμπληρωματικό φορτίο που σπρώχνει η καρδιά σ' αυτή την περίπτωση ; Ο καπνός είναι το κίνητρο που εξαναγκάζει την καρδιά να δουλεψει με υπερένταση, χωρίς ανάπαυση. Ένα τέτοιο "κυνηγητό" του καρδιακού μυός οδηγεί στην πρόωρη φθορά του. Αυτή η συμπληρωματική και τελείως ανώφελη εργασία, υποφέρεται ιδιαίτερα δύσκολα όταν από κάποια αιτία υπάρχει κιάλας η αλλαγή στην καρδιά ή στ' αγγεία, για παράδειγμα με την υπέρτονία, την αρτηριοσκληήρυση, το καρδιακό νόσημα, την καρδιακή ανεπάρκεια.

Το κάπνισμα, όπως αναφέρεται και πριν συντελεί στην ανύψωση της αρτηριακής πίεσης κατά 20-25%. Αυτό σημαίνει πως η καρδιά είναι αναγκασμένη να δουλεύει με ακόμα δυσκολότερες συνθήκες, να προωθεί το αίμα ξεπερνώντας ισχυρή αντίσταση, και αυτό συντελεί στη γρήγορη φθορά της.

Η νικοτίνη και το μονοξείδιο του άνθρακα που εισχωρούν με τον καπνό του τσιγάρου, αυξάνουν το περιεχόμενο της χοληστερίνης στο αίμα και τη διείσδυση της στα αγγειακά τοιχώματα. Αυτό οδηγεί στη γρηγορότερη ανάπτυξη της αρτηριοσκληήρυσης των αγγείων, που συνέπειά της είναι η χειροτέρευση της

τροφοδοσίας της καρδιάς με αίμα και προξενεί τις αλλοιώσεις σε λίπη. Το κάπνισμα χειροτερεύει την αρτηριοσκλήρυνση που συντελεί στην ανάπτυξη της ισχαιμίας της καρδιάς, η οποία ονομάζεται "Αρρώστια του αιώνα". Έχει αποδειχτεί η άμεση επίδραση της νικοτίνης στη συστολή των αγγείων της καρδιάς, εκτός αυτού, με την επίδραση του καπνίσματος αυξάνεται η θρόμβωση του αίματος, πραγματοποιείται η συγκόλληση των ερυθρών πλακών του αίματος. Αυτό οδηγεί στο σχηματισμό θρόμβων, που μπορούν να φράξουν τα μικρά και ακόμα τα μεγάλα αγγεία και τότε εμφανίζεται η νέκρωση μέρους του μυός της καρδιάς, αναπτύσσεται έμφραγμα του μυοκαρδίου.

Απόδειξη της άμεσης τοξικής ενέργειας του καπνού στην καρδιά είναι "η στενοκαρδία του καπνιστή" δηλαδή η εμφάνιση πόνου σε αυτή μετά το κάπνισμα του τσιγάρου, πόνος που δυναμώνει ύστερα κι από μικρή ακόμα σωματική προσπάθεια.

Με την αύξηση της ποσότητας των τσιγάρων που καπνίζονται και την "ηλικία" στο κάπνισμα όλο και πιο καθαρά διαφαίνονται οι σοβαρές αρρώστιες.

Έχει προσδιοριστεί πως η πιθανότητα για έμφραγμα του μυοκαρδίου στους καπνιστές είναι 6-12 φορές μεγαλύτερη απ' ότι στους μη καπνιστές. Οι κρίσεις της "στηθάγχης" που οδηγούν στον αιφνίδιο θάνατο, συμβαίνουν 4 φορές συχνότερα στους καπνιστές απ' ότι στους μη καπνιστές. Επίδρα αρνητικά το κάπνισμα και στο ρυθμό της καρδιάς. Μπορούν να παρουσιαστούν συχνά διάφορες αρρυθμίες στην καρδιά (έξτρα συστολή), επιταχύνσεις (ταχυκαρδία) ή περιορισμούς (βραδυκαρδία) του καρδιακού ρυθμού στους ανήλικους καπνιστές και άλλες αρρυθμίες όπως η μαρμαρυγή που προέρχεται από τον καπνό.

Η πείρα δείχνει ότι με το σταμάτημα του καπνίσματος οι κρίσεις της στενοκαρδιάς, οι αρρυθμίες της καρδιάς γίνονται

σπανιότερες ή σταματούν τελείως , ιδιαίτερα σε πρόσωπα νεαρής ηλικίας.

Με το κάπνισμα μειώνεται απότομα η αποτελεσματικότητα πολλών φαρμακευτικών σκευασμάτων, ιδιαίτερα των νιτροδών, δηλαδή της νιτρογλυκενρίνης και άλλων παρόμοιων σκευασμάτων.

