



Κάπνισμα και πνευμονική πάθηση

Αν ζείτε με πνευμονική πάθηση και παρόλα αυτά συνεχίζετε να καπνίζετε, δεν είστε οι μόνοι. Ένας μεγάλος αριθμός ατόμων που ζουν με πνευμονική πάθηση συνεχίζουν να καπνίζουν γιατί δεν θέλουν να κόψουν το κάπνισμα ή το βρίσκουν πολύ δύσκολο.

Δεν είναι ποτέ πολύ αργά να σταματήσετε το κάπνισμα, ακόμη και αν έχετε διαγνωστεί με πνευμονική πάθηση. Πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι η διακοπή του καπνίσματος είναι εξαιρετικά ευεργετική για τα άτομα με πνευμονικές παθήσεις και ότι αυτό μπορεί πραγματικά να βοηθήσει διάφορες θεραπείες που δίνονται για για κάθε είδους πνευμονικές παθήσεις.

Αυτό το ενημερωτικό δελτίο επισημαίνει τα οφέλη που θα έχετε σταματώντας το κάπνισμα, ειδικά αν έχετε ήδη κάποια πνευμονική πάθηση, περιγράφει μερικούς από τους κινδύνους για την υγεία στα άτομα με πνευμονικές παθήσεις που συνεχίζουν να καπνίζουν, αναφέρει μερικούς από τους λόγους που ο κόσμος συνεχίζει να καπνίζει, συνιστά πώς να χειρίζεστε τις συζητήσεις με τον γιατρό σας σχετικά με το κάπνισμα και παρέχει πληροφορίες για μερικούς από τους πλέον αποτελεσματικούς τρόπους διακοπής του καπνίσματος.

► Γιατί πρέπει να σταματήσω να καπνίζω;

Η διακοπή του καπνίσματος είναι ένα από τα πλέον θετικά βήματα που μπορείτε να κάνετε για τη βελτίωση της υγείας σας. Αν έχετε πνευμονική πάθηση και καπνίζετε, η διακοπή του καπνίσματος αποτελεί ζωτικό μέρος της διαχείρισης της πάθησής σας.

Έρευνα έχει δείξει ότι η διακοπή του καπνίσματος μπορεί να έχει πολλά οφέλη ειδικά για τα άτομα με πνευμονικές παθήσεις.

Άμεσα οφέλη

- Η λειτουργία των πνευμόνων σας θα βελτιωθεί και το μονοξείδιο του άνθρακα θα επιστρέψει στα κανονικά επίπεδα μέσα σε 24 ώρες
- Πολλά από τα συμπτώματά σας, μεταξύ των οποίων ο βήχας, το λαχάνισμα και ο συριγμός, θα είναι λιγότερο σοβαρά
- Αν έχετε άσθμα ή χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), θα έχετε καλύτερη ανταπόκριση στις θεραπείες, μεταξύ των οποίων τα βρογχοδιασταλτικά φάρμακα (φαρμακευτικές αγωγές που ανοίγουν τους αεραγωγούς για να βοηθήσουν στην καλύτερη αναπνοή) και τα κορτικοστεροειδή (φάρμακα που μειώνουν τη φλεγμονή στους πνεύμονες και τους αεραγωγούς)
- Αν έχετε άσθμα ή ΧΑΠ, θα δείτε ότι θα έχετε λιγότερες εξάρσεις της πάθησής σας και ότι θα μειωθεί η ανάγκη εισαγωγής σας στο νοσοκομείο

Μακροπρόθεσμα οφέλη

- Η συνολική υγεία σας θα βελτιωθεί
- Θα είστε λιγότερο επιρρεπείς στις λοιμώξεις των πνευμόνων
- Θα είναι λιγότερο πιθανό να αναπτύξετε διάφορους τύπους καρκίνου, μεταξύ των οποίων καρκίνο των πνευμόνων
- Αν έχετε καρκίνο των πνευμόνων, θα είναι λιγότερο πιθανό να έχετε επιπλοκές από τη θεραπεία σας, π.χ. ακτινοθεραπεία, χημειοθεραπεία και χειρουργική επέμβαση
- Αν έχετε καρκίνο των πνευμόνων, θα είναι λιγότερο πιθανό να αναπτύξετε δεύτερο καρκίνο, και θα υπάρχει μικρότερος κίνδυνος να επανέλθει ο καρκίνος σας
- Αν έχετε ΧΑΠ, ο κίνδυνος για καρκίνο των πνευμόνων είναι μεγαλύτερος. Σταματώντας το κάπνισμα, αυτός ο κίνδυνος μειώνεται
- Θα είναι πιο πιθανό να ζήσετε περισσότερο
- Είναι λιγότερο πιθανό να αναπτύξετε νέες παθήσεις ή να επιδεινωθεί μια ήδη υπάρχουσα πάθηση, π.χ. καρδιακά προβλήματα, τα οποία επίσης επηρεάζουν την αναπνοή
- Θα επιβραδυνθεί η σταδιακή πτώση της λειτουργίας των πνευμόνων σας

