

Επιπτώσεις του καπνίσματος στην υγεία Τρόποι διακοπής καπνίσματος Διακοπή καπνίσματος και αύξηση σωματικού βάρους



ΙΓΝΑΤΙΟΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΔΗΣ
ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΑΣ ΕΚΠΑ
Διευθυντής και Εργαστηρίου
Ηχοκαρδιογραφίας και Προληπτικής
Καρδιολογίας
B Πανεπιστημιακής Καρδιολογικής
Κλινικής ΠΓΝ ΑΤΤΙΚΟΝ



ΚΟΥΡΕΑ ΚΑΛΛΙΡΡΟΗ
ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΟΣ, ΔΙΔΑΚΤΩΡ ΕΚΠΑ
Ακαδημαϊκή υπότροφος
B Πανεπιστημιακής Καρδιολογικής Κλινικής
ΠΓΝ ΑΤΤΙΚΟΝ
Επιμελήτρια A Καρδιολογικής Κλινικής Υγείας
Μέλαθρον ΤΥΠΕΤ-Ιατρείο Γυναικείας Καρδιάς

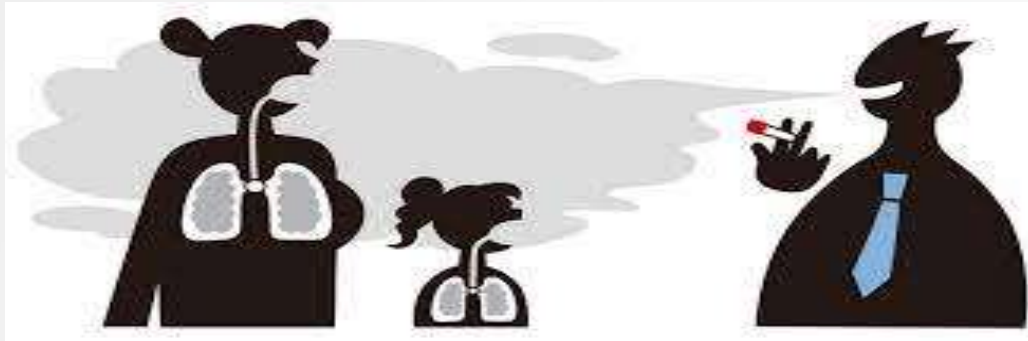


ΚΩΣΤΕΛΛΗ ΓΑΒΡΙΕΛΛΑ
ΝΟΣΗΛΕΥΤΡΙΑ, ΔΙΔΑΚΤΩΡ ΕΚΠΑ
Επιστημονική συνεργάτης B Πανεπιστημιακής
Καρδιολογικής Κλινικής ΠΓΝ ΑΤΤΙΚΟΝ
Προϊσταμένη Νοσηλεύτρια ΚΥ Νίκαιας

Η κατανάλωση καπνού είναι
η πρώτη αιτία θανάτου στον
κόσμο από αυτές που
μπορούν να προληφθούν



World Health
Organization



Οι επιπτώσεις του καπνίσματος σε καπνιστές με αριθμούς





World Health
Organization



**Οι μισοί από τους θανάτους που οφείλονται στο
κάπνισμα συμβαίνουν κατά την παραγωγική ηλικία**

World Health Organization: The cost attributable to tobacco use 2006

Daily smokers

Total, % of population aged 15+, 2021 or latest available

Source: Non-medical determinants of health

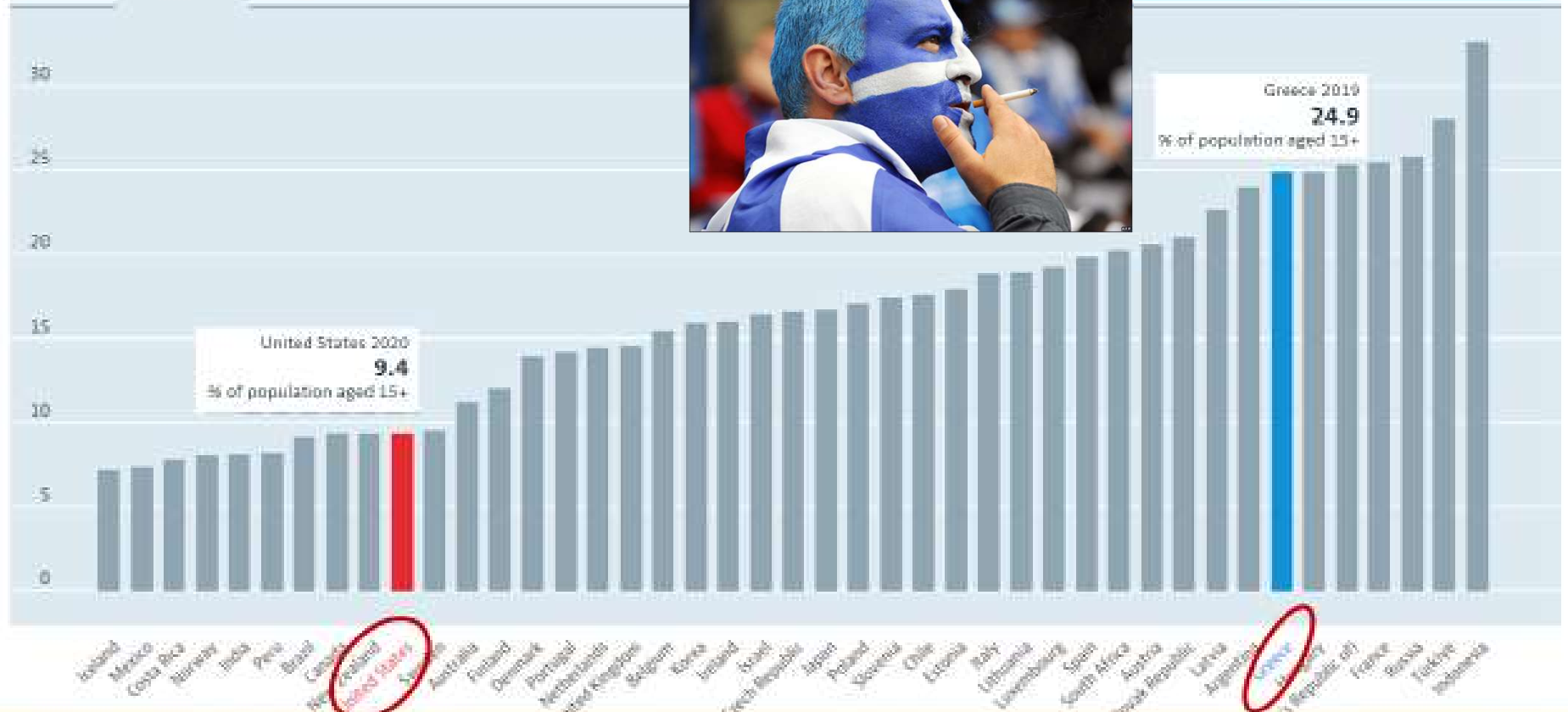
Show:

Chart

Table

download

My pinboard

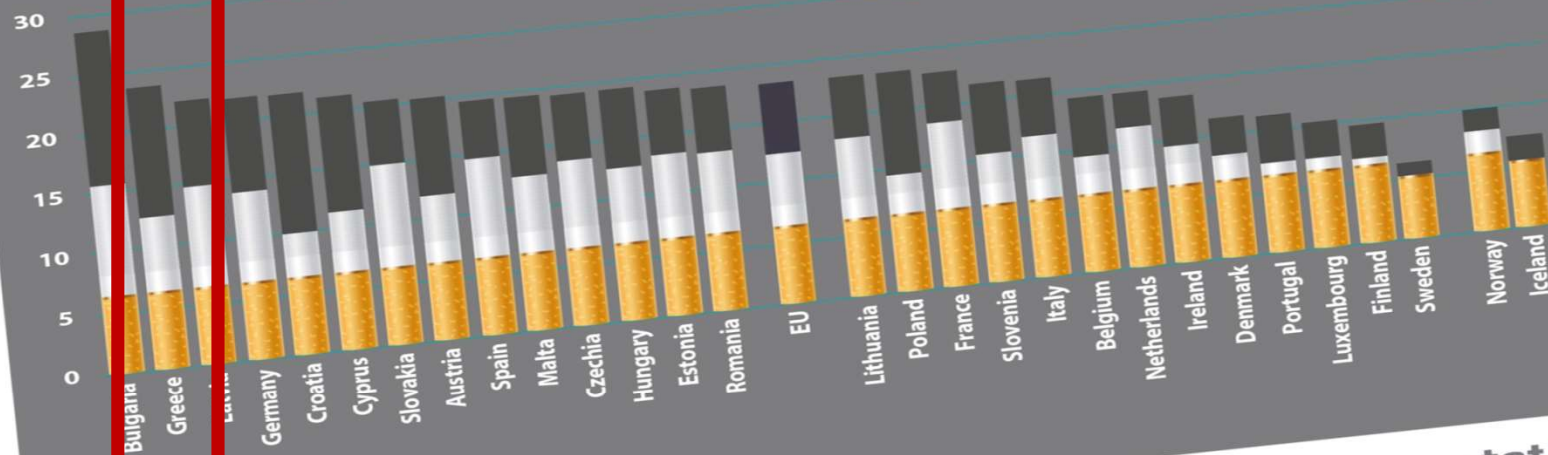
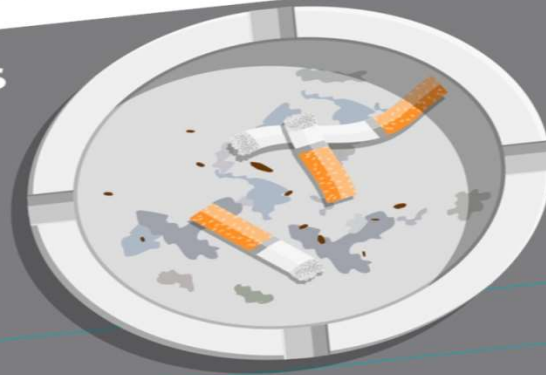


Ποσοστό % καθημερινών καπνιστών ανά χώρα

Proportion of daily cigarette smokers by level of consumption, 2019

(% people aged 15 and over)

