

## Επιπτώσεις του καπνίσματος στην υγεία

### Το κάπνισμα προκαλεί σοβαρές ασθένειες και είναι εθιστικό

Κατά το άναμμα ενός τσιγάρου, ο καπνός καίγεται και παράγει νέφος καπνού. Περισσότερες από 8.000 χημικές ουσίες ή «συστατικά του νέφους καπνού» έχουν εντοπιστεί στο νέφος του καπνού των τσιγάρων. Οι αρχές δημόσιας υγείας έχουν προσδιορίσει περισσότερες από 100 εξ αυτών ως αιτίες ή πιθανές αιτίες ασθενειών που σχετίζονται με το κάπνισμα, όπως ο καρκίνος του πνεύμονα, οι καρδιαγγειακές παθήσεις και το εμφύσημα. Στις χημικές αυτές ουσίες περιλαμβάνονται, μεταξύ άλλων, το αρσενικό, το βενζόλιο, το βενζο[α]πυρένιο, το μονοξείδιο του άνθρακα, τα βαρέα μέταλλα (π.χ. μόλυβδος, κάδμιο), το υδροκυάνιο και συγκεκριμένες νιτροζαμίνες του καπνού.

### Είναι όλα τα τσιγάρα βλαβερά και εθιστικά;

Ναι, όλα τα τσιγάρα είναι βλαβερά και εθιστικά. Παρότι στην αγορά κυκλοφορούν διάφορες μάρκες τσιγάρων με διαφορετικά χαρακτηριστικά (π.χ. είδος χαρμανιού, διάμετρος, μήκος, καθώς και περιεκτικότητα σε πίσσα, νικοτίνη ή μονοξείδιο του άνθρακα), οι καπνιστές δεν πρέπει να θεωρούν ότι οποιοδήποτε από τα χαρακτηριστικά αυτά σημαίνει ότι ένα τσιγάρο είναι λιγότερο βλαβερό ή εθιστικό σε σχέση με κάποιο άλλο.

**Παρόλο που η διακοπή του καπνίσματος μπορεί να είναι πολύ δύσκολη, εκατομμύρια καπνιστές το έχουν καταφέρει.**

## Περιεκτικότητα σε πίσσα, νικοτίνη και μονοξειδίο του άνθρακα

### *Πίσσα*

Η πίσσα είναι το υπόλειμμα των σωματιδίων που περιέχονται στο νέφος του καπνού των τσιγάρων. Δεν πρόκειται για μία και μόνο χημική ουσία· αντίθετα, είναι ένα μείγμα από εκατοντάδες συστατικά του νέφους καπνού. Η πίσσα μετριέται σε εργαστηριακές συνθήκες, όπου παγιδεύονται τα σωματίδια σε ένα φίλτρο και, στη συνέχεια, αφαιρείται το νερό και η νικοτίνη.

### *Νικοτίνη*

Η νικοτίνη είναι ένα φυσικό χημικό που υπάρχει στο φυτό του καπνού. Όταν ο καπνός καίγεται, η νικοτίνη μεταφέρεται στο νέφος καπνού του τσιγάρου. Παρότι είναι εθιστική, η νικοτίνη δεν είναι η κύρια αιτία ασθενειών που σχετίζονται με το κάπνισμα.

### *Μονοξειδίο του άνθρακα*

Το μονοξειδίο του άνθρακα είναι ένα αέριο που δημιουργείται στο νέφος του καπνού των τσιγάρων. Το μονοξειδίο του άνθρακα έχει αναγνωριστεί ως η κύρια αιτία των καρδιαγγειακών παθήσεων (καρδιοπαθειών) στους καπνιστές.

## Παθητικό κάπνισμα

Το παθητικό κάπνισμα, γνωστό και ως κάπνισμα μέσω του περιβάλλοντος ή ETS (Environmental Tobacco Smoke), είναι ένας συνδυασμός του νέφους καπνού που δημιουργείται από το αναμμένο άκρο του τσιγάρου και από τον καπνό που εκπνέουν οι καπνιστές.

Οι αρχές δημόσιας υγείας –συμπεριλαμβανομένου του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας– έχουν καταλήξει στο συμπέρασμα ότι το

παθητικό κάπνισμα προκαλεί ασθένειες, συμπεριλαμβανομένου του καρκίνου του πνεύμονα και των καρδιακών παθήσεων, σε μη καπνιστές ενήλικες, καθώς και ασθένειες σε παιδιά, όπως άσθμα, λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος, βήχα, λαχάνιασμα, μέση ωτίτιδα (μόλυνση μέσου ωτός) και σύνδρομο αιφνίδιου βρεφικού θανάτου. Επιπλέον, οι αρχές δημόσιας υγείας διαπίστωσαν ότι το παθητικό κάπνισμα μπορεί να επιδεινώσει το άσθμα των ενηλίκων και να προκαλέσει ερεθισμούς στα μάτια, στο λαιμό και στη μύτη.

Το κοινό θα πρέπει να είναι ενήμερο όσον αφορά αυτά τα συμπεράσματα και να βασίζεται σε αυτά όταν αποφασίζει εάν θα βρίσκεται σε χώρους όπου υπάρχει παθητικό κάπνισμα ή, εάν είναι οι ίδιοι καπνιστές, πότε και πού να καπνίζουν μπροστά σε άλλους. Οι καπνιστές δεν θα πρέπει να καπνίζουν κοντά σε παιδιά ή έγκυες γυναίκες.

Ορισμένα τσιγάρα που διατίθενται στην αγορά περιέχουν χαρακτηριστικά που σχετίζονται με το νέφος του καπνού, όπως μειωμένη οσμή καπνού ή μειωμένο ορατό καπνό. Αυτά τα χαρακτηριστικά δεν σημαίνουν ότι το προϊόν είναι λιγότερο βλαβερό για τους καπνιστές ή τους μη καπνιστές απ' ό,τι τα άλλα τσιγάρα.

## Κάπνισμα και εγκυμοσύνη

Οι έγκυες δεν πρέπει να καπνίζουν ούτε να χρησιμοποιούν οποιαδήποτε άλλα προϊόντα νικοτίνης.

Σύμφωνα με τις αρχές δημόσιας υγείας, οι γυναίκες που καπνίζουν πριν ή κατά την εγκυμοσύνη διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο όσον αφορά τα εξής:

- Πρόωρο τοκετό, επιπλοκές στην εγκυμοσύνη τους και εμβρυϊκή θνησιμότητα.
- Γέννηση ελλιποβαρών βρεφών. Τα βρέφη που έχουν χαμηλό βάρος γέννησης διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης παιδικών ασθενειών, ασθενειών των ενηλίκων, καθώς και αυξημένο κίνδυνο θανάτου.

- Εμφάνιση συνδρόμου αιφνίδιου βρεφικού θανάτου.
- Μειωμένη πνευμονική λειτουργία στα βρέφη τους.

Εάν είστε έγκυος ή πιστεύετε ότι μπορεί να είστε, μην καπνίζετε.