Με επιτυχία μπορεί να θεραπευεί η καρδιά μόνο στην περίπτωση που ο άρρωστος αποφασίζει να κόψει το κάπνισμα. Το πολύχρονο κάπνισμα είναι μια από τις αιτίες για την ανάπτυξη μερικών γαστρεντερικών ασθενειών ή παράγοντας που συντελεί στην όξυνση τους, στη βαριά εξέλιξη. Από τον καπνό του τσιγάρου υποφέρουν πολλά όργανα του συστήματος της πέψης. Η αίσθηση της γεύσης του καπνιστή ελαττώνεται ή εξαφανίζεται τελείως. Εύκολα τραυματίζεται ο βλενογόκος του στόματος, αιμορραγεί, παθαίνει φλεγμονές. Η γλώσσα σκεπάζεται με ένα γκριζό-μαυρο επίχρισμα. Τα δόντια κιτρινίζουν, σκάζει το σμάλτο τους, το στόμα μυρίζει άσχημα. Σύμφωνα με τα στοιχεία της ΠΟΥ, ο δείκτης θνησιμότητας από τον καρκίνο των οργάνων της στοματικής κοιλότητας και του οισοφάγου ανάμεσα σ' αυτούς που καπνίζουν είναι 4 φορές μεγαλύτερος από ότι στους μη καπνιστές. Οι καπνιστές έχουν συχνά ελαττωμένη όρεξη, υποφέρουν από τάσεις για εμετό και ξινίλες, πολλοί απ' αυτούς έχουν πόνους στο πάνω μέρος της κοιλιάς μετά το κάπνισμα, και αυτό εξηγείται με το σπασμό των αγγείων του στομάχου. Εξακριβώθηκε πως η νικοτίνη, επενεργώντας διαμέσου του αίματος και πέφτοντας στο στομάχι με το σάλιο προξενεί την αύξηση της ποσότητας και της οξύτητας των στομαχικών υγρών - σχεδόν 2-2,5 φορές. Η αύξηση αυτή των εκκρίσεων και της οξύτητας των στομαχικών υγρών για πολλά χρόνια, οδηγεί σε αλλαγές των κυττάρων των στομαχικών αδένων. Ένα τμήμα των κυττάρων και των αδένων νεκρώνεται. Αναπτύσσεται χρόνια γαστρίτιδα. Περισσότεροι από 20% των αρρώστων με έλκος του στομάχου και του δωδεκαδακτύλου καπνίζουν. Το

έλκος συναντιέται στους καπνιστές 12 φορές συχνότερα από ότι στους μη καπνιστές.

Ποιά είναι η αιτία; Με την επίδραση των συστατικών του καπνού του τσιγάρου συστέλλονται τα αγγεία του βλενογόνου του στομάχου. Το βλενογόνο έτσι επηρεάζεται πιο εύκολα από την πεπτική δράση του στομαχικού υγρού, που έχει αυξημένη περιεκτικότητα σε υδροχλωρικό οξύ. Γι' αυτό στους καπνιστές, δεν επουλώνονται τα έλκη, δεν κάνουν ουλή, γιατρεύονται μόνο για λίγο καιρό και ο άρρωστος με έλκος που συνεχίζει το κάπνισμα, ξαναεπισκέπτεται το γιατρό. Σ' αυτή την περίπτωση κατευθύνονται στη μείωση της έκκρισης του στομαχικού υγρού, στη μείωση ή στην εξουδετέρωση της αυξημένης οξύτητας, στην καλύτερευση της κυκλοφορίας του αίματος γύρω από το έλκος. Γι' αυτό το σκοπό καθορίζουν μια ειδική δίαιτα για τον άρρωστο, ορίζουν τα ανάλογα αντιόξινα σκευάσματα και ουσίες που διαστέλλουν τα αγγεία.

Πολλοί άρρωστοι καπνίζουν για να αδυνατίσουν ή να σταθεροποιήσουν το βάρος τους. Ο καπνός μειώνει την πείνα αν και το πιο σωστό είναι πως απομιμείται τη μείωση της πείνας. Αυτό συνδέεται με το ότι η νικοτίνη μειώνει τις συστολές (περισταλτική) του στομάχου. Εκτός αυτού μειώνεται το αίσθημα της πείνας ακόμα και με το ότι στον καπνιστή αναπτύσσεται τελικά γαστρίτιδα που σ' αυτή συνήθως η όρεξη είναι άσχημη. Και έτσι αρχίζει να ελαττώνεται το βάρος του σώματος με αντάλλαγμα τη δημιουργία έλκους του στομάχου ή την απόκτηση γαστρίτιδας. Τα τελευταία χρόνια εξακριβώθηκε πως υπόκειται και το ενδοκρινικό σύστημα στη δηλητηριώδη ενέργεια της νικοτίνης και των άλλων ουσιών του καπνού του τσιγάρου. Η βλάβη της λειτουργίας που εμφανίζεται με την αλλαγή της δραστηριότητας των επινεφριδίων και του θυμοειδούς αδένου. Το υπερβολικό κάπνισμα μπορεί να γίνει αιτία για την ανάπτυξη ατρο-

φικών αλλαγών στον θυρεοειδή αδένα. Συχνά το κάπνισμα δυναμώνει τη λειτουργία του θυρεοειδούς αδένα και παρά τη θεραπεία δεν υποχωρούν τα συμπτώματα της αρρώστιας μέχρις ότου ο άνθρωπος σταματήσει το τσιγάρο.