Fewer than 20 cigarettes per day 20 or more cigarettes per day

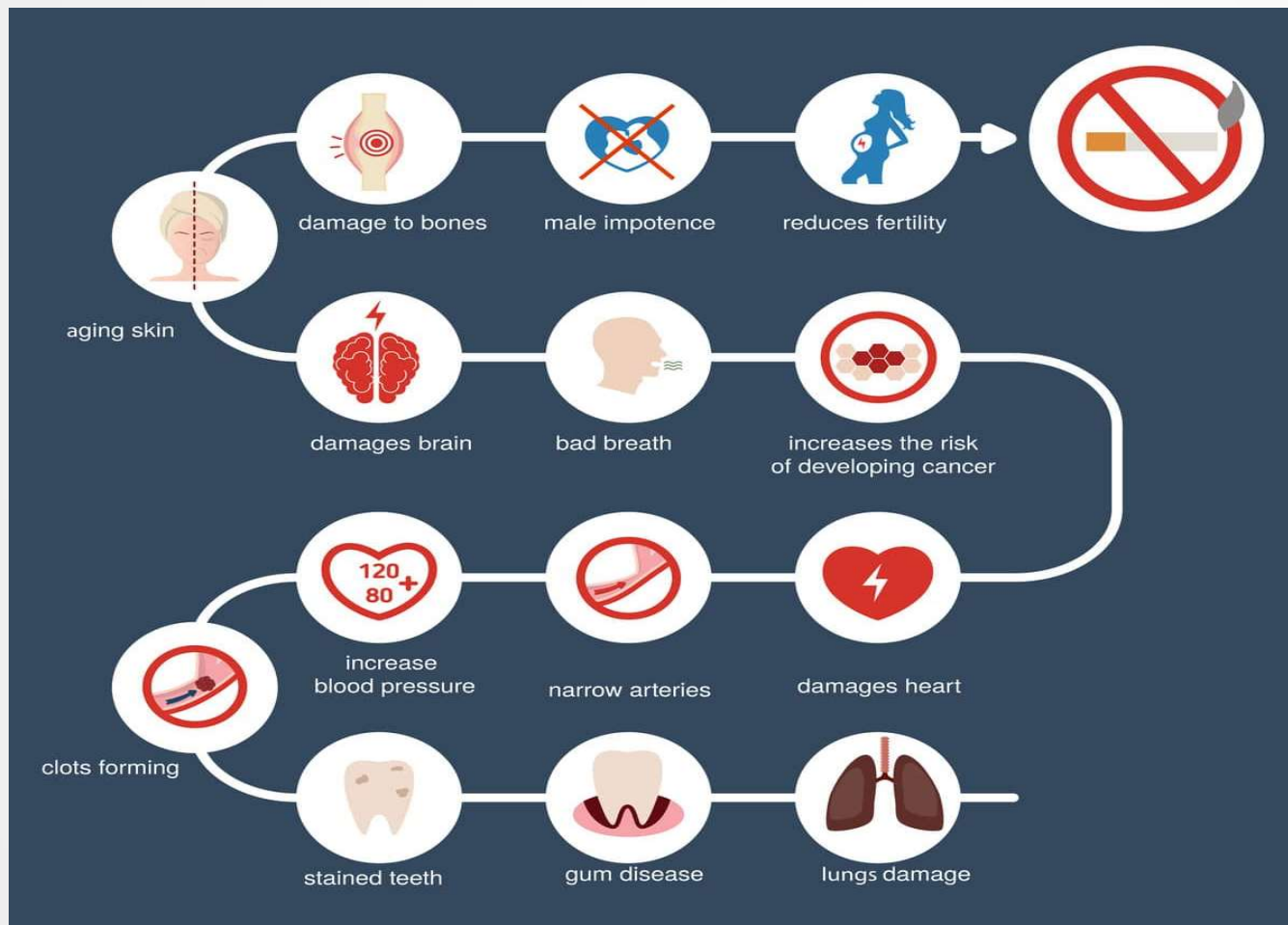


Belgium: data with low reliability

ec.europa.eu/eurostat

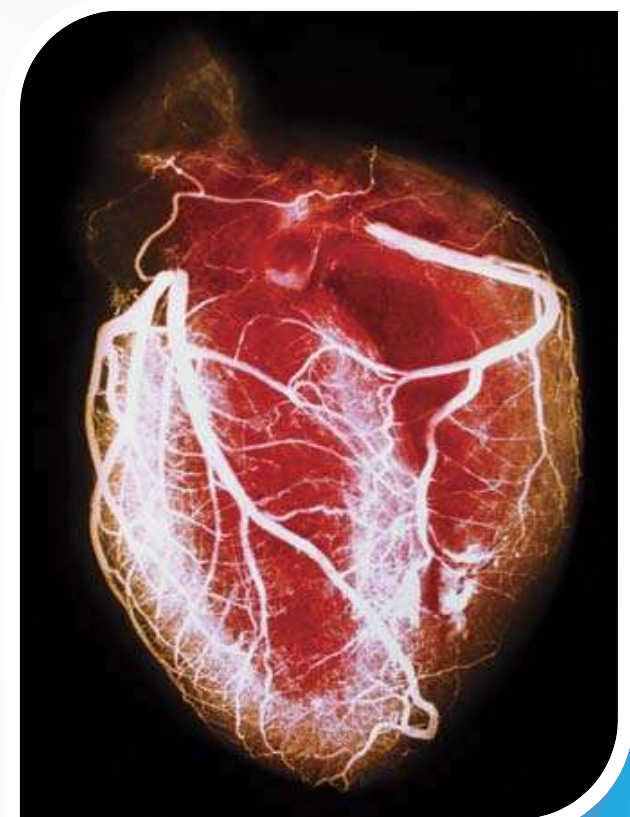
Το ποσοστό των καπνιστών που κατανάλωναν 20 ή περισσότερα τσιγάρα την ημέρα

