

Διακοπή καπνίσματος: Συχνές Ερωτήσεις και Απαντήσεις

/ [Πεμπτούσία](#)

Image not found or type unknown



Το κάπνισμα

είναι παγκοσμίως η πρώτη αιτία θνησιμότητας, νοσηρότητας και αναπηρίας, η οποία μπορεί να προληφθεί. Εντούτοις ο αριθμός των καπνιστών αυξάνει με ραγδαίους ρυθμούς κυρίως στις υπό ανάπτυξη χώρες.

Αντίμετρα σ' αυτή την καπνισματική επιδημία αποτελούν, τόσο η ενημέρωση για τους προερχόμενους από το κάπνισμα κινδύνους όσο και τα ιατρικά διακοπής καπνίσματος που εφαρμόζονται κυρίως στις βιομηχανικά αναπτυγμένες χώρες. Στόχος των παραπάνω ιατρείων είναι πέρα από τη διακοπή, η μείωση του καπνίσματος σε βαριά εξαρτημένους και η αποφυγή υποτροπής στους πρώην καπνιστές.

Η διακοπή του καπνίσματος είναι η πιο αποτελεσματική γνωστή μέθοδος στην τροποποίηση της νοσηρότητας. Ωστόσο, πολλοί καπνιστές διστάζουν να πάρουν τη

μεγάλη απόφαση καθώς η άγνοια της διαδικασίας και ο φόβος τυχόν συνεπειών λειτουργούν αποθαρρυντικά. Στη σύντομη αναφορά μας θα απαντήσουμε σε μερικά πολύ κοινά ερωτήματα:

Αν κόψω το κάπνισμα μετά από πόσο καιρό καθαρίζουν οι πνεύμονες και εξαλείφονται οι κακές επιπτώσεις του καπνίσματος;

- Μετά από 20 λεπτά ο καρδιακός ρυθμός και η αρτηριακή πίεση βελτιώνονται.
- Μετά από 48 ώρες δεν υπάρχει νικοτίνη στο σώμα και βελτιώνεται η γεύση και η όσφρηση.
- Μετά από ένα χρόνο διακοπής ο κίνδυνος καρδιακού επεισοδίου μειώνεται στο μισό και δέκα χρόνια μετά εξισώνεται με αυτόν του μη καπνιστή.
- Ο κίνδυνος καρκίνου του πνεύμονα δέκα χρόνια μετά την διακοπή μειώνεται στο μισό.

Ποια είναι η μεθοδολογία της διακοπής;

- Κάθε καπνιστής όπως και κάθε ασθενής αποτελεί μια εντελώς ιδιαίτερη, μοναδική περίπτωση και ως τέτοια οφείλει το ιατρείο διακοπής καπνίσματος να τον αντιμετωπίσει.

Όταν καπνίζει κάποιος πολλά χρόνια και πολλά τσιγάρα είναι πιο δύσκολο να διακόψει σε σχέση με κάποιον που καπνίζει λίγα χρόνια και λίγα τσιγάρα;

- Η εξάρτηση από την νικοτίνη είναι ένας παράγοντας σημαντικός για την πιθανότητα διακοπής του καπνίσματος όμως ο σημαντικότερος παράγοντας για το αν θα πετύχει η διακοπή είναι το κίνητρο.

Θα πάρω βάρος αν κόψω το κάπνισμα;

- Είναι αλήθεια ότι στην αρχή της απεξάρτησης από την νικοτίνη αυξάνει η όρεξη για φαγητό και υπάρχει μια αύξηση του σωματικού βάρους 2 με 3 κιλά που μετά την πάροδο ενός έτους χωρίς δίαιτα χάνονται και επανέρχεται το βάρος στο φυσιολογικό. Υπάρχουν όμως και ειδικές περιπτώσεις ανθρώπων με βουλημικές τάσεις που χρειάζονται ειδικούς μεθοδολογικούς και διαιτητικούς χειρισμούς.

Μήπως τα φαρμακευτικά μέσα έχουν παρενέργειες και δεν πρέπει να τα χρησιμοποιήσουμε;

- Όλα τα φάρμακα έχουν παρενέργειες οι οποίες είναι γνωστές και ελέγχονται από τον θεράποντα ιατρό και σίγουρα το βλαπτικό τους δυναμικό δεν μπορεί να συγκριθεί με αυτό των 500 τουλάχιστον τοξικών-ουσιών προϊόντων της

καύσης του καπνού.

Τα φάρμακα προκαλούν εξάρτηση;

- Εξάρτηση έχει παρατηρηθεί μόνο στην χρήση τσίγλας νικοτίνης. Σε κανένα από τα υπόλοιπα φαρμακευτικά σκευάσματα δεν παρατήθηκε στις μέχρι τώρα μελέτες εξάρτηση.