Η νικοτίνη επιδρά αρνητικά στη διαδικασία εναλλαγής, ιδιαίτερα στο μεταβολισμό των υδατανθράκων. Έχει αποδειχτεί με πειράματα σε ζώα πως η εισπνοή του καπνού του τσιγάρου συνοδεύεται με την αύξηση του ζαχάρου στο αίμα κατά 25-100%. Η νικοτίνη κινητοποιεί το ζάχαρο με την εξάντληση των αποθεμάτων σε γλυκογόνο. Στο αίμα του καπνιστή αυξάνεται η περιεκτικότητα σε ζάχαρη, ολόκληρη μέρα, ανεξάρτητα από τις ανάγκες. Η κινητοποιημένη από την νικοτίνη, ζάχαρη ελαττώνει το αίσθημα της πείνας. Ο καπνιστής μπορεί να μη φάει για μεγάλο χρονικό διάστημα, τα αποθέματα των υδατανθράκων εξαντλούνται σιγά-σιγά. Όταν τα αποθέματα της ζάχαρης χρειαστούν ξαφνικά για την εκπλήρωση μιας εντατικής εργασίας τότε αυτά μπορεί να αποδειχτούν λίγα και σαν συνέπεια αυτού εμφανίζονται συμπτώματα ασθένειας, όπως άφθονος ιδρώτας, αδυναμία, λιποθυμίες, απότομη πτώση της αρτηριακής πίεσης, απώλεια των αισθήσεων. Είναι φανερό, πως δεν επιτρέπεται στους διαβητικούς το κάπνισμα. Σ' αυτούς και χωρίς το κάπνισμα είναι μόνιμα υψηλή η περιεκτικότητα σε ζάχαρη και δεν την αφομοιώνει ο οργανισμός. Οι συμπληρωματικές νικοτινικές δόσεις ζάχαρης στους αρρώστους από διαβήτη οδηγούν σε αγγειακές και άλλες επιπλοκές. Η πείρα απέδειξε πως ο διαβήτης στους καπνιστές εξελίσσεται δυσκολότερα απ' ότι στους μη καπνιστές. Τέτοιους αρρώστους είναι δύσκολα να τους θεραπεύσεις, αναπτύσσονται σε αυτούς απειλητικές καταστάσεις, το υπεργλυκαιμικό κώμα, το κάπνισμα επιδρά ανασταλτικά και στους γεννητικούς αδένες. Με το μακροχρόνιο κάπνισμα εμφανίζονται αλλαγές στα κέντρα του ωτιαίου μυελού, που ρυθμίζουν την γεννητική λειτουργία. Τα

δηλητήρια του καπνού καταπνίγουν και άμεσα στη δραστηριότητα των γεννητικών αδένων. Όλα ταυτά οδηγούν τους άντρες που κάνουν κατάχρηση τσιγάρου στην ανάπτυξη σεξουαλικής ανικανότητας. Σε έρευνες των τελευταίων χρόνων εξακριβώθηκε πως το 11-20% των φανατικών καπνιστών υποφέρουν από σεξουαλική ανικανότητα ενώ αντίθετα το σταμάτημα του τσιγάρου αυξάνει τις σεξουαλικές ικανότητες στους υγιείς άντρες.

Το κάπνισμα μπορεί να γίνει αιτία στέρωσης για τους άντρες γιατί η νικοτίνη μειώνει τη δραστηριότητα των γεννητικών κυττάρων.

Το αλκαλοειδές, νικοτίνη είναι πρωταρχικά δηλητήριο των νεύρων. Το νευρικό σύστημα αντιδρά πολύ γρήγορα στην επίδραση του καπνού. Σ' όσους καπνίζουν πολύ και πολύ καιρό αναπτύσσονται νευρικές καταστάσεις, η νικοτινική νευρασθένεια, ερεθιστικότητα, γρήγορη κούραση, αδυνάτισμα της μνήμης, πονοκέφαλος που μερικές φορές μοιάζει με ημικρανία, τρεμούλα στα χέρια αϋπνία. Με την επίδραση του καπνίσματος δηλητηριάζονται τα μεγάλα νευρικά πλέγματα. Να γιατί εμφανίζονται στους καπνιστές πόνοι κατά μήκος των νεύρων, στα χέρια, στα πόδια, ανάμεσα στα πλευρά και στη μέση. Παρατηρείται ακόμη και μείωση της ευαισθησίας του δέρματος. Έχει αποδειχτεί πως το κάπνισμα εξασθενίζει τα αντανεκλαστικά των νεύρων.

Το κάπνισμα έστω και λίγων τσιγάρων διαταράσσει απότομα την κυκλοφορία του αίματος στον εγκέφαλο και αυτό είναι η αιτία για το δυνάμωμα των πονοκεφάλων. Έχει προσδιοριστεί η άμεση σχέση ανάμεσα στην εστιακή επιληψία και στην εντατικότητα του καπνίσματος. Η άφθονη παραγωγή σάλιου στους καπνιστές εξηγείται με τον ερεθισμό των νευρικών απολήξεων του βλενογόνου της στοματικής κοιλότητας από τα συστατικά του καπνού. Επίδρα άσχημα το κάπνισμα και στα όργανα των αισθήσεων. Η νικοτίνη επιδρώντας στις νευρικές απολήξεις της γεύσης αλ-

λοιώνει την αίσθησή της. Εδώ εξηγείται γιατί σε πολλούς καπνιστές δεν αρέσουν τα γλυκά.

Από την τοξική ενέργεια του καπνού στα νεύρα της όρασης οι καπνιστές χάνουν νωρίτερα την οξύτητα της απ'ότι οι μη καπνιστές. Χάνουν συχνότερα την ικανότητα να ξεχωρίζουν τα χρώματα.

Πολλοί καπνιστές παραπονούνται για την μείωση της ακοής, πως είναι βουλωμένα τα αυτιά τους. Εξαιτίας του σταθερού ερεθισμού του φάρυγγα συχνά αναπτύσσεται νευρίτιδα του ακουστικού νεύρου.

Η εμφάνιση αυτών των διαταραχών σε νεαρή ηλικία μπορεί να έχει την αντανάκλαση της στηνεκλογή του επαγγέλματος σαν οδηγού, μουσικού, ζωγράφου, ηθοποιού, γιατρού.