Όταν σταματήσετε το κάπνισμα, μπορεί να δείτε ότι ο βήχας σας στην αρχή χειροτερεύει καθώς οι πνεύμονές σας αρχίζουν να αναρρώνουν. Εντούτοις, αυτό θα πρέπει να βελτιωθεί μετά από περίπου 4 εβδομάδες, αλλά μπορεί επίσης και να διαρκέσει περισσότερο.

► Πώς επηρεάζει το κάπνισμα την πνευμονική πάθησή μου;

Εκτός από το ότι αποτελεί βασική αιτία των πνευμονικών παθήσεων, το κάπνισμα μπορεί να επιδεινώσει πολλές παθήσεις, μεταξύ των οποίων το άσθμα, την ΧΑΠ, τον καρκίνο των πνευμόνων και τη φυματίωση.

Το κάπνισμα προκαλεί ταχεία πτώση της λειτουργίας των πνευμόνων, και οι επιπτώσεις της συνέχισης του καπνίσματος μπορεί να έχουν ως αποτέλεσμα να σταματήσουν τα οφέλη οποιασδήποτε θεραπείας ακολουθείτε για την πάθησή σας.

Ξέρουμε ότι η πλήρης διακοπή του καπνίσματος, και όχι η μείωση του αριθμού των τσιγάρων που καπνίζετε, είναι ο μόνος τρόπος να επιβραδυνθεί η σταθερά πτωτική πορεία της λειτουργίας των πνευμόνων και να μειωθούν τα συμπτώματα.



«Με το κάπνισμα έχει χειροτερέψει πολύ η ΧΑΠ μου. Έχω έναν μόνιμο βήχα και ζω με το φόβο μήπως πάθω κάποια λοίμωξη του θώρακα, που θα μπορούσε να είναι μοιραία. Επίσης, δεν μπορώ να περπατήσω περισσότερο από μερικά μέτρα χωρίς να λαχανιάσω. Αυτά είναι εμπόδια στην κοινωνική ζωή μου.

«Εντούτοις, έχω καταφέρει να μειώσω το κάπνισμα από τα 40 τσιγάρα την ημέρα στα 10, και ελπίζω να συνεχίσω να καπνίζω όλο και λιγότερο».

Elaine Morris, HB, η οποία έχει ΧΑΠ και καπνίζει επί 50 χρόνια

► Γιατί να μην μπορώ να σταματήσω το κάπνισμα;

Μπορεί να μη θέλετε να σταματήσετε το κάπνισμα, ή μπορεί να το βρίσκετε δύσκολο.

Ορίστε μερικοί λόγοι που αναφέρονται συχνά από τον κόσμο και που μπορεί να ισχύουν και για εσάς:

- Ένας ιδιαίτερα ισχυρός εθισμός, π.χ. μπορεί να καπνίζετε πολλά χρόνια ή/και να καπνίζετε πολλά τσιγάρα την ημέρα
- Το κάπνισμα έχει γίνει συνήθεια και αποτελεί μέρος της ζωής σας
- Το περιβάλλον και η κοινωνική ζωή σας, π.χ. οι φίλοι και η οικογένειά σας καπνίζουν
- Έλλειψη θέλησης, αυτοπεποίθησης ή/και κινήτρων
- Απομόνωση και ανία
- Προβλήματα ψυχικής υγείας, π.χ. κατάθλιψη, στρες και άγχος
- Η πεποίθηση ότι, εφόσον έχετε ήδη κάποια πνευμονική πάθηση, είναι πολύ αργά να σταματήσετε το κάπνισμα
- Απολαμβάνετε το κάπνισμα
- Δεν έχετε αρκετή υποστήριξη από το σύστημα υγείας
- Δεν παίρνετε το σωστό είδος ή τη σωστή δόση φαρμάκων που έχουν αποδειχθεί ότι βοηθούν στη διακοπή του καπνίσματος

«Είδα τη μητέρα μου να πεθαίνει σε ηλικία 58 ετών λόγω καπνίσματος, και παρόλα αυτά συνεχίζω να καπνίζω. Ξεκίνησα μια προσπάθεια να σταματήσω το κάπνισμα με τις φίλες μου, αλλά κράτησε μόνο πέντε μέρες.

