



Μια νέα μεγάλη μελέτη ισχυρίζεται ότι **το κάπνισμα μόνο του είναι χειρότερο για την υγεία από τρεις βασικούς παράγοντες κινδύνου μαζί!**

Θα αλλάξει αυτό τη στάση του κόσμου, ιδιαίτερα στην Ελλάδα; Δε νομίζω. Οι καπνιστές έχουν συνηθίσει τα αρνητικά μηνύματα γύρω από το κάπνισμα. Έχουν πλέον ανοσία και δεν τρομάζουν από ότι διαβάζουν ακόμα και στα μακάβρια πλαίσια των κουτιών των τσιγάρων. Όπως είπε κάποιος στο περίπτερο, «πάρε αυτό το πακέτο που κάνει ανικανότητα και δώσε μου αυτό που κάνει καρκίνο». Υπερασπίζονται τις προσωπικές τους επιλογές και προτιμούν την πρόσκαιρη απόλαυση και τον επιζήμιο φίλο και σύντροφο, ρισκάροντας το μελλοντικό κίνδυνο. Νομίζω επομένως, πως

αντί για απειλές, πρέπει να δουν μπροστά τους τι θα κερδίσουν άμεσα και όχι τι θα χάσουν στο μέλλον κόνοντας μια σχέση πάθους.

Άλλωστε ο έρωτας περνάει με έρωτα!

Ας αρχίσουμε λοιπόν από τα κακά νέα. Τα πρόσφατα αποτελέσματα μιας μεγάλης μελέτης στις ΗΠΑ, της **Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis (MESA)**, ισχυρίζονται πως **το κάπνισμα**

είναι σοβαρότερος κίνδυνος για αρτηριοσκλήρυνση, καρδιοπάθεια, αλλά και για θάνατο από κάθε αιτία, συγκριτικά με την

κακή διατροφή

, την

έλλειψη άσκησης

και την

παχυσαρκία

μαζί!

1

Υπάρχουν όμως και καλά νέα, από μια άλλη πρόσφατη μεγάλη μελέτη, την **Women's Health Initiative (WHI)**.

2

Το μήνυμα είναι πως

η διακοπή του καπνίσματος είναι άμεσα ωφέλιμη σε όλες τις ηλικίες.

Ιδιαίτερα στις γυναίκες μετά την εμμηνόπαυση, λίγα κιλά παραπάνω δε μεταβάλουν ουσιαστικά την ευεργετική επίδραση της διακοπής του καπνίσματος. Θα πείτε πως αυτά τα «λίγα κιλά παραπάνω» από αισθητικής πλευράς έχουν σημασία για τις γυναίκες και αποτελούν φόβο αλλά και άλλοθι για να μη κόψουν το κάπνισμα. Το αισθητικό όμως αποτέλεσμα στην επιδερμίδα, στα δόντια, στην αναπνοή, κλπ, πιστεύω πως αντισταθμίζει

με το παραπάνω την πιθανή πρόσκαιρη αύξηση του βάρους.

Ας ξεκαθαρίσουμε από την αρχή πως **το κάπνισμα δεν είναι αμαρτία**. Το δικαίωμα του καπνιστή να καπνίζει πρέπει να είναι σεβαστό, όπως και του μη καπνιστή να αναπνέει καθαρό αέρα. Ακριβώς επειδή δεν είναι αμαρτία, ούτε παρανομία, δε νομίζω πως πρέπει να τιμωρηθούν οι καπνιστές με διάφορους τρόπους, επειδή «βλάπτουν το κοινό συμφέρον», όπως εισηγούνται κάποιοι. Άλλωστε,

το κοινό συμφέρον μπορεί να το βλάψει κανείς και με πολύ υγιεινούς τρόπους.