Οι επιπτώσεις του καπνίσματος και του παθητικού καπνίσματος στην υγεία



Κάπνισμα και καρδιαγγειακά νοσήματα

- Ο κίνδυνος του θανάτου από στεφανιαία νόσο είναι κατά 70% υψηλότερος σε καπνιστές (200% υψηλότερος σε βαρείς καπνιστές)
- Το θανατηφόρο έμφραγμα του μυοκαρδίου είναι 4 φορές συχνότερο σε καπνιστές παρά σε μη καπνιστές



*The health consequences of smoking: cardiovascular disease.
A report of the Surgeon General. 1983*

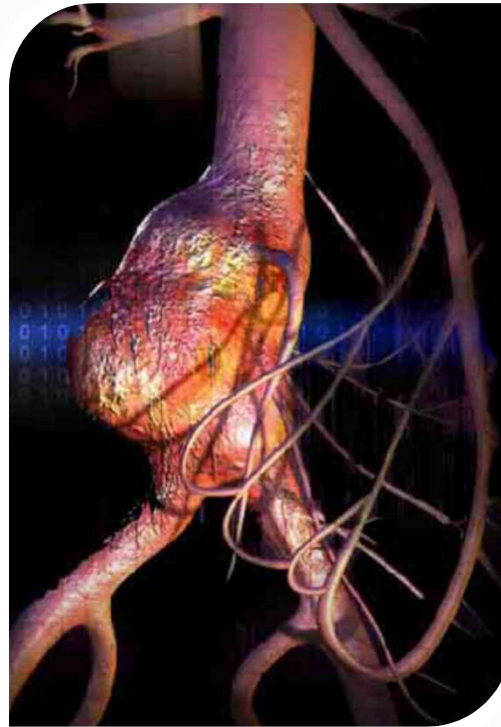
Κάπνισμα και καρδιαγγειακά νοσήματα

Ο σχετικός κίνδυνος για εγκεφαλικό επεισόδιο είναι τριπλάσιος στους καπνιστές και εξαρτάται από τον αριθμό των τσιγάρων ημερησίως



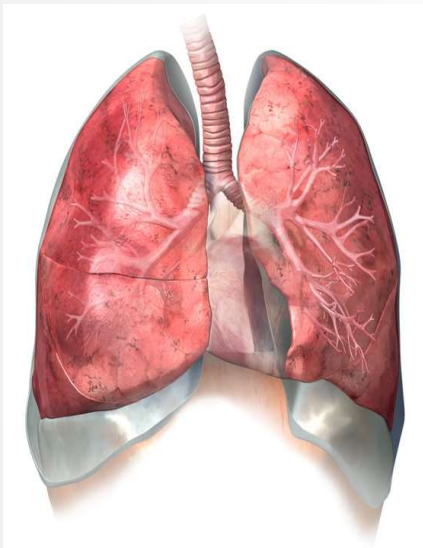
Κάπνισμα και καρδιαγγειακά νοσήματα

- Το κάπνισμα αυξάνει τον κίνδυνο ανάπτυξης ανευρύσματος κοιλιακής αορτής, με δόσοεξαρτώμενη σχέση
- Το κάπνισμα αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης διαλείπουσας χωλότητας και συνδέεται με την γρηγορότερη εξέλιξη της περιφερικής αγγειοπάθειας