Ο καπνός προξενεί ναρκωτική επίδραση το κεντρικό νευρικό σύστημα. Ο άνθρωπος χάνει την βούλησή του, γίνεται υποχέριος της ακατανίκητης ανάγκης για κάπνισμα, που τον κατέχει συνεχώς. Με τον καιρό η αναγκαιότητα αυτή δυναμώνει αρχίζει το κάπνισμα νηστικός, τη νύχτα, όταν βγαίνει έξω. Δεν μπορεί να δουλέψει χωρίς συχνά διαλείματα για τσιγάρο.

Πολλοί είναι οι καπνιστές που βλέπουν στον καπνό σχεδόν κάποιο μέσο της ανύψωσης της ικανότητας για δουλειά, υποστηρίζουν πως το κάπνισμα φέρνει συρροή δυνάμεων. Από την επιστήμη έχει αποδειχθεί πως αυτή η γνώμη είναι βαθιά λαθεμένη. Και πραγματικά στην αρχή της δράσης της για ένα μικρό χρονικό διάστημα η νικοτίνη διευρύνει τα αγγεία του μυαλού και ο άνθρωπος αισθάνεται κάτι σαν πλημμυρίδα δυνάμεων. Πολύ σύντομα ύστερα από λίγα λεπτά αρχίζει η δεύτερη φάση της δράσης της, το στένεμα των αγγείων που οδηγεί στην ανεπάρκεια οξυγόνου στο μυαλό. Οι ψυχολογικές έρευνες σε μεγάλες ομάδες μαθητών και φοιτητών απέδειξαν πως ανάμεσα στους καπνιστές είναι αισθητά περισσότεροι αυτοί που δεν έχουν καλή απόδοση.

Μια αγγλική παροιμία λέει "Οι καπνιστές μπάζουν στο στόμα τους τον εχθρό, που τους κλέβει το μυαλό". Υπολογίστε πως απαιτείται περισσότερος χρόνος για την εκπλήρωση μιας καθορισμένης εργασίας για τον καπνιστή παρά για τον μη καπνιστή. Το κάπνισμα και μερικών ακόμα τσιγάρων την ημέρα καθυστερεί την αντίδραση στους εξωτερικούς ερεθισμούς. Αυτό έχει μεγάλη σημασία για την εργασία σε συγκροτήματα με υψηλές ταχύτητες, που απαιτούν γρήγορη αντίδραση και ακριβείς χωρίς σφάλματα κινήσεις. Είναι γνωστό πως η ταχύτητα της αντανακλαστικής αντίδρασης του κάθε υγιούς ανθρώπου στους εξωτερικούς ερεθισμούς είναι κατά μέσο όρο 0,5 δευτερόλεπτα. Με το κάπνισμα εξαιτίας της διαταραχής της λειτουργίας του εγκεφάλου μπορεί να φτάσει μέχρι το ένα δευτερόλεπτο και ακόμα περισσότερο. Για τον οδηγό που κάπνισε ~~αρκετά και τρέχει με ταχύτητα 60 χλμ. την ώρα,~~ ο χρόνος για το φρενάρισμα μεγαλώνει δύο φορές και αυτό είναι η αιτία να του φύγει το αυτοκίνητο 8 μέτρα παραπάνω από το κανονικό. Οι καπνιστές κάνουν περισσότερα λάθη κατά την οδήγηση των αυτοκινήτων, παρά οι μη καπνιστές. Με την επίδραση του καπνίσματος χαλαρώνει η προσοχή και αυτό έχει επιπτώσεις στην παραγωγικότητα της εργασίας και στην ποιότητα του προϊόντος. Οι καπνιστές ξεοδεύουν τον εργασιμο χρόνο τους λιγότερο ορθολογικά και βγάζουν περισσότερα σκάρτα προϊόντα. Δεν είναι τυχαίο το ότι μερικές αμερικανικές φίρμες καθορίζουν την αμοιβή εργασίας κατά 15% μειωμένη στους καπνιστές απ' ότι στους μη καπνιστές.

Είναι γνωστό ότι τα προϊόντα του καπνίσματος (νικοτίνη, διοξειδίο του άνθρακα, του αζώτου, μέχρι τα κυανίδια) διαπερνούν το φράγμα του πλακούντα, έτσι το έμβρυο βάλλεται κατευθείαν. Είναι γνωστό πως οι ουσίες αυτές φτάνουν στη μήτρα έστω και αν η μητέρα είναι παθητική καπνίστρια. Η ανάπτυξη του εμβρύου υπολείπεται και σε βάρος και σε μήκος ανάλογα με το

χρόνο και το βαθμό της εκθέσεως, αν και μερικοί υποστηρίζουν την άποψη πως και πριν την σύλληψη χρειάζεται χρονικό διάστημα, μη εξακριβωμένο, που η μέλλουσα μητέρα δεν πρέπει να έρθει σε επαφή με προϊόντα του καπνίσματος. Το βάρος του επηρεασμένου νεογνού υστερεί άνω των 400 γραμμαρίων, κι αυτό έχει αναλογική σχέση με την ποσότητα που φτάνει στο έμβρυο. Και δεν είναι μόνο αυτό, η καθυστέρηση αυτή στην ανάπτυξη του εμβρύου δεν σταματάει με τη γέννηση και δεν είναι μόνο σωματική. Τα παιδιά αυτά έχουν κάποιου βαθμού βραδύτητα στην αναπτυξιακή τους πορεία, σωματικά, νευρικά (στατικές λειτουργίες) και σε διανοητική απόδοση. Ακόμα και στη σχολική ηλικία η απόδοση τους στην ανάγνωση και αριθμητική σημειώνεται ότι υπολείπεται από εκείνη των συνομηθών τους μη επηρεασμένων από το κάπνισμα. Το μητρικό κάπνισμα όχι μόνο ελαττώνει την παροχή O_2 στο έμβρυο (γνωστό πόσο το εγκεφαλικό κύτταρο, κυρίως σ' αυτή την περίοδο έχει ανάγκη από O_2), αλλά τροφοδοτεί το έμβρυο με κυτταροτοξικές ουσίες, όπως τα κυανίδια. Έτσι άλλες συνέπειες είναι οι ενδομήτριοι θάνατοι, προωρότητα, καθώς και αυξημένο ποσοστό νεογνικών θανάτων (αιφνίδιων). Επίσης στα ευαίσθητα νεογνά (πρόωρα) οι κεντρικής αιτίας άπνοιες είναι στατιστικά αυξημένες σε εκείνα που κατά την ενδομήτρια ζωή ήταν εκτεθειμένα στο καπνό.