Είναι εθιστική ουσία, αλλά όχι από εκείνες που σπρώχνουν σε αντικοινωνική συμπεριφορά. Αντίθετα, από την εποχή που οι Ινδιάνοι κάπνιζαν «την πίπα της ειρήνης», το κάπνισμα έφερνε κοντά τους ανθρώπους, τους χαλάρωνε, τους έκανε να μοιράζονται κάτι ευχάριστο, αισθησιακό, μαγικό. Αλλά και όταν είναι κανείς μόνος του, ένα τσιγάρο είναι ο φίλος που είναι πάντα μαζί σου για να σου κάνει παρέα και να σε ηρεμίσει. Είναι μια μορφή έρωτα για πολλούς ανθρώπους, που σαν έρωτας, έχει και πολλά τραγούδια. «Και εγώ σε ζητάω σαν πρωινό τσιγάρο».

Το πρόβλημα είναι πως είναι υπερβολικά ανθυγιεινό.

«Όσοι με το χάρο έγιναν φίλοι, με τσιγάρο φεύγουνε στα χείλη».

Η ιατρική, εκτός από **τη διάρκεια**, πρέπει να μετράει, ίσως και παραπάνω, **την ποιότητα της ζωής**

των ανθρώπων. Όπως λέει και ο Τζορτζ Όργουελ, δίνοντας στην ποιότητα ζωής και ένα άλλο βαθύτερο νόημα

, **«σημασία δεν έχει να παραμένεις ζωντανός, σημασία έχει να παραμένεις άνθρωπος».**

Ο Όργουελ ήταν βαρύς καπνιστής και το κάπνισμα συνέβαλε στο να πεθάνει νέος, σε ηλικία 46 ετών, αφού όμως κατάφερε, βαριά άρρωστος, να κρατηθεί στη ζωή και να ολοκληρώσει λίγο πριν το τέλος το καλύτερό του έργο, το «1984». Ένα από τα τελευταία του δοκίμια ήταν και το

«βιβλία εναντίον τσιγάρου»,

που έγραψε το 1946, τέσσερα χρόνια πριν το θάνατό του.

3

Ο μεταφραστής του στην ελληνική έκδοση δήλωσε πως έκοψε το κάπνισμα μεταφράζοντας ακριβώς αυτό το δοκίμιο. Σε αυτό ο Όργουελ, που παρά την κακή του οικονομική κατάσταση αγόραζε διαρκώς βιβλία, υπολογίζει με λεπτομέρειες πως τελικά ξοδεύει περισσότερα χρήματα για καπνό παρά για βιβλία. Πάντως, για να πω την αλήθεια, δεν είμαι σίγουρος αν τα έγραφε αυτά περισσότερο σαν κίνητρο για τη διακοπή του καπνίσματος ή για να προτρέψει τον κόσμο να αγοράζει περισσότερα βιβλία.

Ερχόμαστε λοιπόν **στα κίνητρα για να κόψει κάποιος το κάπνισμα**. Το οικονομικό, είναι πράγματι ένα ισχυρό κίνητρο, ιδιαίτερα σε κρίση σαν τη σημερινή. Στη θέση των βιβλίων

του Όργουελ μπορεί κανείς να βάλει οποιαδήποτε υλική ανάγκη, που δύσκολα καλύπτει αυτό το διάστημα, όπως λογαριασμούς, δίδακτρα και διακοπές. Επίσης μπορεί να βάλει **άλλους υγιεινούς «εθισμούς»**, που **βελτιώνουν την ποιότητα ζωής**, όπως γυμναστήριο, χορό, ορειβασία, μουσική, εθελοντισμό και ότι άλλο. Ακόμα και την ικανοποίηση ότι ανεβαίνεις μια σκάλα χωρίς να λαχανιάζεις στο δεύτερο όροφο. Πάνω από όλα, την ευθύνη απέναντι σε αγαπημένα πρόσωπα όπως παιδιά και οικογένεια που εξαρτώνται οικονομικά από τον καπνιστή. Σε αυτή όμως την περίοδο, το άγχος και η κατάθλιψη που τη συνοδεύει, βάζουν ένα ισχυρό εμπόδιο στην προσπάθεια διακοπής του καπνίσματος. Από την άλλη, **σε καμία άλλη περίοδο δεν είναι πιο χρήσιμη η διακοπή του καπνίσματος**, όχι μόνο για λόγους οικονομίας, αλλά και για μείωση του κινδύνου από την επιβάρυνση των ψυχολογικών παραγόντων και των συνθηκών διαβίωσης.