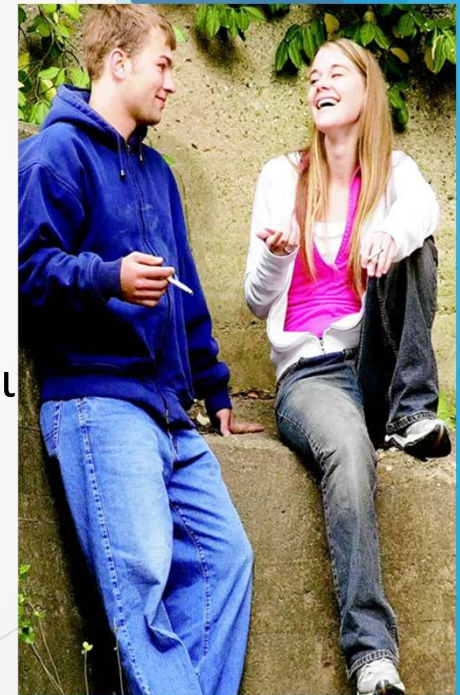


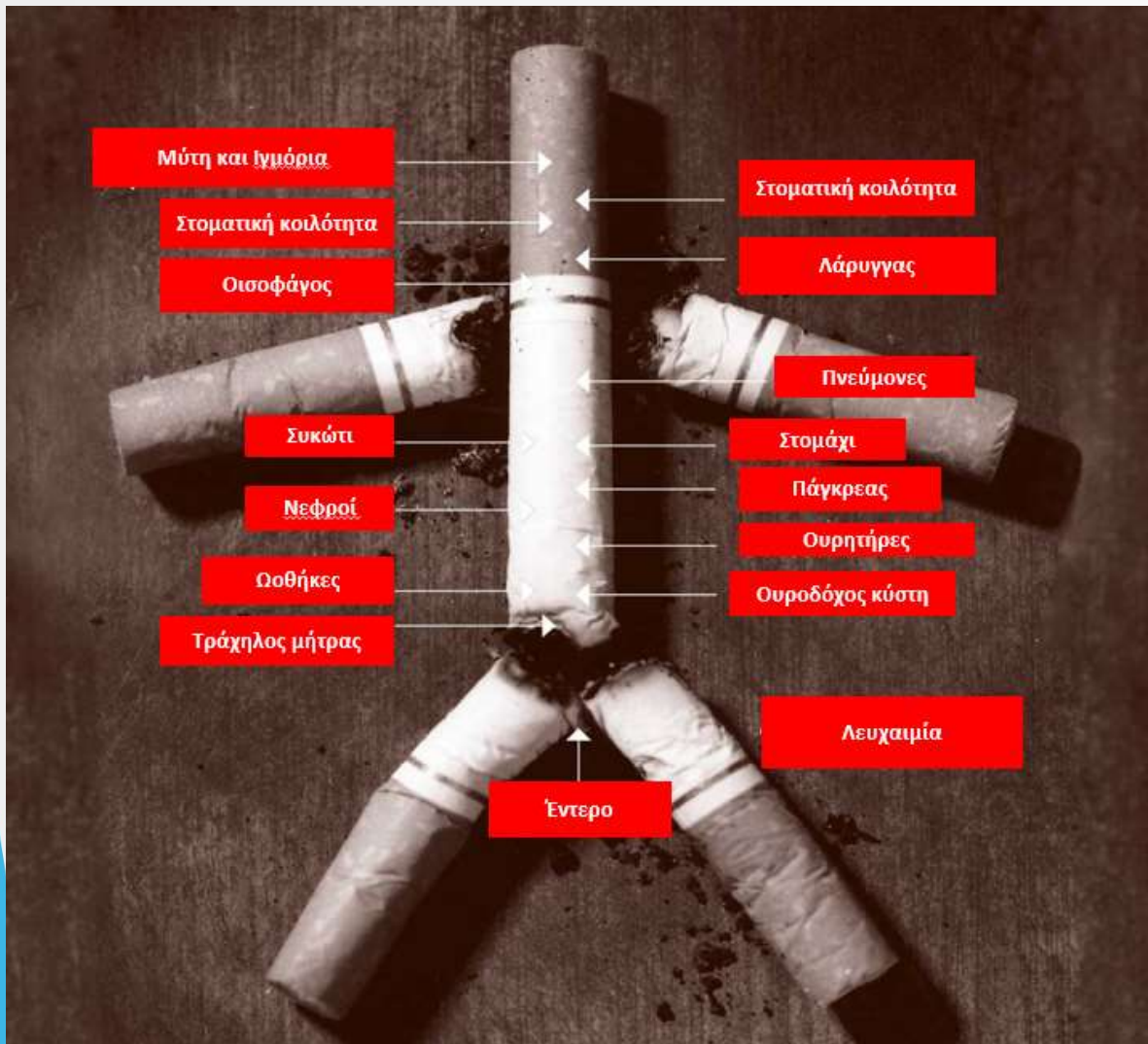
Κάπνισμα και αναπνευστικό σύστημα

- Μεγαλύτερη πιθανότητα ανάπτυξης βρογχίτιδας, εμφυσήματος, πνευμονίας και γρίπης



- Το κάπνισμα κατά τη εφηβεία καθυστερεί την ανάπτυξη των πνευμόνων μειώνει την λειτουργικότητα των πνευμόνων και αυξάνει την πιθανότητα ανάπτυξης χρόνιας αποφρακτικής πνευμονοπάθειας στην εφηβεία.

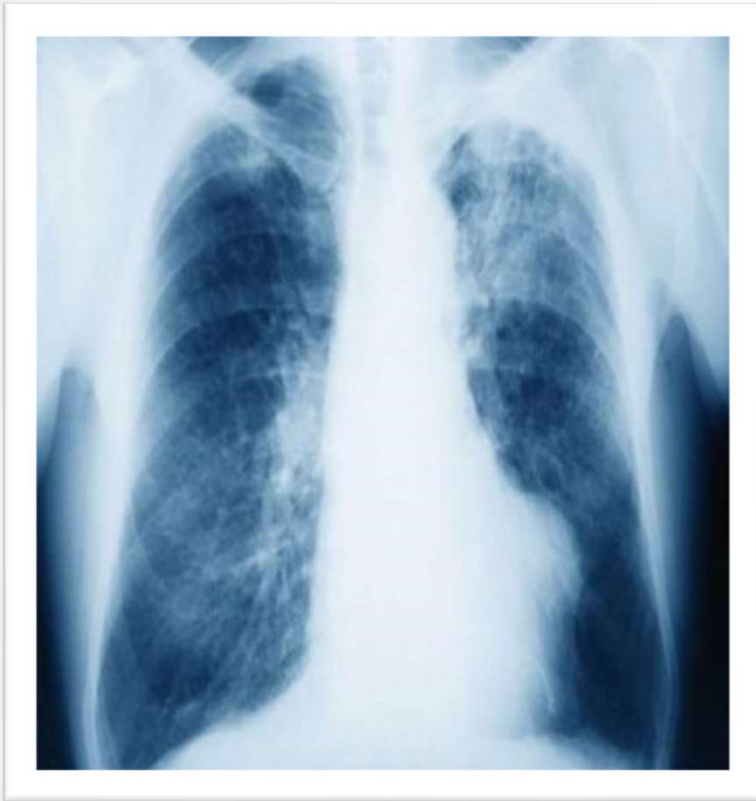




Το κάπνισμα σχετίζεται με καρκίνο σχεδόν σε όλα τα όργανα του ανθρώπινου σώματος

- Καρκίνος του λάρυγγα
- Καρκίνος του οισοφάγου
- Καρκίνος του στομάχου
- Καρκίνος του ήπατος
- Καρκίνος του παγκρέατος
- Καρκίνος της ουροδόχου κύστης
- Καρκίνος του νεφρού
- Καρκίνος του τραχήλου της μήτρας
- Αιματολογικές κακοήθειες

