Όμηροι της νικοτίνης οι Έλληνες έφηβοι

Categories : ΥΓΕΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Date : 31 Μαΐου, 2009

Έκρηξη του καπνίσματος μεταξύ των Ελλήνων εφήβων δείχνουν πρόσφατες έρευνες, σύμφωνα με τις οποίες περίπου το 80% των καπνιστών αγοριών αρχίζουν το τσιγάρο πριν από την ηλικία των 18 χρονών- και μάλιστα ένα στα τέσσερα πριν και από τα 15 χρόνια. Με λίγα μόνο τσιγάρα, όμως, ο έφηβος των 12-13 χρονών εθίζεται στη νικοτίνη και δυσκολεύεται να σταματήσει ό,τι άρχισε σαν παιχνίδι, αλλά θα γίνει ο μεγαλύτερος εχθρός της υγείας του. Αυτό είναι το αποτέλεσμα τελευταίων μελετών, κρούοντας τον κώδωνα του κινδύνου σε εφήβους, γονείς και εκπαιδευτικούς.
Εν όψει της **Παγκόσμιας Ημέρας κατά του Καπνίσματος στις 31 Μαΐου**, **ο πνευμονολόγος, αναπληρωτής καθηγητής Φυσιολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών και πρόεδρος της Εθνικής Επιτροπής για το Κάπνισμα Παναγιώτης Μπεχράκης**, και η **επίκουρη καθηγήτρια Παιδιατρικής του Πανεπιστημίου Αθηνών και αντιπρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Εφηβικής Ιατρικής Πόπη Αναστασέα-Βλάχου**, ενημερώνουν για τους μεγάλους κινδύνους από το κάπνισμα στην εφηβική ηλικία και συμβουλεύουν τους γονείς πώς να το προλάβουν, αλλά και πώς να βοηθήσουν το παιδί να το κόψει.

Εφηβική «ασθένεια» το τσιγάρο στην Ελλάδα

Το 70-90% των ενήλικων καπνιστών - όπως δείχνουν οι στατιστικέςέχουν αρχίσει το τσιγάρο πριν από την ηλικία των 18 χρόνων. Έξι στα δέκα αγόρια στην Ελλάδα- σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα- αρχίζουν να καπνίζουν στα 15-18 χρόνια τους και ένα στα τέσσερα πριν από τα 15.

Η κρίσιμη ηλικία που τα παιδιά δοκιμάζουν το κάπνισμα είναι τα 12-13 χρόνια, όπως προκύπτει από ελληνικές και ξένες έρευνες. «Το τραγικό είναι ότι οι δοκιμές αυτές μπορεί να έχουν ως αποτέλεσμα τον εθισμό στη νικοτίνη, γιατί είναι πια

αποδεδειγμένο ότι η νικοτίνη είναι έντονα εθιστική και εξαρτησιογόνος ουσία», τονίζει η επίκουρη καθηγήτρια Παιδιατρικής του Πανεπιστημίου Αθηνών και αντιπρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Εφηβικής Ιατρικής κ. Πόπη Αναστασέα-Βλάχου. «Διάφορες μελέτες δείχνουν ότι στην ηλικία των 12-13 χρόνων λίγα μόνο τσιγάρα προκαλούν εθισμό. Παλιότερα πιστεύαμε ότι χρειάζεται πολύ περισσότερος χρόνος για να δημιουργηθεί εθισμός. Αυτό το εύρημα παραξένεψε και τους ερευνητές, που δεν πίστευαν τα αποτελέσματά τους».