Πως κόβεται λοιπόν το κάπνισμα στη χώρα που βρίσκεται στη χειρότερη οικονομική θέση στην Ευρώπη και ταυτόχρονα έχει τα υψηλότερα ποσοστά καπνιστών; Κάποιοι λένε πως ήδη παρατηρείται κάμψη. Μακάρι, αρκεί η παρατήρηση να μη βγάζει απ' έξω τα φτηνά, αμφίβολης ποιότητας τσιγάρα που ψωνίζει ο κόσμος στις λαϊκές. Το να μοιάζουν τα πακέτα τσιγάρων με αγγελτήρια κηδείας, νομίζω πως εκτός από αντιαισθητικό και προσβλητικό για τη νοημοσύνη των καπνιστών, δίνουν σε ορισμένους και της αίσθηση της ηρωικής πράξης, ή κάτι σαν extreme sport. Καλύτερα θα ήταν πίνακες και εικόνες σαν αυτή του κειμένου, που να παραπέμπουν στη χαρά και στην απόλαυση της ζωής χωρίς κάπνισμα. Πρώτο και κύριο στοιχείο είναι **να θέλει πραγματικά να κόψει**

κάποιος το κάπνισμα.

Αν διαθέτει

ισχυρό χαρακτήρα και

πάρει την απόφαση

, χρειάζεται λίγη ή καθόλου βοήθεια για να αντιμετωπίσει το σύνδρομο στέρησης των πρώτων εβδομάδων.

Οι περισσότεροι άνθρωποι όμως χρειάζονται βοήθεια για να κόψουν το κάπνισμα. Κυρίως ψυχολογική από την οικογένεια και τους φίλους και βέβαια από τον προσωπικό τους γιατρό. Ελάχιστους έχω δει να βοηθούν τα φάρμακα, αν και στην περίπτωση του καπνίσματος πάσα προσφορά δεκτή και κάθε τρόπος σεβαστός. Περισσότερους έχω δει να ωφελούνται με εναλλακτικές θεραπείες, όπως ο βελονισμός, ίσως λόγω υποβολής, ή ένα καλό συμβουλευτικό βιβλίο.

4

Τα ιατρικά διακοπής καπνίσματος μπορεί να είναι χρήσιμα, αλλά

κάθε ιατρείο πρέπει να είναι και ιατρείο διακοπής καπνίσματος

, αν θέλουμε να έχουμε αποτέλεσμα.

Αυτό είναι δύσκολο όταν ο γιατρός είναι καπνιστής και αδύνατο αν καπνίζει μπροστά στον άρρωστο

.

Άνθρωπος είναι κι' ο γιατρός, έχει κι' αυτός πάθη. Ποτέ όμως μπροστά στους αρρώστους.

Το παράδειγμα και η γλώσσα του σώματος είναι ισχυρότερα από το κήρυγμα και την κανονική γλώσσα.

Η επιμονή, ο χρόνος και η έμφαση που θα δώσει ο γιατρός για την ανάγκη διακοπής του καπνίσματος, μιλώντας με το συγκεκριμένο άρρωστο, έχει πολύ μεγαλύτερη επίδραση από ότι άλλο πληροφορηθεί μόνος του ο ασθενής. (βλέπε άρθρο

[Επικοινωνία Γιατρών-Ασθενών](#)

).

Φάρμακα, stents και bypass έχουν ελάχιστη αξία αν ο άρρωστος εξακολουθεί να καπνίζει μετά από ένα έμφραγμα.

Και βέβαια, τίποτα όπως είπαμε δε προφυλάσσει περισσότερο τους υγιείς από τη διακοπή του καπνίσματος.

Σε τίποτα δεν αισθάνομαι ότι βοήθησα περισσότερο τους αρρώστους μου, από καθαρά θεραπευτικής πλευράς, όσο όταν τους έπεισα και έκοψαν το κάπνισμα.