Κάπνισμα και καρκίνος του πνεύμονα



Το κάπνισμα είναι η βασική αιτία ανάπτυξης καρκίνου του πνεύμονα αυξάνοντας το σχετικό κίνδυνο κατά 20 φορές

Άλλες επιπτώσεις του καπνίσματος

Το κάπνισμα σχετίζεται με μείωση της οστικής πυκνότητας και οστεοπόρωση και είναι μια βασική αιτία ενός από τα 8 κατάγματα του ισχίου



40% αυξημένη πιθανότητα καταρράκτη



3 φορές μεγαλύτερη πιθανότητα εκφύλισης της ώχρας κηλίδας



Κάπνισμα και εγκυμοσύνη

Σχετίζεται με χαμηλό βάρος νεογνού, πρόωρο τοκετό, αυτόματες αποβολές, αποκόλληση του πλακούντα και αυξημένη περιγεννητική θνητότητα



Το κάπνισμα είναι ο μόνος τροποποιήσιμος παράγοντας κινδύνου για την θνητότητα και τη νοσηρότητα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης

Παθητικό κάπνισμα

Το παθητικό κάπνισμα αυξάνει τον κίνδυνο για ανάπτυξη

- ▶ καρκίνου του πνεύμονα κατά 20-30%
- ▶ καρδιοπάθειας κατά 25% σε μη καπνιστές



Το παθητικό κάπνισμα αυξάνει τη πιθανότητα ανάπτυξης άσθματος, βρογχίτιδας και πνευμονίας και μέσης ωτίτιδας στα παιδιά

Οφέλη από τη διακοπή του καπνίσματος

- Μετά από 20 λεπτά: η αρτηριακή σας πίεση θα επιστρέψει σε φυσιολογικά επίπεδα.
- Μετά από 8 ώρες: τα επίπεδα μονοξειδίου του άνθρακα στο αίμα σας θα μειωθούν κατά το ήμισυ και τα επίπεδα του οξυγόνου θα επιστρέψουν στα κανονικά όρια.
- Μετά από 48 ώρες: έχετε μειώσει τις πιθανότητες να υποστείτε καρδιακή προσβολή.
- Μετά από 72 ώρες: οι βρόγχοι σας θα χαλαρώσουν και τα επίπεδα ενέργειάς σας θα αυξηθούν.
- Μετά από 2 εβδομάδες: η κυκλοφορία του αίματος θα έχει αυξηθεί και θα συνεχίσει να βελτιώνεται για τις επόμενες 10 εβδομάδες.

Μετά από 3 έως 9 μήνες: ο βήχας, ο συριγμός και τα αναπνευστικά προβλήματα θα αποτελούν παρελθόν, ενώ η χωρητικότητα των πνευμόνων σας θα βελτιωθεί κατά 10%.

Μετά από 1 χρόνο: ο κίνδυνος να υποστείτε καρδιακή προσβολή, θα έχει μειωθεί κατά το ήμισυ.

Μετά από 5 χρόνια: ο κίνδυνος εγκεφαλικού επεισοδίου, είναι ίδιος με ενός μη καπνιστή.

Μετά από 10 χρόνια: ο κίνδυνος καρκίνου του πνεύμονα θα είναι ίδιος με εκείνον ενός μη καπνιστή.

Μετά από 15 χρόνια: ο κίνδυνος καρδιακής προσβολής θα είναι ίδιος με εκείνον ενός μη καπνιστή.



Η διακοπή του καπνίσματος μειώνει τη θνητότητα



Τα μεγαλύτερα οφέλη παρατηρούνται σε νέους καπνιστές αλλά υπάρχουν οφέλη και σε μεγαλύτερες ηλικίες ακόμα και σε αυτούς με συνοδά νοσήματα

10 χρόνια στην ηλικία των 25-34

9 χρόνια στην ηλικία των 35-44

6 χρόνια στην ηλικία των 45-54

Η διακοπή πριν από την ηλικία των 40 ετών μειώνει τον κίνδυνο θανάτου που σχετίζεται με τη συνέχιση του καπνίσματος κατά περίπου 90%.