Σκληρό ναρκωτικό Η Αμερικανική Πνευμονολογική Εταιρεία αναφέρει ότι οι περισσότεροι από τους εφήβους που έχουν καπνίσει 100 τσιγάρα θα ήθελαν να το κόψουν, αλλά είναι πλέον ανίκανοι να το κάνουν- έχουν ήδη εθισθεί. «Αναμφίβολα πρόκειται για χρήση ενός σκληρού ναρκωτικού», λέει ο πνευμονολόγος, αναπληρωτής καθηγητής Φυσιολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών και πρόεδρος της Εθνικής Επιτροπής για το Κάπνισμα «Σ. Δοξιάδης και Γ. Γεννηματάς» κ. Παναγιώτης Μπεχράκης. «Η νικοτίνη, εισπνεόμενη περνά από τους πνεύμονες στο αίμα και φτάνει σχεδόν αμέσως στον εγκέφαλο, όπου ενεργοποιεί την ίδια ακριβώς νευροβιολογική διεργασία που διεγείρουν και τα αλκαλοειδή (μορφίνη, ηρωίνη) και η κοκαΐνη».

Σε αυτόν τον κατ΄ εξοχήν φαρμακευτικό μηχανισμό εξάρτησης προστίθεται και η επανάληψη των στερεοτύπων που συνηθίζει ο νέος καπνιστής: ο ερεθισμός των χειλιών και του στόματος, η σύνδεση του καπνίσματος με ψυχολογικές διακυμάνσεις της καθημερινότητας (χαρά, λύπη, θυμός, αδημονία, αγωνία κ.λπ.) και με βιολογικές διεργασίες (φαγητό, σεξ) κ.ά.

«Πολύ σημαντικό για τους νέους είναι το λεγόμενο life style, όπου το κάπνισμα χρησιμοποιείται ως μέσο επικοινωνίας και συναναστροφής στη διασκέδαση», προσθέτει ο κ. Μπεχράκης. «Με βάση τα παραπάνω, είναι προφανές ότι πρόκειται για ένα τεραστίων διαστάσεων πρόβλημα εξάρτησης, με νευροβιολογικές και ψυχολογικές συνιστώσες».

Οι μελέτες προειδοποιούν και για μια άλλη επικίνδυνη παράμετρο: «Φαίνεται ότι τα νεαρά άτομα που άρχισαν το τσιγάρο στην εφηβεία τους είναι πιο ευάλωτα στο να δοκιμάσουν οινοπνευματώδη ποτά και ναρκωτικά, αλλά και να έχουν σεξουαλική συμπεριφορά υψηλού κινδύνου», επισημαίνει η κ. Βλάχου.

Γιατί αρχίζουν Γιατί όμως αρχίζουν τα παιδιά το κάπνισμα; «Οι παραστάσεις του περιβάλλοντος παίζουν κυρίαρχο ρόλο», απαντά ο κ. Μπεχράκης. «Το κάπνισμα των γονέων είναι πολύ σημαντικό, όπως σημαντικός είναι και ο ρόλος των χώρων διασκέδασης. Η καφετέρια, το Ίντερνετ καφέ, οι χώροι νυκτερινής διασκέδασης των εφήβων, αλλά και οι τουαλέτες των σχολείων αποτελούν χώρους παραγωγής νέων καπνιστών».

Άλλος σημαντικός παράγοντας είναι η διαφήμιση, δηλαδή η ανεξέλεγκτη γιγαντοαφίσα. «Σε πρόσφατη ανακοίνωση του Πανεπιστημίου Κρήτης (Κ. Βαρδαβάς και συνεργάτες) αποδεικνύεται ότι κάθε μαθητής της πόλης του Ηρακλείου εκτίθεται κατά μέσον όρο σε 108 γιγαντοαφίσες που διαφημίζουν τσιγάρο και κάπνισμα κατά την καθημερινή μετάβασή του από το σπίτι στο σχολείο και αντίστροφα».