Η προσωπική ευθύνη του κάθε ανθρώπου για την υπεράσπιση της υγείας του είναι επίσης πολύ σημαντική. Δυστυχώς, στην υγεία οι άνθρωποι, για λόγους ευκολίας ή παραπληροφόρησης, φοβούνται και προσέχουν λάθος πράγματα. Φαίνεται πιο βολικό να πάρεις ένα χαπάκι για τη χοληστερίνη παρά να κόψεις το κάπνισμα. Το κάπνισμα όμως, σύμφωνα με τον παγκόσμιο οργανισμό υγείας, είναι πρώτος παράγοντας κινδύνου ενώ η υψηλή χοληστερίνη είναι έκτος και πρακτικά αποτελεί κίνδυνο μόνο όταν συνυπάρχουν και άλλοι ισχυροί παράγοντες, όπως το κάπνισμα, η υπέρταση και ο διαβήτης. Το «γιατρέ μόνο αυτό κάνω»

δεν ισχύει, γιατί αυτό το μόνο είναι και το χειρότερο. Ούτε το

«γιατρέ κόψε το ένα, κόψε το άλλο...»

. Το άλλο που υπονοούν, δηλαδή το sex και επιτρέπεται και βελτιώνεται. Η αποτυχία μιας προσπάθειας για διακοπή του καπνίσματος δεν πρέπει να αποθαρρύνει μια επόμενη.

Οι προσπάθειες διακοπής του καπνίσματος είναι σαν τις επαναστάσεις, δεν πετυχαίνουν πάντα με την πρώτη.

Άνθρωποι όμως με πραγματικά σοβαρά ψυχολογικά προβλήματα είναι σχεδόν αδύνατο να κόψουν το κάπνισμα και είναι σκληρό και ανώφελο να τους πιέζουμε να το κάνουν πριν βελτιώσουν τη ψυχική τους διάθεση. Επίσης παχύσαρκοι και υπέρβαροι πρέπει να μπουν πρώτα σε ένα πρόγραμμα διατροφής και άσκησης, που έτσι και αλλιώς είναι χρήσιμο σε όλους που πρόκειται να κόψουν το κάπνισμα.

Στην Ελλάδα έχουμε παρεξηγήσει την ιδέα της πρόληψης. Πρόληψη, κυρίως και πάνω από όλα, σημαίνει **προληπτικά μέτρα**

και όχι

προληπτικές εξετάσεις

και

προληπτικές θεραπείες

. Τα προληπτικά μέτρα, όπως η διακοπή καπνίσματος, η σωματική δραστηριότητα, η σωστή

διατροφή και η αποφυγή μεγάλης αύξησης του σωματικού βάρους, έχουν αποδείξει την αξία τους στην πρόληψη, ενώ ταυτόχρονα βελτιώνουν την ποιότητα ζωής και δεν κοστίζουν. Οι προληπτικές εξετάσεις τύπου «γενικού check up» ή screening πληθυσμών, χωρίς δηλαδή να είναι στοχευμένες σε ανθρώπους με συμπτώματα ή επιβαρυσμένο ιστορικό, όχι μόνο δε φαίνεται να ωφελούν, αλλά μπορεί να βλάψουν, δημιουργώντας ιατρογενείς ανύπαρκτες νόσους και να οδηγήσουν σε νέες εξετάσεις ή και σε αχρείαστες και επικίνδυνες θεραπείες.

Δυστυχώς οι ιατρικές εξετάσεις γενούν ιατρικές εξετάσεις,

που οδηγούν σε αυτές τις περιπτώσεις σε

βλάβη της σωματικής και ψυχικής υγείας

, παρά σε όφελος. Εκτός από την προσωπική εμπειρία του κάθε γιατρού, αυτό δείχνει και η μεγάλη, πρόσφατη μετα-ανάλυση 16 τυχαιοποιημένων μελετών για την αξία των γενικών προληπτικών εξετάσεων, από το Cochrane Collaboration, η οποία καταλήγει πως **«δεδομένου πως ο θάνατος από καρδιαγγειακές παθήσεις και καρκίνο δε μειώθηκαν, οι γενικές ιατρικές εξετάσεις είναι απίθανο να ωφελούν».**