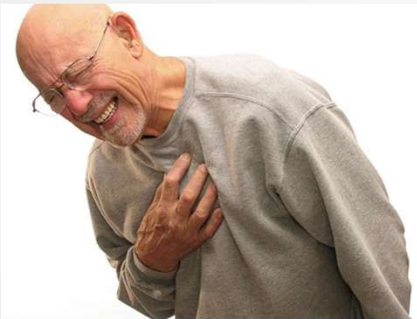
Διακοπή καπνίσματος και οφέλη στα καρδιαγγειακά νοσήματα



Σημαντική μείωση στη θνητότητα παρατηρήθηκε σε ασθενείς με καρδιαγγειακή νόσο που διέκοψαν το κάπνισμα

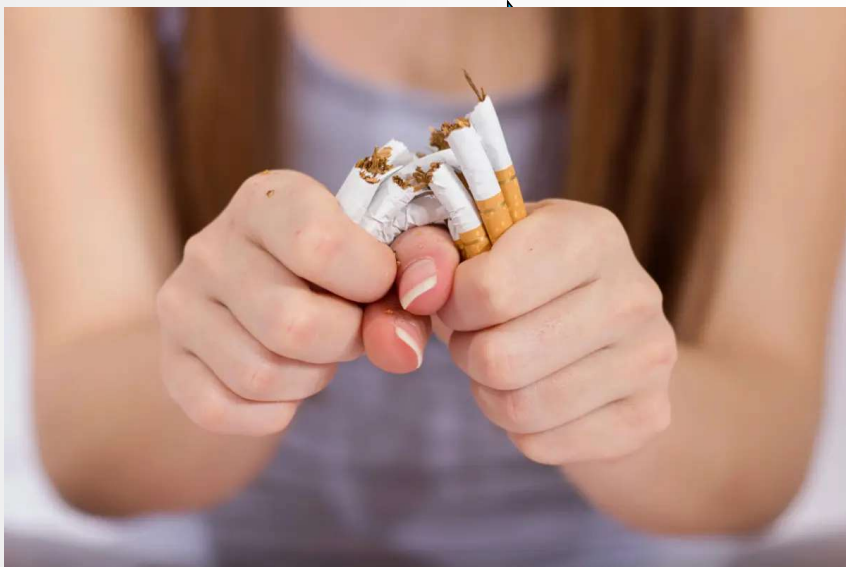


Οι ασθενείς που κόβουν το κάπνισμα μετά από καρδιοχειρουργική επέμβαση μειώνουν τον κίνδυνο θανάτου κατά 36%



Ο κίνδυνος εμφράγματος μυοκαρδίου ή εγκεφαλικού επεισοδίου μειώνεται κατά 50% κατά τα πρώτα 2 έτη μετά τη διακοπή του καπνίσματος

Η επιδημία του καπνίσματος



75% των καπνιστών θέλουν να σταματήσουν το κάπνισμα

<2% των καπνιστών διακόπτει κάθε χρόνο

Ιατρεία διακοπής καπνίσματος



Νοσηλεύτρια

Ιατρός

Γραμματέας

Ψυχολόγος



Fagerström Test

1. Πόσο σύντομα μετά το πρωινό ξύπνημα καπνίζετε το πρώτο σας τσιγάρο;

- Μετά από 60 min (0)
- Μετά από 31–60 min (1)
- Μετά από 6–30 min (2)
- Μέσα στα 5 min (3)

2. Σας είναι δύσκολο να απέχετε από το κάπνισμα σε χώρους όπου είναι απαγορευμένο;

- Όχι (0)
- Ναι (1)

3. Ποιο τσιγάρο δυσκολεύεστε περισσότερο να κόψετε;

- Το πρώτο πρωινό (1)
- Οποιοδήποτε (0)

4. Πόσα τσιγάρα καπνίζετε την ημέρα;

- 10 ή λιγότερα (0)
- 11–20 (1)
- 21–30 (2)
- 31 ή περισσότερα (3)

5. Καπνίζετε συχνότερα τις πρώτες ώρες μετά το πρωινό ξύπνημα παρά στο υπόλοιπο της ημέρας;

- Όχι (0)
- Ναι (1)

6. Καπνίζετε όταν είστε τόσο άρρωστος, ώστε να χρειάζεται να μείνετε στο κρεβάτι όλη την ημέρα;

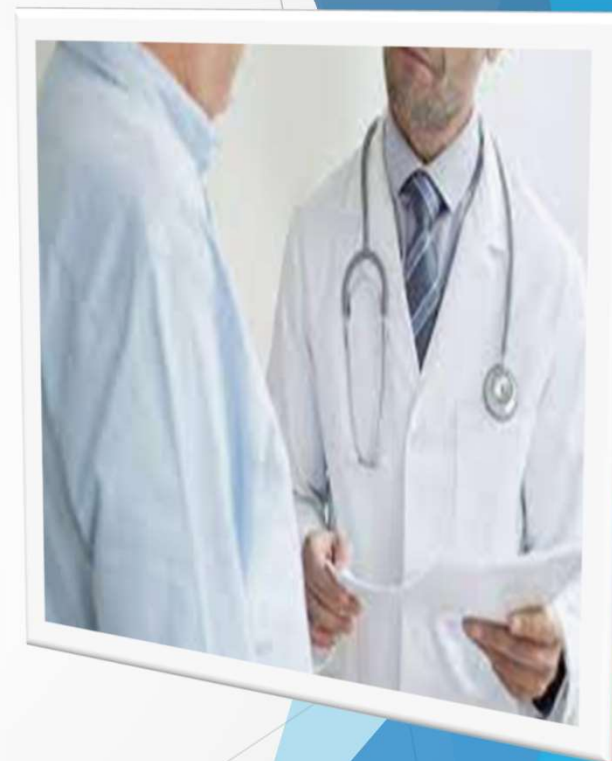
- Όχι (0)
- Ναι (1)

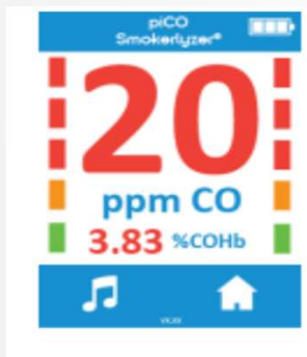
Το Fagerstrom test είναι ένα ερωτηματολόγιο αποτελούμενο από 6 ερωτήσεις.

