

Καπνιστές με το έτσι θέλω... άλλων

Απτόητοι οι θεριακλίδες σε μπαρ και εστιατόρια της χώρας μας –
 Αυστηροί νόμοι υπάρχουν, αλλά δεν εφαρμόζονται

Της ΠΕΝΝΥΣ ΜΠΟΥΛΟΥΤΖΑ

Αδιαιμορβήτητα πρωταθλήτρια στην Ευρωπαϊκή Ένωση σε ό,τι αφορά το παθητικό κάπνισμα είναι η Ελλάδα. Τα πενήνρα όφελι από την «αντικαπνιστική» εκστρατεία που ουνόδεσαν τον νόμο απαγόρευσης του καπνίσματος σε κλειτούς χώρους προ δεκαετίας φαίνεται να εξαφανίζονται, με το συντριπτικό ποσοστό των Ελλήνων να αναπνέουν τον καπνό των άλλων σε κλειτούς δημόσιους χώρους.

Αν και το ποσοστό των Ελλήνων που καπνίζουν ουστηματικά έχει μειωθεί οημαντικά σε οχόση με την προηγουμένη δεκαετία, παραμένουμε μεταξύ των πιο θεριακλίδων στην Ευρώπη. Και η φετινή Παγκόσμια Ημέρα Κατά του Καπνίσματος –31η Μαΐου– βρίσκει την ελληνική πολιτεία σε αμχανία όσον αφορά την εφαρμογή των μέτρων προστασίας των πολιτών από τον καπνό, τη στιγμή μάλιστα που εκτιμάται ότι στην Ελλάδα κάθε χρόνο περισσότερα από 15.000 άτομα χάνουν τη ζωή τους από νοσήματα που οχετίζονται με το κάπνισμα.

Σύμφωνα με τα πιο πρόσφατα στοιχεία του Ευρωβαρόμετρου, η συντριπτική πλειονότητα των Ελλήνων –87%– έχει δει άτομα να καπνίζουν μέσα σε μπαρ το τελευταίο εξάμηνο πριν από την έρευνα. Το ποσοστό αναφορικά με το κάπνισμα σε εστιατόρια είναι στο 78%. Η έκθεση σε παθητικό κάπνισμα στην Ελλάδα είναι η υψηλότερη στην Ε.Ε. όπου, κατά μέσον όρο, καπνιστές «σε δράση» έχει ουναντήσει σε μπαρ και εστιατόρια το 20% και 9% των πολιτών αντιστοίως. Μάλιστα, ουσκρίνοντας τις



Το πρόβλημα σε αριθμούς



Η έκθεση σε παθητικό κάπνισμα στην Ελλάδα είναι η υψηλότερη σε όλη την Ευρωπαϊκή Ένωση.

αντίστοιχες έρευνες 2017 και 2014 του Ευρωβαρόμετρου, ενώ στην Ε.Ε. τα οχετικά ποσοστά μειώνονται, στην Ελλάδα έχουν αυξηθεί (κατά 4% για τα μπαρ και 6% για τα εστιατόρια), που οημαίνει ότι ακόμα και όσοι λίγοι είχαν υποθετήσει την απαγόρευση του καπνίσματος σε κλειτούς δημόσιους χώρους, μετά τα χρόνια ανομίας, εγκαταλείπουν την προσπάθεια. Την ίδια στιγμή, το ποσοστό των Ελλήνων που καπνίζει εκτιμάται

–οήφωνα με τα στοιχεία της Ελληνικής Στατιστικής Αρχής– στο 27,3%, ποσοστό που κατατάσσει την Ελλάδα οτη δεύτερη θέση της Ε.Ε. μετά τη Βουλγαρία. Υπενθυμίζεται ότι πριν από περίπου μία δεκαετία ολάχιστον τουλάχιστον στους δέκα Έλληνες καπνίζαν ουστηματικά.

«Υπάρχει οαφής μείωση του καπνίσματος οτη χώρα μας τα τελευταία χρόνια, ωστόσο τα ποσοστά ουνεχίζουν να είναι απαράδεκτα υψηλά», οημεριώνει στην «Κ» ο πνευμονολόγος-φυματιολόγος, ουντονιστής της Ομάδας Διακοπής Καπνίσματος και Προαγωγής της Υγείας της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας κ. Μιχάλης Τουμπής και ουνεχίζει, «αυτό που επίσης δεν οηκώνει ουσζήτηση είναι η πρώτη θέση στην Ευρώπη

στο παθητικό κάπνισμα. Που οημαίνει ότι είναι επτακτική η ανάγκη εφαρμογής του αντικαπνιστικού νόμου στην Ελλάδα. Ο νόμος υπάρχει, είναι ουστηρός, αυτό που λείπει διαχρονικά είναι τα ουντονησμένα μέτρα εφαρμογής του από όλους τους εμπλεκόμενους φορείς».

