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

Categories : ΥΓΕΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Date : 29 Φεβρουαρίου, 2008

Ο πιο κάτω διάλογος είναι εν μέρει μόνο φανταστικός. Στην πραγματικότητα, αποτελεί ένα είδος συρραφής συνήθων διαλόγων ανάμεσα σε καπνιστές και γιατρούς.

— Δεν βαριέσαι, εμένα ο παππούς μου κάπνιζε σ' όλη του τη ζωή κι όμως έφθασε στα ενενήντα.

Και λοιπόν; Κι εμένα ο παππούς μου σώθηκε απ' το ναυάγιο της Φαλκονέρας. Απλώς, οι παππούδες και των δυο μας στάθηκαν τυχεροί. Ποιός, όμως, λογικός άνθρωπος θα αποφάσιζε να επιβιβαστεί σ' ένα πλοίο γνωρίζοντας ότι αυτό θα ναυαγήσει και ότι από τους 320 επιβάτες του θα σωθούν μόνο οι 47;

— Κανείς από τους επιβάτες του «Ηράκλειον» δεν θα μπορούσε να προβλέψει αυτό που έγινε στη Φαλκονέρα. Εσείς οι γιατροί πώς είστε βέβαιοι για το τι θα πάθει ένας καπνιστής;

Η αλήθεια είναι ότι για λίγα πράγματα στην Ιατρική υπάρχει τόσο μεγάλη βεβαιότητα όση για τη ζημιά που προκαλεί το κάπνισμα. Η παρακολούθηση 34.439 Βρετανών γιατρών επί 50 ολόκληρα χρόνια έδειξε ότι οι καπνιστές γιατροί πέθαιναν δέκα χρόνια νωρίτερα από όσο οι συνάδελφοί τους που δεν είχαν ποτέ καπνίσει. Υστερα απ' αυτό, υπάρχει ανάγκη για άλλη μαρτυρία;

— Εγώ, πάντως, προτιμώ να ζήσω λίγα χρόνια και καλά.

Το κάπνισμα, δυστυχώς, επηρεάζει όχι μόνο τη διάρκεια, αλλά και την ποιότητα της ζωής. Μία από τις πιο βασανιστικές αρρώστιες, η Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια, είναι τουλάχιστον δέκα φορές συχνότερη στους καπνιστές. Για να μη μιλήσουμε για τον καρκίνο του πνεύμονα που είναι 15-16 φορές συχνότερος σ' αυτούς που καπνίζουν και που κάθε άλλο παρά εξασφαλίζει καλή ποιότητα ζωής. Απ' την άλλη μεριά, όσοι έχουν κόψει το κάπνισμα περιγράφουν με τα πιο ενθουσιώδη σχόλια το πόσο βελτιώθηκε η ποιότητα της ζωής τους: αυξήθηκε η αντοχή και η ενεργητικότητά τους, δεν λαχανιάζουν πια στον ανήφορο, έφυγε από τα ρούχα και τα χέρια τους η μυρωδιά του τσιγάρου, εξαφανίστηκε η δυσοσμία του στόματός τους,

ξεκιτρίνισαν τα δόντια και τα δάχτυλά τους, βελτιώθηκε η γεύση τους και νιώθουν την μεγάλη ικανοποίηση ότι είναι αφεντικά του εαυτού τους.

— Εντάξει, παραδέχομαι ότι βλάπτει το κάπνισμα, αλλά ας καπνίσω λίγα χρόνια ακόμα και μετά το κόβω.

Από τη μελέτη των Βρετανών γιατρών φάνηκε καθαρά ότι όσο νωρίτερα διακόπτει ένας καπνιστής το κάπνισμα, τόσο μεγαλύτερα είναι τα οφέλη από τη διακοπή του. Συγκεκριμένα, οι Βρετανοί γιατροί που διέκοψαν το κάπνισμα στα πενήντα τους κέρδισαν έξι χρόνια ζωής, εκείνοι που σταμάτησαν να καπνίζουν στα σαράντα κέρδισαν εννέα χρόνια και εκείνοι που σταμάτησαν να καπνίζουν σε μικρότερη ηλικία έζησαν τόσα χρόνια, όσα και οι συνάδελφοί τους που δεν είχαν βάλει ποτέ στο στόμα τους τσιγάρο. Οταν έχει, λοιπόν, κάποιος πειστεί για την ανάγκη να διακόψει το κάπνισμα, δεν έχει κανένα νόημα να το αναβάλλει.

— Εγώ, όμως, καπνίζω κάτω από είκοσι τσιγάρα και μάλιστα ελαφριά.

Οι βλαπτικές επιδράσεις του καπνίσματος είναι, πράγματι, τόσο μεγαλύτερες όσο περισσότερα τσιγάρα καπνίζει κανείς και όσο περισσότερα χρόνια καπνίζει. Ωστόσο, ακόμα κι εκείνοι που καπνίζουν λίγα τσιγάρα κινδυνεύουν περισσότερο σε σύγκριση με εκείνους που δεν καπνίζουν καθόλου. Τέλος, ο μύθος για τα «ελαφριά» τσιγάρα έχει πλέον καταρριφθεί από τα αποτελέσματα μιας πρόσφατης μελέτης, που έδειξε ότι στους καπνιστές, η πιθανότητα θανάτου από καρκίνο του πνεύμονα είναι η ίδια, ανεξάρτητα από την ποσότητα της πίσσας που περιέχουν τα τσιγάρα που καπνίζουν.

— Καλά είναι όλα αυτά, αλλά εγώ, δυστυχώς, δεν έχω τη δύναμη να κόψω το κάπνισμα.

Πολλοί καπνιστές που θεωρούσαν ότι δεν θα είχαν ποτέ τη δύναμη να κόψουν το κάπνισμα, έπαυσαν να καπνίζουν αμέσως μετά το πρώτο τους έμφραγμα. Μερικοί μόνοι τους, άλλοι με τη βοήθεια γιατρών με γνώση και πείρα στις μεθόδους διακοπής του καπνίσματος. Υπάρχει, όμως, λόγος να περιμένει κανείς το πρώτο έμφραγμα για να δοκιμάσει τη δύναμη της θέλησης του;

(Πηγή: "Popular Medicine", Φεβρουάριος 2008)

ΣΧΕΤΙΚΑ ΑΡΘΡΑ:

Γιατί οι άνθρωποι καπνίζουν; (Ελισσάβετ Κάλμπαρη, Ψυχολόγος)

Πόσα τσιγάρα καπνίζει το παιδί σας; (Θεοδώρα Τσόλη)

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)