5

Τα προηγούμενα χρόνια της αφθονίας και απληστίας, δυστυχώς στη χώρα μας δώσαμε προτεραιότητα στις «προληπτικές εξετάσεις» και τις «προληπτικές θεραπείες», υποτιμώντας και αδιαφορώντας για τα προληπτικά μέτρα και **το πληρώσαμε, όχι μόνο οικονομικά, αλλά και με υποβιβασμό στους δείκτες υγείας**

συγκριτικά με πολλές άλλες χώρες. Μείναμε όμως περήφανα πρώτοι στην κατανάλωση καπνού στην Ευρώπη

και συνεχίζουμε εν μέσω κρίσης να μη παίρνουμε στοιχειώδη μέτρα

για την προστασία των μη καπνιστών, αλλά και των ίδιων των καπνιστών, από το παθητικό κάπνισμα σε κλειστούς δημόσιους χώρους. Δε συμφωνώ στην απαγόρευση σε ανοικτούς δημόσιους χώρους που ισχύει αλλού, αρκεί να υπάρχει στοιχειώδης σεβασμός στο περιβάλλον. Για παράδειγμα, δεν επιτρέπετε να φυτεύουμε γόπες στην άμμο στις παραλίες. Δεν πρόκειται να φυτρώσει τίποτα καλό. Από την άλλη, συνεχίζονται οι εκστρατείες φόβου του πληθυσμού και η προσφορά από ιδιωτικούς και δημόσιους φορείς «δωρεάν προληπτικών εξετάσεων».

Όταν ακούτε «δωρεάν» προληπτικές εξετάσεις να τρέχετε μακριά. Μπορεί το «δωρεάν» να το πληρώσετε πολύ ακριβά,

για τους λόγους που αναφέρω στην προηγούμενη παράγραφο.

«Η Ελλάδα κόβει το κάπνισμα» ήταν το ανόητο σλόγκαν πριν λίγα χρόνια. Το ζητούμενο ήταν απλώς να σταματήσει το κάπνισμα στους κλειστούς δημόσιους χώρους.

Τελικά δε σταμάτησε ούτε μέσα στα νοσοκομεία!

Όχι απλώς δε σταμάτησε, αλλά και πάει σύννεφο!

Το ΕΣΥ αργοπεθαίνει καπνίζοντας!

Με όλη μου την αγάπη για εκλεκτούς κατά τα άλλα συναδέλφους, αυτό το θέμα πρέπει

επιτέλους να το λύσουμε. Τι να σου κάνει το υπόλοιπο αγχωμένο, ταλαιπωρημένο και ηρωικό πολλές φορές προσωπικό, όταν βλέπει γιατρούς να καπνίζουν μέσα στο νοσοκομείο; Καπνίζουν και αυτοί! Τι μήνυμα παίρνει ο ασθενής όταν γίνεται παθητικός καπνιστής στο γραφείο των γιατρών; Πίνε φάρμακα και κάπνιζε. Κάτι θα ξέρει ο γιατρός!
Είναι τεράστιας σημασίας σε αυτή ιδιαίτερα την περίοδο να σταματήσει το κάπνισμα μέσα στα νοσοκομεία.

Έχουν ευθύνη με τη σειρά,

το υπουργείο Υγείας,

που δεν πιέζει τους διοικητές των νοσοκομείων,

οι διοικητές των νοσοκομείων,

που οφείλουν και μπορούν να το επιβάλουν, αλλά δεν το κάνουν,

οι διευθυντές,

που επίσης μπορούν και οφείλουν να το επιβάλουν στο χώρο ευθύνης τους,

καθώς και κάθε γιατρός ξεχωριστά, είτε καπνίζει, είτε όχι.

Εκτός και αν περιμένουμε να αναγεννηθεί το ΕΣΥ από την τέφρα του!

□ □ □

Η διακοπή του καπνίσματος θυμίζει **ένα λυτρωτικό διαζύγιο** που σου στερεί κάποιον ή κάτι που αγάπησες ή και ακόμα αγαπάς, αλλά δε μπορείς να συνεχίσεις να ζεις μαζί του.

Τα διαζύγια γενικά είναι επώδυνα

και καλό είναι να αποφεύγονται, γιατί εκτός των άλλων, συχνά τραυματίζουν τα παιδιά.