Οι κίνδυνοι για την υγεία Οι επιδράσεις του καπνίσματος στο αναπνευστικό σύστημα των εφήβων είναι- όπως προειδοποιεί ο κ. Μπεχράκης- τεράστιες και αποδεδειγμένες:

- Συχνά επεισόδια βρογχίτιδας - Μειωμένη άμυνα - Μειωμένη λειτουργικότητα - Υπολειπόμενη ανάπτυξη του αναπνευστικού συστήματος «Ιδίως εάν υπάρχει ιστορικό ασθματικής βρογχίτιδας σε μικρότερη παιδική ηλικία ή ακόμη και στην οικογένεια, οι επιπτώσεις είναι πολύ μεγαλύτερες», λέει ο κ. Μπεχράκης. «Και δυστυχώς παραγνωρίζονται τόσο από τον ίδιο τον έφηβο όσο και από το περιβάλλον του, που πολλές φορές εμμένει ακόμα καθηλωμένο στην αναχρονιστική θεώρηση ότι το κάπνισμα είναι φυσική εξέλιξη της ενηλικίωσης».

Οι επιπτώσεις στα κορίτσια «Πρέπει να τονίσουμε ότι οι κοπέλες που αρχίζουν να καπνίζουν πριν από τα 18 χρόνια τους διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο στειρότητας ή και αποβολών», λέει η κ. Βλάχου. «Εάν οι κοπέλες αυτές μείνουν έγκυοι, οι επιπτώσεις στο έμβρυο αρχίζουν από την εμβρυϊκή κιόλας ηλικία. Το πιο σωστό είναι να αποφασίσουν να διακόψουν το τσιγάρο πριν μείνουν έγκυοι. Αλλιώς το μωρό μπορεί να γεννηθεί με μικρότερο βάρος γέννησης για την ηλικία κύησης και με μικρότερη περίμετρο κεφαλής. Και ο πατέρας όμως που καπνίζει έχει συμβολή στα προβλήματα υγείας του μωρού και ιδίως στο αναπνευστικό σύστημά του».

Κατά τον θηλασμό, οι κίνδυνοι για το παιδί είναι εξίσου σοβαροί. «Όταν η θηλάζουσα μητέρα καπνίζει, η νικοτίνη συγκεντρώνεται στο γάλα δύο φορές περισσότερο από όσο στο αίμα της μητέρας και περνά άμεσα στο μωρό», εξηγεί η κ. Βλάχου.«Αυτό συμβαίνει κυρίως τις πρώτες ώρες μετά το τελευταίο τσιγάρο».

Αμαρτίες γονέων παιδεύουσιν τέκνα. «Όταν και οι δύο γονείς καπνίζουν, το παιδί μπαίνει 5-7 φορές πιο συχνά σε νοσοκομείο για αναπνευστικά προβλήματα, κυρίως βρογχικό άσθμα», τονίζει η κ. Βλάχου.

«Πρέπει να γνωρίζουν ακόμα ότι ο παθητικός καπνιστής εισπνέει το μεγαλύτερο μέρος της νικοτίνης του καπνιστή, ο οποίος εισπνέει κυρίως τις άλλες ουσίες του καπνού».

Προσοχή! Είναι πολύ σημαντικό να μην αφήνετε αποτσίγαρα σε τασάκια μέσα στο σπίτι, ιδίως ύστερα από μια κοινωνική εκδήλωση. «Εάν ένα παιδάκι πάρει και

μασήσει ένα αποτσίγαρο, αυτό μπορεί σε 24 ώρες να του προκαλέσει τον θάνατο», προειδοποιεί η κ. Βλάχου. «Θα αισθάνεται ζάλη, θα κάνει εμέτους, θα έχει διαταραχή συνείδησης και θα πεθάνει, εάν δεν προφτάσουν να το πάνε στο νοσοκομείο για πλύση στομάχου».