Το προσδόκιμο ζωής

«Πρέπει να τονιστεί ότι το κάπνισμα μειώνει το προσδόκιμο ζωής κατά 10-12 χρόνια, ενώ όσο πιο νωρίς κοπέι τόσο το καλύτερο. Εάν κάποιος κόψει το κάπνισμα πριν από την ηλικία των 40, το προσδόκιμο επιβιώσης του ήλνοιάζει αυτό του μη καπνιστή», τονίζει ο κ. Τουμπής. Υπολογίζεται ότι επτά στους δέκα καπνιστές έχουν οκεφθεί να κόψουν το κάπνισμα. Από αυτούς το 30% το επιχειρεί κάθε χρόνο, αλλά

Είδος: Εφημερίδα / Κύρια / Πολιτική / Ημερήσια
Ημερομηνία: Σάββατο, 25-05-2019
Σελίδα: 29 (2 από 3)
Μέγεθος: 338 cm²
Μέση κυκλοφορία: 14580
Επικοινωνία εντύπου: (210) 4808000

Λέξη κλειδί: ΥΓΕΙΑ

μόνο το 3% το καταφέρνει χωρίς βοήθεια. Στην Ελλάδα λειτουργούν 50 ιατρεία διακοπής καπνίσματος σε δημόσιες μονάδες υγείας, με ποσοστά επιτυχίας, δηλαδή αποχή από το κάπνισμα για τουλάχιστον ένα έτος, τα οποία ξεπερνούν το 30%. Τα ιατρεία δέχονται από 2.000 έως 3.000 καπνιοτές ετησίως. «Παλιότερα ήταν σπάνιο να έρθουν στα ιατρεία άτομα ηλικίας 25 ή 30 ετών», αναφέρει ο κ. Τουμπής, «τώρα πλέον βλέπουμε όλο και πιο συχνά νέους. Γι' αυτούς η διακοπή του καπνίσματος είναι θέμα ελευθερίας. Δεν θέλουν να έχουν εξάρτηση από κάτι. Για τις πιο μεγάλες ηλικίες ο βασικός λόγος έχει συνήθως να κάνει με την υγεία».

Όπως εισηγείται ο κ. Τουμπής, «το πρώτο βήμα που πρέπει να κάνει ο καπνιοτής είναι να ξεκαθαρίσει κατά πόσον θέλει πραγματικά να το κόψει. Το δεύτερο βήμα είναι να εξετάσει εάν μπορεί να το κόψει μόνος του ή θα χρειαστεί βοήθεια. Και σε αυτή την περίπτωση μπορεί να απευθυνθεί στα ιατρεία διακοπής καπνίσματος, τα οποία και θα υποδείξουν την τακτική που πρέπει να ακολουθήσει. Δεν υπάρχουν μαγικές λύσεις και μαγικά φάρμακα. Η προσπάθεια είναι όλη πάνω στον καπνιοτή». Στα ιατρεία διακοπής καπνίσματος γίνεται αρχικά η προετοιμασία του καπνιοτή μέσα από συνεδρίες για την ημέρα της διακοπής του καπνίσματος. «Όταν διαπιστώσουμε ότι το άτομο είναι έτοιμο, τότε είτε μόνος του είτε με φαρμακευτική υποβοήθηση θα κάνει το μεγάλο βήμα. Άλλωστε, η χρυσή συνταγή είναι η αλλαγή τρόπου ζωής και σκέψης και κυρίως η διαχείριση της καθημερινότητας χωρίς το τσιγάρο», καταλήγει.

Είδος: Εφημερίδα / Κύρια / Πολιτική / Ημερήσια
Ημερομηνία: Σάββατο, 25-05-2019
Σελίδα: 29 (3 από 3)
Μέγεθος: 338 cm²
Μέση κυκλοφορία: 14580
Επικοινωνία εντύπου: (210) 4808000

Λέξη κλειδί: ΥΓΕΙΑ

Οι πνεύμονες

Στις επιπτώσεις του καπνίσματος στην υγεία των πνευμόνων είναι αφιερωμένη η φετινή παγκόσμια ημέρα κατά του καπνίσματος. Σύμφωνα με τους ειδικούς, το κάπνισμα ευθύνεται για τους περισσότερους θανάτους από καρκίνο του πνεύμονα διεθνώς, ενώ και το παθητικό κάπνισμα αυξάνει τον κίνδυνο εκδήλωσης της νόσου σε μη καπνιστές. Στην Ευρώπη το 2018, περίπου 430.000 άτομα πέθαναν από καρκίνο των πνευμόνων, ενώ διαγνώστηκαν περισσότερες από 500.000 νέες περιπτώσεις. Στην Ελλάδα πάνω από 7.000 άτομα χάνουν τη ζωή τους λόγω της νόσου. Το κάπνισμα είναι και η κύρια αιτία της Χρόνιας Αποφρακτικής Πνευμονοπάθειας (ΧΑΠ), μιας νόσου η οποία χαρακτηρίζεται από βήχα και δύσκολη-αγωνιώδη αναπνοή. Επιπλέον, επιδεινώνει το άσθμα προκαλώντας παροξυσμούς είτε στους ίδιους τους καπνιστές είτε σε όσους δευτερογενώς καπνίζουν (παθητικοί καπνιστές). Τέλος, τα παιδιά που εκτίθενται σε παθητικό κάπνισμα έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο εμφάνισης λοίμωξης του αναπνευστικού, πνευμονίας και βρογχίτιδας.