«Μπορώ να κρατήσω για τρεις βδομάδες χωρίς να καπνίσω όταν βρίσκομαι μέσα στο νοσοκομείο. Είμαι πάντα αποφασισμένη να μην ξανακαπνίσω, αλλά μόλις μπαίνω σε σουπερμάρκετ, αγοράζω τσιγάρα».

Elaine Morris, ΗΒ, η οποία έχει ΧΑΠ και καπνίζει επί 50 χρόνια

► Τι υποστήριξη μπορώ να περιμένω από τον γιατρό μου;

«Δυστυχώς, στο μέρος που ζω, το σύστημα υγειονομικής περίθαλψης δεν ασχολείται με την πρόληψη ή την ευαισθητοποίηση σχετικά με τον καπνό. Δεν με ενθάρρυναν ποτέ να σταματήσω το κάπνισμα όταν επισκέφτηκα τον ιατρό, και ούτε με ενημέρωσαν για μαθήματα ή εργαστήρια».

Alejandro Gellego, Ισπανία, ο οποίος έχει άσθμα και καπνίζει επί 34 χρόνια

Οι περισσότεροι επαγγελματίες του τομέα της υγείας ρωτούν συνήθως αν καπνίζεις. Αν όμως δεν το κάνουν, δεν θα πρέπει να φοβηθείτε να τους θίξετε το θέμα εσείς ο ίδιος.

Ο γιατρός σας θα πρέπει να σας συμβουλευσει με κατανόηση και χωρίς επίκριση για το θέμα της διακοπής του καπνίσματος. Αν νιώθετε ότι κάτι τέτοιο δεν συμβαίνει, μπορείτε ίσως να δείτε έναν άλλο γιατρό.

Το πρώτο πράγμα που θα κάνει πιθανώς ο γιατρός σας είναι να σας κάνει μερικές ερωτήσεις. Για παράδειγμα, μπορεί να ρωτήσει πόσο καιρό καπνίζετε, πόσα τσιγάρα καπνίζετε την ημέρα, σε πόση ώρα αφού ξυπνήσετε καπνίζετε το πρώτο σας τσιγάρο, αν έχετε προσπαθήσει ξανά να σταματήσετε το κάπνισμα και πόσο ισχυρά είναι τα κίνητρά σας για να το σταματήσετε. Έτσι θα μπορέσουν να καταλάβουν πόσο εθισμένοι είστε στη νικοτίνη και να προσαρμόσουν την υποστήριξή τους έτσι ώστε να μεγιστοποιήσουν τις πιθανότητές σας να σταματήσετε το κάπνισμα.

Μπορεί επίσης να σας κάνουν μερικές σύντομες εξετάσεις για να σας δείξουν τις επιπτώσεις που έχει το κάπνισμα στους πνεύμονές σας. Για παράδειγμα, μπορεί να σας ζητήσουν να αναπνεύσετε μέσα σε μια συσκευή η οποία μπορεί να ανιχνεύσει τα επίπεδα του μονοξειδίου του άνθρακα στο σώμα σας, ή μπορεί να σας ζητήσουν να κάνετε σπιρομέτρηση, μια εξέταση της λειτουργίας των πνευμόνων που δείχνει πόσο καλά λειτουργούν οι πνεύμονες.

Το επόμενο βήμα για το γιατρό σας θα είναι να σας μιλήσει για την υποστήριξη που μπορεί να σας προσφέρει για να σταματήσετε το κάπνισμα και να σας βοηθήσει να φτιάξετε ένα πρόγραμμα. Σε αυτό το στάδιο, μπορεί να σας ενθαρρύνει να ορίσετε μια ημερομηνία διακοπής του καπνίσματος. Θα προγραμματίσει επίσης μερικά ραντεβού ή τηλεφωνήματα παρακολούθησης, έτσι ώστε να μπορεί να σας παρέχει τακτική υποστήριξη.