Τελευταία αναφέρθηκαν εργασίες (Συνέδριο Περιγεννητικής Ιατρικής - Ρώμη, Απρίλιος 1988) που έδειξαν πως το κάπνισμα έχει ποσοστό σε συγγενείς ανωμλίες όπως συνδακτυλία, λυκόστομα, λαγόχειλος, καρδιοπάθειες. Τα παιδιά που τρέφονται με καπνό ή και μεγαλώνουν σε καπνισμένα διαμερίσματα υποφέρουν συχνότερα από αλλεργικές αρρώστεις σε σύγκριση μ' αυτά που μεγαλώνουν σε κανονικές συνθήκες. Τα παιδιά αυτά υποφέρουν από διάφορες μορφές αγγειονευρωτικού οιδήματος, γηρίασης, κνισμού του δέρματος. Αρρωσταίνουν από βρογχίτιδα, πνευμονία και άλ-

λες ασθένειες των αναπνευστικών οργάνων 2-3 φορές συχνότερα από ότι τα παιδιά που δεν δηλητηριάζονται από τη νικοτίνη, αφού η έλλειψη της βιταμίνης C, που αναπτύσσεται στα παιδιά ακόμα και με το παθητικό κάπνισμα μειώνει την ανοσία και ανοίγει το δρόμο για τις μολυσματικές ασθένειες. Η κάθε μητέρα αγαπά το παιδί της, φοβάται μην μπουύν στο στομάχι του μικρόβια από ακάθαρτα χέρια, λαχανικά, φρούτα, να μην φάει κάτι που δεν είναι καλής ποιότητας, να μην πάθει δηλητηρίαση. Να όμως που η καπνίστρια μητέρα δεν σκέφτεται πως με τα δικά της τσιγάρα δηλητηριάζει το αίμα το μυαλό και τα νεύρα του βρέφους.

Πριν από μερικά χρόνια έκανε την εμφάνισή της στον τύπο μια εντυπωσιακή ανακοίνωση: "πέθαναν στην Αγγλία πριν προφτάσουν να κλείσουν τους 3 μήνες 1500 βρέφη. Μοναδική αιτία του θανάτου τους ήταν το κάπνισμα των μητέρων". Αυτό αποδείχτηκε επιστημονικά, όταν μάλιστα όχι σπάνια μητέρες αρρώστων παιδιών, που γεννήθηκαν με κάποιο ελάττωμα, αδυναμιών, κατηγορούν για όλες τις συμφορές τους, τους εργαζόμενους στην ιατρική επιστήμη, κατηγορούν την ιατρική για ατέλειες, χωρίς να αισθάνονται το δικό τους το σφάλμα μπροστά στο βρέφος, μπροστά στην κοινωνία. Μας τυχαίνει συχνά να βλέπουμε πως καπνίζουν οι μαμάδες κρυφά από τους γιατρούς και τις αδελφές κρυμμένες στους διαδρόμους των Νοσοκομείων και των πολυκλινικών.

Υπάρχει η αντιληψη πως η γυναίκα με το τσιγάρο φαίνεται πιο έξυπνη, πιο ελκυστική, πιο σημαντική.

Ο καπνός και τα παιδιά

Το κάπνισμα εξαπλώνεται πλατιά ανάμεσα στους ενήλικους και στα παιδιά. Στα σχολεία της Ιρλανδίας καπνίζει το 44% των μαθητών και το 35% των μαθητριών των μεγάλων τάξεων, στις

ΗΠΑ καπνίζουν όχι λιγότερο από 4,5 εκατομμύρια μαθητών. Η πρώτη κορυφή της προσέλευσης στο κάπνισμα είναι για τα αγόρια στα παιδικά και νεανικά χρόνια (μέχρι 10-15 χρόνων), η δεύτερη στα εφηβικά (15-20 χρόνων), με το πέρασμα σε νέο περιβάλλον από το σχολείο στις επαγγελματικές σχολές, στις τεχνικές σχολές, στις ανώτερες τεχνικές σχολές, στα ανώτερα εκπαιδευτικά ιδρύματα, στην παραγωγή, στο στρατό. Επιβεβαιώνεται από τη στατιστική πως οι άνδρες που δεν άρχισαν να καπνίζουν μέχρι τα 20 χρόνια τους, κατά κανόνα δεν καπνίζουν και σε μεγαλύτερη ηλικία. Μόνο 10,7% των αντρών αρχίζουν να καπνίζουν σε ηλικία από 20-30 χρόνων. Τα παιδιά υποφέρουν από τα δηλητήρια του καπνού σε σημαντικότατο μεγαλύτερο βαθμό από ότι οι ενήλικοι. Και αν αυτά τα παιδιά δεν καπνίζουν αλλά βρίσκονται συνεχώς σε διαμερίσματα στα οποία καπνίζουν οι άλλοι, τότε αυτά υστερούν από τους συνομηλίκους τους στη σωματική και πνευματική ανάπτυξη. Το κάπνισμα επιδρά στα παιδιά στην κατάσταση του νευρικού συστήματος, στη λειτουργία της καρδιάς και των αγγείων. Τα παιδιά καπνιστές είναι συνήθως νευρικά, ευερέθιστα αφηρημένα.