Αρχίζουν στο Λύκειο

Πρόσφατη μελέτη (Δεκέμβριος 2008) δείγματος 1.000 ανθρώπων, στην περιοχή Αττικής από τον καθηγητή Ε. Πανά και συνεργάτες του στο Οικονομικό Πανεπιστήμιο Πειραιά, καταλήγει: - Οι άνδρες σε ποσοστό 24,4% αρχίζουν το κάπνισμα πριν από την ηλικία των 15 ετών, ενώ στις γυναίκες το ποσοστό είναι 7,8%. - Το ποσοστό των γυναικών τριπλασιάζεται από τα 15 έως τα 18 έτη της ηλικίας τους. - Το 57,1% των ανδρών αρχίζει το κάπνισμα σε ηλικία 15-18 ετών. «Οι παρατηρήσεις αυτές σε συνδυασμό με αυτές του καθηγητή Ι. Κυριόπουλου στην Εθνική Σχολή Δημόσιας Υγείας δείχνουν ότι, ενώ έχει γίνει σημαντική πρόοδος στη διακοπή του καπνίσματος σε σχετικά μεγάλη ηλικία, το πεδίο των εφήβων έχει παραμείνει ανέπαφο από πλευράς παρέμβασης, με αποτέλεσμα την πολύ μεγάλη και ανεξέλεγκτη έναρξη σε ηλικίες μεταξύ 15 και 18 ετών, όπου διαμορφώνεται το ένα τρίτο των καπνιστών», τονίζει ο κ. Μπεχράκης. Η πρόσφατη μελέτη του καθηγητή Ι. Κυριόπουλου σε πανελλαδικό δείγμα 4.000 ανθρώπων ηλικίας 18 ετών και άνω και η μελέτη του Οικονομικού Πανεπιστημίου δείχνουν ότι: - Το 80% των καπνιστών είναι ηλικίας κάτω των 56 ετών, με αιχμή τα 36 έως 45 χρόνια. - Η μεγαλύτερη ημερήσια κατανάλωση φτάνει τα 27,5 τσιγάρα ημερησίως στις ηλικίες μεταξύ 46 και 65 ετών. - Οι απόφοιτοι Λυκείου εμφανίζουν το μεγαλύτερο ποσοστό καπνιζόντων, ενώ οι απόφοιτοι Δημοτικού είναι πρώτοι στην ημερήσια κατανάλωση. - Οι αγρότες και οι άνεργοι της Αττικής καπνίζουν σε μεγαλύτερο ποσοστό από τον υπόλοιπο πληθυσμό. - Παρατηρείται ακόμη μία πρωτότυπη πρωτιά εξαιρετικά μεγάλου ποσοστού καπνίσματος μεταξύ των γιατρών.

Ο ρόλος του γιατρού και του δασκάλου

Ο ρόλος του κάθε γιατρού και του κάθε δασκάλου είναι καθοριστικός. «Είναι διαπιστωμένο, όχι μόνο εμπειρικά αλλά και επίσημα στατιστικά, ότι ο ρόλος της ιατρικής κοινότητας στη μείωση του καπνίσματος, αν και είναι δυνητικά πολύ σημαντικός, δεν έχει ακόμη μπει σε ικανοποιητική τροχιά στην χώρα μας», επισημαίνει ο κ. Μπεχράκης.

Στη μελέτη του Οικονομικού Πανεπιστημίου του Πειραιά, φαίνεται ότι περίπου οι μισοί καπνιστές που ρωτήθηκαν, όταν είχαν επισκεφθεί τον γιατρό τους, δεν πήραν καμία οδηγία για διακοπή του καπνίσματος. «Η λήψη καπνιστικού ιστορικού και η άμεση διασύνδεση του νοσήματος με το κάπνισμα, για το οποίο προσέρχεται το παιδί στον γιατρό, αποτελούν τον αποτελεσματικότερο τρόπο παρέμβασης του κάθε

γιατρού και ιδίως του παιδιάτρου», λέει ο κ. Μπεχράκης.

Εξίσου σημαντικός είναι ο ρόλος του δασκάλου. «Ο κάθε δάσκαλος ή καθηγητής οποιασδήποτε βαθμίδας, οφείλει- χωρίς να περιμένει καμία συντονισμένη ειδική δράση- να αναζητήσει στο Διαδίκτυο τη σχετική γνώση και με τον δικό του προσωπικό τρόπο να τη μεταφέρει στους μαθητές του, παρεμβαίνοντας έτσι στην απόφασή τους για κάπνισμα», τονίζει ο κ. Μπεχράκης.