► Ποιος είναι ο αποτελεσματικότερος τρόπος διακοπής του καπνίσματος;

Έρευνα στην οποία συμμετείχαν πολλές χιλιάδες άτομα έχει δείξει καθαρά ότι ο αποτελεσματικότερος τρόπος διακοπής του καπνίσματος είναι ο συνδυασμός φαρμακευτικής αγωγής και συμβουλευτικής υποστήριξης.

Φαρμακευτική αγωγή

Υπάρχουν πολλά αποδεικτικά στοιχεία που δείχνουν ότι η θεραπεία υποκατάστασης της νικοτίνης (όπως επιθέματα, τσιγλες, παστίλιες, υπογλώσσια δισκία, αναπνευστικές συσκευές, καθώς και στοματικά και ρινικά σπρέι) και τα φάρμακα που στοχεύουν στον εθισμό του καπνίσματος, όπως η βαρενικλίνη και η βουπροπιόνη, παρέχουν όλα αποτελεσματική βοήθεια στα άτομα με πνευμονικές παθήσεις για να σταματήσουν το κάπνισμα. Ανάλογα με τις περιστάσεις που αφορούν την περίπτωση σας, ο γιατρός σας μπορεί να σας συνταγογραφήσει μία μόνο φαρμακευτική αγωγή ή έναν συνδυασμό από τα παραπάνω φάρμακα και βοηθήματα.



Συμβουλευτική υποστήριξη

Μπορεί να σας προσφέρουν εξειδικευμένη συμβουλευτική υποστήριξη επί ατομικής βάσης ή σε ομάδα αφοσιωμένη στη διακοπή του καπνίσματος. Με αυτή τη συμβουλευτική υποστήριξη (περίπου 4–6 επισκέψεις) θα λάβετε συμβουλές και θα αποκτήσετε κίνητρα που θα σας βοηθήσουν να σταματήσετε το κάπνισμα, όπως τρόπους να αντιμετωπίζετε το στρες και πληροφόρηση για τις παρενέργειες της διακοπής του καπνίσματος.

«Όταν τελικά σταμάτησα το κάπνισμα ήταν γιατί είχα μια νοσοκόμο που με βοηθούσε. Δεν είχε ποτέ καπνίσει αλλά δεν με επέκρινε. Ρώτησε τι θα βοηθούσε, ποιο ήταν το πρόγραμμά μου, ποιο ήταν το επόμενο πράγμα που θα έκανα, κλπ., και μετά με υποστήριξε σε όλη την προσπάθεια».

Jan Cowley, HB, η οποία έχει ΧΑΠ και σταμάτησε το κάπνισμα μετά από 44 χρόνια καπνίσματος

Περαιτέρω ανάγνωση:

- Ιστοσελίδα του European Lung Foundation σχετικά με τον καπνό και το κάπνισμα: www.europeanlung.org/en/lungdisease-and-information/risk-factors/tobacco-smoking
- SmokeHaz: www.smokehaz.eu
- Οι πρώην καπνιστές είναι ασταμάτητοι: www.exsmokers.eu
- Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα των υπηρεσιών υγείας της χώρας σας για να βρείτε περισσότερα σχετικά με τις διαθέσιμες υπηρεσίες που βοηθούν στη διακοπή του καπνίσματος



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY
every breath counts

Το ELF ιδρύθηκε από την Ευρωπαϊκή Πνευμονολογική Εταιρεία (ERS), με στόχο να έρθουν σε επαφή οι ασθενείς και το ευρύ κοινό με πνευμονολόγους ώστε να επηρεάσουν θετικά την πνευμονολογία. Το ELF αφιερώνεται στην υγεία των πνευμόνων σε πανευρωπαϊκό επίπεδο, και συγκεντρώνει τους κορυφαίους επιστήμονες ιατρούς στην Ευρώπη για την ενημέρωση των ασθενών και την ευαισθητοποίηση του κοινού σχετικά με τις αναπνευστικές νόσους.

Το παρόν υλικό συγκεντρώθηκε με τη βοήθεια των Δρ. Carlos Jiménez Ruiz, Καθηγητή Stefan Andreas, Δρ. Keir Lewis, Janet Cowley, Elaine Morris και Alejandro Gellego.