Η ιδιαίτερα βλαβερότητα του τσιγάρου για τους νεαρούς εξηγείται ακόμα και με το ότι προσπαθώντας να κρύψουν την αμαρτία τους από γονείς και δασκάλους καπνίζουν κρυφά, γρήγορα, με λαιμαργία, ρουφώντας τον καπνό του τσιγάρου. Με αυτό το βιαστικό κάπνισμα με την γρήγορη καύση του καπνού, περνά στον καπνό μέχρι 40% της νικοτίνης, όταν με το άλλο κάπνισμα φτάνει γύρω στα 20%. Εκτός αυτού, τα παιδιά καπνίζουν τσιγάρα χαμηλής ποιότητας, αποτελειώνουν τ' αποτίγαρα, που σ' αυτά περιέχονται περισσότερες επιβλαβείς ουσίες. Δεν πρέπει να διαφεύγει της προσοχής μας πως το ξανακάπνισμα του αποτίγαρου οδηγεί στον κίνδυνο της μετάδοσης μολυσματικών ασθενειών και περιπτώσεων γαστρεντερικού συστήματος.

Η βλαβερή επίδραση των δηλητηρίων του καπνού εκδηλώνεται πριν απ' όλα στη διανοητική εργασία. Είναι γνωστό πώς ανάμεσα στα παιδιά που έχουν μικρή απόδοση στο σχολείο σημαντικά περισσότεροι είναι οι καπνιστές παρά στους υπόλοιπους μαθητές.

Αρνητικά επιδρά το κάπνισμα στην απόδοση όχι μόνο των μαθητών αλλά και των φοιτητών. Έτσι σύμφωνα με τα στοιχεία του Ντοήν σε σφιγμομέτρηση περισσότερων από 300 φοιτητών του Πανεπιστημίου Ιλλινόϊς αποδείχτηκε πως οι καπνιστές με καλή απόδοση αποτελούν το 16,7% και με άσχημη 59%.

Ο παιδικός και νεανικός οργανισμός ποτίζεται στον καπνό του τσιγάρου σαν το σφουγγάρι στο νερό. Αυτό έχει την αντανάκλαση και πιο καταστροφικά στις λειτουργικές καταστάσεις των διαφόρων οργάνων των παιδιών. Το κάπνισμα στα παιδικά χρόνια μπορεί να επιδράσει στην εκλογή του επαγγέλματος, στις αθλητικές επιδόσεις, να επηρεάσει όλη την μελλοντική ζωή, αφού το απόθεμα της αντοχής, της ενέργειας των νεύρων, των ικανοτήτων του αναπνευστικού, του νευρικού, του καρδιαγγειακού και των άλλων συστημάτων είναι σημαντικά περιορισμένα στους καπνιστές από τα παιδικά τους χρόνια.

Το παθητικό κάπνισμα

Κάθε καπνιστής πρέπει να ξέρει και να θυμάται πως δηλητηριάζει όχι μόνο τον εαυτό του αλλά και τους άλλους - Ν.Α. Σεμάσκο. "Για την δηλητηρίαση του οργανισμού δεν είναι απαραίτητο να καπνίζεις ο ίδιος. Δεν ξέρουν ακόμα όλοι για το λεγόμενο παθητικό κάπνισμα για την αναπόφευκτη εισπνοή του καπνού των τσιγάρων από πρόσωπα που τα ίδια δεν καπνίζουν, βρίσκονται όμως δίπλα στους καπνιστές ή σε χώρο γεμάτο με καπνό. Υπολογίστηκε πως ο ίδιος ο καπνιστής καταπίνει το 20% της νικοτίνης, τα 30% μένουν στο αποτσίγαρο και τα 5% περνούν

στον αέρα. Με το κάπνισμα ενός τσιγάρου σχηματίζονται 2 λίτρα καπνού, που σε κάθε κυβικό εκατοστό του υπάρχουν μέχρι 6 χιλιάδες μόρια καπνιάς. Σ' αυτόν τον καπνό σε σύγκριση με εκείνον που καταπίνεται από τους πνεύμονες του καπνιστή, υπάρχει περισσότερη νικοτίνη, βενζοπυρένιο (τρεις φορές) διοξειδίο του άνθρακα (5 φορές) αμμωνία (10 φορές). Η παραμονή του μη καπνιστή για μια ώρα σε χώρο γεμάτο καπνό του προξενεί τέτοια ζημιά, σαν να κάπνιζε 4 τσιγάρα. Στο αίμα του μη καπνιστή, που υποβάλλεται στην εξωτερική επίδραση του καπνού, βρίσκουν νικοτίνη και στους πνεύμονες ραδιενεργό πολώνιο. Οι έρευνες των τελευταίων χρόνων αποδείχνουν ακαταμάχητα πως οι μη καπνιστές που συστηματικά αναπνέουν τον καπνό των τσιγάρων αρρωσταίνουν από καρκίνο των πνευμόνων τόσο συχνά, όπως και εκείνου που καπνίζει. Πόσοι άνθρωποι ιδιαίτερα γυναίκες, απευθύνονται στους γιατρούς για βοήθεια εξαιτίας των επίμονων πονοκεφάλων, νευρώσεων, ερεθιστικότητας της αναπνευστικής αδυναμίας, της μείωσης της ικανότητας για εργασία που οφείλονται στη δηλητηρίαση από τον καπνό στο σπίτι στη δουλειά.

Ερευνητές που διάλεξαν στην τύχη 200 πελάτες κλινικής, στους 32 απ' αυτούς παρατήρησαν αυξημένη εκατοστιαία στα ξηρα μόρια του καπνού του τσιγάρου. Αυτό σημαίνει πως εκατομμύρια άνθρωποι με αλλεργικές παθήσεις υποφέρουν ακριβώς από το παθητικό κάπνισμα.

Πολλοί είναι αυτοί που καπνίζουν μπροστά σε μη καπνιστές, χωρίς καν να ξέρουν, αν είναι γεροί αυτοί που βρίσκονται δίπλα τους. Και τα υπηρεσιακά γραφεία όπου πραγματοποιούνται διάφορες συσκέψεις είναι συχνά γεμάτα καπνό που πίσω από τα σύννεφα του μόλις και φαίνονται τα πρόσωπα. Καπνίζοντας οι ενήλικοι σε διάφορους χώρους ούτε αντιλαμβάνονται, ποιά ζημιά προξενούν στα παιδιά. Συχνά καπνίζουν κρατώντας, ένα παι-

δάκι στα χέρια. Κι όπως αποδείχτηκε επιστημονικά να γιατί διπλαάζεται η συχνότητα της βρογχίτιδας και της πνευμονίας στα παιδιά που οι γονείς τους καπνίζουν. Στο αίμα αυτών των παιδιών παρατηρήθηκαν καρκινογόνες ουσίες του καπνού του τσιγάρου.

Το κάπνισμα μπροστά σε μη καπνιστές, το κάπνισμα σε δημόσιους χώρους, δεν είναι απλά εγωϊσμός του καπνιστή αλλά και ένας άσχημος τρόπος.

Ο καπνός του τσιγάρου εκτός από την ζημιά που προκαλεί, προξενεί αίσθημα απέχθειας. Είναι απαραίτητο παντού, στο σπίτι, στην υπηρεσία, στην ανάπαυση, σε όλους τους δημόσιους χώρους, να δημιουργηθεί μια συμβιβαστική κατάσταση, που να κατακρίνει το κάπνισμα. Ο καπνός όμως είναι ο φοβερότερος εχθρός της ομορφιάς. Ο επιταχυντής της γήρανσης. Μονο από την εξωτερική του εμφάνιση μπορούμε να τον ξεχωρίσουμε από τον μη καπνιστή. Φαίνεται μεγαλύτερος στα χρόνια και έχει γκριζωπό χρώμα το πρόσωπό του (νικοτινικό πρόσωπο) με σακκουλάκια κάτω από τα μάτια, με άτονα πρησμένα ούλα, με καφετί "πουρί" στα δόντια, με κίτρινα καπνισμένα δάκτυλα.

Ιδιαίτερα αντανακλάται καθαρά το κάπνισμα στην εξωτερική εμφάνιση των γυναικών. Αυτό είναι κατανοητό : ο όγκος του θώρακα στις γυναίκες είναι μικρότερος, πιο εντατικός, ο μεταβολισμός γι' αυτό και δηλητηριάζονται από τη νικοτίνη γρηγορότερα. Μπορούμε να παρατηρήσουμε πόσο γρήγορα καταστρέφεται το χρώμα του προσώπου στις καπνίστριες, πόσο γρήγορα ακόμα και στις νεαρές γυναίκες γίνεται το δέρμα χαλαρό και χάνει τη φρεσκάδα του. Είναι να απορούμε γι' αυτό αν πάρουμε υπόψη μας πως τα δηλητήρια του καπνού συμπιέζουν τα αιμοφόρα αγγεία που τρέφουν το δέρμα του προσώπου και του κεφαλιού. Σ' αυτό οφείλονται και οι πρόωρες ρυτίδες. Από τη φύση της η γυναίκα πρέπει να έχει καθαρή απαλή φωνή. Ο καπνός του τσι-

γάρου ερεθίζει τον οισοφάγο και τις φωνητικές χορδές και η φωνή γίνεται βραχνή, πνιχτή, χοντρή.

Τί δίνει όμως στον καπνιστή ο καπνός του τσιγάρου;

Την υποβολή της καθσύχανσης , την απομίμηση της μόδας, την αυταπάτη της ομορφιάς ; Να γνωρίζεις το κακό του καπνίσματος για τον εαυτό σου και το περιβάλλον και παρόλα αυτά να συνεχίζεις υποβάλλοντάς τον εαυτό σου σε αργή αυτοκτονία, τί μπορεί να είναι πιο παράλογο απ' αυτό; Η χρήση του καπνού γράφει ο καθηγητής Ν. Φορέλ "αποτελεί μια άσχημη και ακάθαρτη συνήθεια". Γι' αυτό είναι δύσκολο να καταλάβει κανείς πως οι γυναίκες εξαιτίας μιας αρκετά ανόητης μόδας όλο και περισσότερο παραδίδονται σ' αυτό το ελάττωμα που φέρνει μεγάλη ζημιά στους απογόνους τους, στην υγεία στη χάρη και στην ομορφιά.

V. ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΜΕΤΡΑ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

Όπως σε όλες τις αρρώστιες, η πρόληψη είναι πιο εφικτή και πιο αποτελεσματική από την θεραπεία, έτσι και στο κάπνισμα που αποτελεί ασθένεια και μάλιστα όπως προανάφερα πολύ μεταδοτική, η ουσιαστική αντιμετώπιση του είναι η πρόληψη. Εάν αρχίσουν να παρουσιάζονται τα αποτελέσματα του καπνίσματος (καρκίνος, εμφύσημα, νευρολογικό έλκος, διαταραχές στο έμβρυο, για τα περισσότερα ούτε καν υπάρχει θεραπεία, για όσα δε, υπάρχει είναι μακροχρόνια και αβέβαιη.

Η πρόληψη για τις επιπτώσεις του καπνίσματος πρέπει να κατευθύνεται προς δύο κατηγορίες ανθρώπων τους καπνιστές και τους μη καπνιστές.

Οι καπνιστές θα πρέπει δυναμικά να κόψουν το τσιγάρο τελείως. Βέβαια δεν είναι εύκολο να απαλλαγείς από το τσιγάρο όπως και από κάθε άσχημη συνήθεια. Τα στοιχεία των ειδικών δείχνουν πως μόνο το ένα πέμπτο των καπνιστών δεν είναι σε θέση να κόψουν το τσιγάρο, οι υπόλοιποι μπορούν να το αποχωριστούν.

Η δυνατότητα για το κόψιμο του τσιγάρου εξαρτάται σε πολλά από τις προσωπικές ικανότητες του ανθρώπου, τη διάθεση, τον έλεγχο του εαυτού του τη δύναμη της θέλησης. Για το στάμαγμα του τσιγάρου παίζουν μεγάλο ρόλο ορισμένες συγκυρίες π.χ. αρρώστιες, ψυχολογικό περιβάλλον συναδέλφων, συγγενών, γνωστών. Μεγάλη σημασία μπορεί να έχει για τους ήδη καπνιστές μια σωστή ενημέρωση καθοδήγηση "λόγω και πράξει" από τον οικογενειακό γιατρό τους.

Στη δεύτερη κατηγορία υπάρχουν οι μη καπνιστές ενήλικες και παιδιά. Τα μέτρα σ' αυτήτην κατηγορία θα πρέπει να αποβλέπουν αφενός μεν στην προστασία τους από τον καπνό των άλ-

λων, αφετέρου δε στην πρόληψη του να μην γίνουν αυτοί καπνιστές.

Για την προστασία από "το παθητικό κάπνισμα", όπως ονομάζεται έχουν βγει κατά καιρούς μερικές υπουργικές αποφάσεις οι οποίες όμως σχεδόν ποτέ δεν έχουν λάβει ισχύ νόμου, π.χ. κάπνισμα στα μέσα συγκοινωνιών, σε δημόσιους χώρους, ΑΕΙ, ΤΕΙ, τράπεζες, νοσοκομεία και βέβαια ποιά εμπιστοσύνη να σου εμπνεύσει ο γιατρός που σου μιλάει για τις βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος καθ' ήν ώρα καπνίζει και μέσα ακόμη στο νοσοκομείο. Θα πρέπει λοιπόν υπάρχουν νόμοι που να απαγορεύουν το κάπνισμα σ' όλους τους παραπάνω χώρους προβλέποντας μεγάλα πρόστιμα για τους παραβάτες.

Έχουμε φθάσει στη χώρα μας στον παραλογισμό να πιστεύουν οι καπνιστές ότι το να καπνίζουν οπουδήποτε είναι αναφαίρετο δικαίωμά τους. Αυτά τα πράγματα πρέπει να αλλάξουν και εδώ υπεισέρχεται ο ρόλος της εκπαίδευσης. Δε μπορεί ο δάσκαλος, ο καθηγητής να καπνίζουν μπροστά στα παιδιά. Τα παιδιά όντας από τη φύση τους μιμητικά αντιγράφουν ότι βλέπουν στους μεγαλύτερους. Το ίδιο βέβαια ισχύει και για την τηλεόραση η οποία αποτελεί το παράθυρο επικοινωνίας του κάθε σπιτιού με τον έξω κόσμο. Την παρούσα στιγμή η τηλεόραση δεν διαφημίζει αμέσως τσιγάρα πλὴν όμως από μια στατιστική που έγινε το 1988 βρέθηκε ότι το 75% των προγραμμάτων της τηλεόρασης δείχνουν ανθρώπους που καπνίζουν. Καταλαβαίνουμε βέβαια πόσο επιζήμιο είναι αυτό για τους μη καπνιστές και υποψήφιους ίσως καπνιστές π.χ. παιδιά.

Πρέπει να απαγορευτεί η κάθε είδους διαφήμιση του τσιγάρου από οποιονδήποτε φορέα ιδιωτικό ή δημόσιο και να προβληθούν περισσότερο οι καταστρεπτικές συνέπειες του καπνίσματος. Ας προσπαθήσουμε λοιπόν όλοι με την ευκαιρία της ανακήρυξης του 1988 έτους κατά του καπνίσματος να διαφυλάξουμε το περιβάλλον μας και τον εαυτό μας πιο καθαρό απ' αυτή τη μόλυνση που λέγεται τσιγάρο.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Εσωτερική Παθολογία : Harisson
- Κλινική Ογκολογία : Εθν. Συμβουλ. Ογκολογίας
- Ειδική Νοσολογία : Κ. Γαρδίκας
- Ιατρικές Εξελίξεις : Εκ. Ελληνικής Ιατρικής Εταιρείας
- Η ζωή στην άκρη του τσιγάρου : Α.Μαρτινώφ
- Οδηγίες Υγιεινής : Εκδ. Modatori Torino
- Indreptat pract. pentru bolnavi de inima : George Mogos
Bucuresti 1980.