Οι παιδίατροι είναι πιο κοντά στην ελληνική οικογένεια από κάθε άλλο γιατρό. «Καλό είναι, από την πρώτη επίσκεψη του παιδιού, να εξηγούν τα ολέθρια αποτελέσματα του τσιγάρου και να συνιστούν στους γονείς να μην καπνίζουν στο σπίτι ή να διακόψουν το κάπνισμα», συνιστά η κ. Βλάχου.

Εάν το παιδί σας έχει την ακόλουθη συμπεριφορά, θα πρέπει να υποψιασθείτε ότι καπνίζει κρυφά:

α) Έχει κακή απόδοση στα μαθήματα. β) Κάνει σκασιαρχείο. γ) Έχει επιθετική συμπεριφορά.

4 βήματα βοήθειας για εφήβους 1. Ενημέρωση και ήρεμος διάλογος 2. Σωματική άσκηση 3. Υγιεινή διατροφή 4. Εάν χρειάζεται, ψυχολογική βοήθεια ? *Τα ειδικά φάρμακα δεν συνιστώνται (απευθύνονται αποκλειστικά σε ενηλίκους)*

Διεθνής πρωτιά για τις Ελληνίδες

Τα στοιχεία του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας δείχνουν ότι είμαστε οι πρώτοι καπνιστές σε παγκόσμιο επίπεδο, με 38,4% καπνίσματος στο συνολικό πληθυσμό μας άνω των 15 ετών. «Η θλιβερή αυτή πρωτιά αναλυμένη κατά φύλο αναδεικνύει τον ανδρικό πληθυσμό δεύτερο παγκοσμίως (με 46%) και τον γυναικείο πληθυσμό πρώτο (με 31,3%)», υπογραμμίζει ο κ. Μπεχράκης. «Εντυπωσιακό είναι επίσης ότι κατά τη δεκαπενταετία 1990-2005 παρατηρείται μια αξιόλογη μείωση του ποσοστού των καπνιστών στους άνδρες, ενώ το αντίστοιχο ποσοστό στις γυναίκες εμφανίζει τεράστια αύξηση. Και όλα αυτά συμβαίνουν στη χώρα μας το ίδιο χρονικό διάστημα κατά το οποίο οι περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες εμφανίζουν σημαντική μείωση του καπνίσματος και στα δύο φύλα».

(Πηγή: "ΤΑ ΝΕΑ" 28/5/2009)

ΣΧΕΤΙΚΑ ΑΡΘΡΑ:

Ένα γράμμα για το κάπνισμα (Όσιος Αμβρόσιος της Όπτινα)

Τσιγάρο, ένα σύμβολο θανάτου: Η απομυθοποίηση μιας κακής συνήθειας που κατέκτησε όλο τον κόσμο (Howard Markel, Καθηγητής Παιδιατρικής και Ιστορίας της Ιατρικής του Παν/μίου του Μίσιγκαν, The New York Times)

Ακόμη και το ένα τσιγάρο βλάπτει σοβαρά την υγεία (ΜΑΧΗ ΤΡΑΤΣΑ)

Γιατί οι άνθρωποι καπνίζουν; (Ελισσάβετ Κάλμπαρη, Ψυχολόγος)

Διάλογος με καπνιστή (Θ. Μουντοκαλάκης, καθηγητής Παθολογίας Παν/μίου Αθηνών)

Πόσα τσιγάρα καπνίζει το παιδί σας; (Θεοδώρα Τσόλη)

Τσιγάρο και ποτό κάτω από το θρανίο (Μάχη Τράτσα)

Πώς θα προστατεύσουμε τα παιδιά μας από τα ναρκωτικά (Αθανάσιος Β. Αβραμίδης, Καρδιολόγος Καθηγητής Παθολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών)