

Το Ενεργητικό και Παθητικό κάπνισμα συνδέεται με πολλές παθήσεις των πνευμόνων.

## Στους Ενήλικες:

### Ο Καρκίνος του πνεύμονα είναι:

- **11 φορές** πιθανότερο να εμφανιστεί στους καπνιστές
- **1,41 φορές (41%)** πιθανότερο να εμφανιστεί σε όσους εκτίθενται στο παθητικό κάπνισμα

### Η Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ) είναι:

- **4 φορές** πιθανότερο να εμφανιστεί στους καπνιστές
- **Πιθανότερο** να εμφανιστεί σε όσους εκτίθενται στο παθητικό κάπνισμα

### Βρογχικό άσθμα είναι:

- **1,61 φορές (61%)** πιθανότερο να εμφανιστεί στους καπνιστές

### Η Φυματίωση είναι:

- **1,57 φορές (57%)** πιθανότερο να εμφανιστεί στους καπνιστές
- **1,44 φορές (44%)** πιθανότερο να εμφανιστεί σε όσους εκτίθενται στο παθητικό κάπνισμα

### Οι Παροξύνσεις του Άσθματος είναι:

- **1,71 φορές (71%)** πιθανότερο να εμφανιστούν στους καπνιστές

### Η Υπνική Άπνοια είναι:

- **2 φορές** πιθανότερο να εμφανιστεί στους καπνιστές

## Στα παιδιά:

### Οι Λοιμώξεις του κατώτερου αναπνευστικού είναι:

- **1,82 φορές (82%)** πιθανότερο να εμφανιστούν σε βρέφη που εκτίθενται στο παθητικό κάπνισμα και από τους δύο γονείς

### Το Παιδικό Άσθμα και ο συριγμός είναι:

- **1,65 - 1,70 φορές (65-70%)** πιθανότερο να εμφανιστούν σε παιδιά που εκτίθενται σε παθητικό κάπνισμα από τη μητέρα τους μετά τη γέννησή τους
- **1,30 - 1,50 φορές (30-50%)** πιθανότερο να εμφανιστούν σε παιδιά που εκτίθενται σε παθητικό κάπνισμα από τη μητέρα τους κατά την διάρκεια κυήσεως

### Οι Παροξύνσεις του Άσθματος είναι:

- **2,55 - 3,25 φορές** Πολύ πιθανότερο να εμφανιστούν σε παιδιά που πάσχουν από άσθμα και εκτίθενται στο παθητικό κάπνισμα

### Η Υπνική άπνοια είναι:

- **Πολύ Πιθανότερο** να εμφανιστεί σε παιδιά που εκτίθενται στο κάπνισμα της μητέρας τους είτε κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης είτε μετά την γέννηση

## Συστάσεις

Για την πρόληψη και τον περιορισμό του καπνίσματος χρειάζεται

- 1.** Να ληφθούν μέτρα για τη δημιουργία περισσότερων δημόσιων χώρων για μη καπνίζοντες, την αύξηση της τιμής των τσιγάρων και τον αποκλεισμό της προώθησης των προϊόντων καπνού από τα ΜΜΕ και το διαδίκτυο. Τα μέτρα αυτά σταδιακά θα μειώσουν τη νοσηρότητα και τη θνησιμότητα εξαιτίας του καπνίσματος τις επόμενες δύο δεκαετίες και μακροπρόθεσμα.
- 2.** Ενδυνάμωση της εφαρμογής απλών και κατανοητών παρεμβάσεων ενάντια στο κάπνισμα εκ μέρους τοπικών φορέων, εθνικών κρατών και της Ευρωπαϊκής Ένωσης, είναι απαραίτητη, συμπεριλαμβανομένων επαναλαμβανόμενων εκστρατειών προαγωγής υγείας μέσω των μέσων ενημέρωσης (ΜΜΕ), εφαρμογής εμφανών εικονογραφημένων προειδοποιήσεων στα πακέτα των τσιγάρων ή και επιβολής των ενιαίων πακέτων τσιγάρων. Η χρήση των προϊόντων καπνού μπορεί έτσι σταδιακά να μειωθεί.
- 3.** Παρακίνηση των καπνιστών να διακόψουν το κάπνισμα ώστε να μειωθεί η εμφάνιση των αναπνευστικών προβλημάτων και παθήσεων που προκαλούνται από το κάπνισμα με στόχο τη μείωση της νοσηρότητας και της θνησιμότητας εξαιτίας του καπνίσματος στις επόμενες δύο δεκαετίες. Ενημερωθείτε σχετικά από τις Οδηγίες-Συστάσεις για τη διακοπή καπνίσματος σε αναπνευστικούς ασθενείς από την ομάδα δράσης της Ευρωπαϊκής Πνευμονολογικής Εταιρείας.  
[www.ers-education.org/guidelines](http://www.ers-education.org/guidelines)
- 4.** Ευρύτερη εφαρμογή των θεραπειών διακοπής του καπνίσματος (συμβουλευτική σε συνδυασμό με φαρμακευτική αγωγή), που αποτελούν μία από τις πλέον σημαντικές παρεμβάσεις στο χώρο της ιατρικής δεδομένης της σχέσης κόστους –αποτελεσματικότητας με πιθανή κάλυψη του κόστους της αγωγής από τα ασφαλιστικά ταμεία. Ειδικά εκπαιδευτικά προγράμματα για τη διακοπή καπνίσματος πρέπει να απευθύνονται στους επαγγελματίες υγείας και να ενταχθούν στα προγράμματα σπουδών των φοιτητών των Ιατρικών Σχολών. Ενημερωθείτε σχετικά από τη Μονογραφία Smoking Cessation της Ευρωπαϊκής Πνευμονολογικής Εταιρείας. [www.erspublications.com/content/smoking-cessation](http://www.erspublications.com/content/smoking-cessation)
- 5.** Εφαρμογή του μοντέλου της Μεγάλης Βρετανίας, όπου προβλέπεται ένα ιατρείο διακοπής του καπνίσματος ανά 150.000 άτομα και ιατροφαρμακευτική κάλυψη της θεραπείας διακοπής, σε περισσότερες Ευρωπαϊκές χώρες.
- 6.** Εφαρμογή των υποχρεώσεων και οδηγιών της Σύμβασης Πλαίσιο για τον Έλεγχο Προϊόντων Καπνού (FCTC) του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας σε όλη την Ευρώπη.
- 7.** Επιβολή νομοθεσίας για την προστασία των νεογέννητων και των παιδιών από την έκθεση στο παθητικό κάπνισμα. Η σχετική με το κάπνισμα νομοθεσία για την απαγόρευση του καπνίσματος σε δημόσιους χώρους προστατεύει τους ενήλικες στους χώρους εργασίας και διασκέδασης. Παρόλα αυτά, οι νόμοι αυτοί δεν καλύπτουν την έκθεση στο παθητικό κάπνισμα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, στο σπίτι, τα ιδιωτικά οχήματα, όπου τα επίπεδα τοξινών μπορεί να είναι πολύ υψηλά.

Για πληρέστερη ενημέρωση σχετικά με την επιδημιολογία, το κόστος και τα πεδία δράσης σχετικά με το Κάπνισμα και την Αναπνευστική Υγεία, επισκεφθείτε τη νέα έκδοση του White Book της Ευρωπαϊκής Πνευμονολογικής Εταιρείας: [www.erswhitebook.org](http://www.erswhitebook.org)