Στην περίπτωση όμως του καπνίσματος, όταν υπάρχουν παιδιά ωφελούνται με πολλούς τρόπους. Δεν γίνονται παθητικοί καπνιστές, δεν έχουν το κακό παράδειγμα, ζούνε οι γονείς τους περισσότερο και είναι υγιέστεροι.

Η διακοπή του καπνίσματος είναι ίσως, ιδιαίτερα αυτή την περίοδο, το καλύτερο δώρο που μπορεί να προσφέρει κανείς στην οικογένειά του και στον εαυτό του.

Σε όσους παρακινηθούν από αυτό το άρθρο για να κόψουν το κάπνισμα τους εύχομαι ολόψυχα καλή επιτυχία και τους αφιερώνω αυτό το απόσπασμα από το «**Βίος και Πολιτεία του Αλέξη Ζορμπά**» του **Νίκου Καζαντζάκη**:

6

-Δε νυστάζω, αποκρίθηκα, θα μείνω. Είναι η τελευταία βραδιά που περνούμε μαζί.

-Μα ίσια ίσια γι αυτό πρέπει να τελειώνουμε σύντομα, φώναξε ο Ζορμπάς..... Να έτσι όπως οι καλοί άντρες κόβουν το τσιγάρο, το κρασί, το ζάρι. Παλικαρίσια. Ο πατέρας μου πρέπει να ξέρεις, ήταν παλικάρι με ουρά. Μη με κοιτάζεις εμένα. Εγώ 'μαι ξεφυσίδι. Χαρτωσιά δεν πιάνω μπροστά του. Αυτός ήταν από τους παλιούς Έλληνες που λένε. Έπιανε τη χέρα σου και σου 'σπαζε τα κόκκαλα...

Αυτός λοιπόν είχε όλα τα πάθη. Μα τα 'κοψε όλα, με το σπαθί. Κάπνιζε σα φουγάρο. Ένα πρωί σηκώθηκε, πήγε στο χωράφι ν'αλετρίσει, έφθασε, ακούμπησε στο φράχτη, έχωσε, θεριακλής όπως ήταν, με λαχτάρα το χέρι του στη ζώνη, να βγάλει την καπνοσακούλα, να στρίψει ένα τσιγάρο πριν πιάσει δουλειά. Τραβάει την καπνοσακούλα, άδεια, πανί με πανί. Είχε ξεχάσει να τη γεμίσει στο σπίτι.

Άφρισε από το κακό του, μούγκρισε, και μονομιás μ'ένα πήδο, στράφηκε πίσω κι άρχισε να τρέχει κατά το χωριό. Τον είχε, βλέπεις, κυριέψει το πάθος. Μα ξαφνικά, εκεί που 'τρεχε - ο άνθρωπος σου λέω είναι μυστήριο - στάθηκε, ντράπηκε, έβγαλε την καπνοσακούλα, την έκανε με τα δόντια του χίλια κομμάτια και την τσαλαπάτησε λυσσασμένος. - Άτιμη, άτιμη! μούγκριζε. Πουτάνα!

□ Και από την ώρα εκείνη, σε όλη του τη ζωή, δεν έβαλε τσιγάρο στο στόμα του.

Έτσι κάνουν τα παλικάρια αφεντικό. Καληνύχτα! □

Αναφορές □

1. Ahmed HM, Blaha MJ, Nasir K, et al. Low-risk lifestyle, coronary calcium, cardiovascular events, and mortality: results from MESA. *Am J Epidemiol* June 4, 2013
2. Luo J, Rossow J, Margolis KL. Smoking cessation, weigh change, and coronary heart disease among postmenopausal women with and without diabetes. *JAMA* 2013; 310:94-95
3. Τζορτζ Όργουελ. Βιβλία εναντίον τσιγάρου. Εκδόσεις Μεταίχμιο
4. Allen Carr. Ο εύκολος τρόπος να κόψετε το κάπνισμα. Εκδόσεις Αιώρα
5. Cochrane Summaries. General health checks for reducing illness and mortality. Published online: January 31, 2013
6. Νίκος Καζαντζάκης. Βίος και Πολιτεία του Αλέξη Ζορμπά. Εκδόσεις Καζαντζάκη