Το συνολικό άθροισμα βαθμολογίας είναι 10 βαθμοί και δηλώνει τη μεγαλύτερη εξάρτηση από τη νικοτίνη.

Ο βαθμός εξάρτησης διαιρείται σε 3 κλίμακες:

- Βαθμολογία κάτω από 4 δείχνει χαμηλή εξάρτηση
- Βαθμολογία 5–7 δείχνει μέτρια εξάρτηση
- Βαθμολογία πάνω από 7 δείχνει υψηλό επίπεδο εξάρτησης





Traffic Light Pre-set Cut-Off Levels

| Traffic light colour | Description | Reading (ppm) | |
|----------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------|
| | | piCO™ & Micro ⁺ ™ | piCO ^{baby} ™ |
| Green | Non-Smoker | 0-6 | 0-3 |
| Amber | Borderline | 7-9 | 4-6 |
| 1 Red | Smoker – Low addicted | 10-15 | 7-10 |
| 2 Red | Smoker – Moderately addicted | 16-25 | 11-15 |
| 3 Red | Smoker – Heavily addicted | 26-35 | 16-25 |
| 3 Red Flashing | Smoker – Very heavy addicted | 36+ | 26+ |

Υπάρχουν φάρμακα για τη διακοπή του καπνίσματος?

Υποκατάστατα νικοτίνης (NRT)



ΒΟΥΠΡΟΠΙΟΝΗ (ZYBAN)

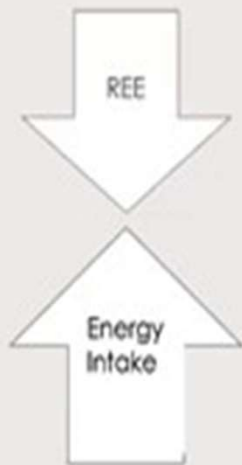


ΒΑΡΕΝΙΚΛΙΝΗ
(Champix®)



Αύξηση

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ
ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟ



Int J Environ Res Public Health 2018
Obesity Research 2004
Curr Med Res Opin. 2009

ΠΟΙΟΙ ΠΑΙΡΝΟΥΝ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΒΑΡΟΣ;

- Βαρείς καπνιστές
- Κοινωνικο-οικονομικό επίπεδο
- Φυσική δραστηριότητα
- Υπέρβαροι/ Παχύσαρκοι
- Γυναίκες
- κίνδυνος υποτροπής
- Binge Eating Disorder
- Πολλές δίαιτες
- Εμμονή με το βάρος



ΓΕΝΕΤΙΚΟΙ
ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ
set-point
hypothesis

Am Heart J. 2007
AJCN 2008
Int J Eat Disord. 2009

ΟΣ ΜΕ ΤΗ
ΤΟΣ;



Cochrane Database 2009
Addiction 2011

Υγιεινοδietetικές αλλαγές κατά την προσπάθεια διακοπής του καπνίσματος

- Προγραμματίστε 3 κύρια γεύματα και 2 ενδιάμεσα σνακ.
- Επιλέξτε να τρώτε ένα πλούσιο πρωινό.
- Συνοδέψτε το κάθε σας γεύμα με άφθονη σαλάτα.
- Ελαττώστε τους καφέδες και αντικαταστήστε τους με πράσινο τσάι και χυμούς φρούτων.
- Προτιμήστε βραστά και ψητά τρόφιμα αντί για τηγανητά.

- Καταναλώστε ψάρια 1-2 φορές την εβδομάδα.

- Όταν έχετε ανάγκη για γλυκό προτιμήστε ζελέ φρούτων, γιαούρτι με μέλι, μπάρα δημητριακών



Η επίδραση της άσκησης στη μεταβολή του σωματικού βάρους κατά την προσπάθεια διακοπής του καπνίσματος



- ▶ Βάλτε τη γυμναστική στη ζωή σας, εκτός ότι θα καταναλώνετε περισσότερες θερμίδες, θα αισθάνεσθε ευφορία και θα αποφύγετε τα δυσάρεστα συμπτώματα στέρησης από τη νικοτίνη.
- ▶ 1 πακέτο τσιγάρα οδηγεί σε μια αύξηση του μεταβολισμού σας περίπου 10%, που μεταφράζεται σε 200 θερμίδες. Για να αντισταθμίσετε αυτές τις θερμίδες θα πρέπει να ασκείστε **με άσκηση 30'**.

| Άσκηση | Χρόνος |
|--|-------------|
| Σχοινάκι | 10-15 λεπτά |
| Jogging | 25 λεπτά |
| Τένις | 25 λεπτά |
| Βασική Γυμναστική (κάμψεις, κοιλιακοί) | 30 λεπτά |
| Κυκλική προπόνηση | 20 λεπτά |
| Κολύμπι | 30 λεπτά |
| Ποδήλατο | 30 λεπτά |
| Χορός | 30 λεπτά |

Εναλλακτικές μορφές καπνίσματος

- Ηλεκτρονικό Τσιγάρο
- Ναργιλές
- Προϊόντα θερμαινόμενου καπνού
- Μασώμενος καπνός (snus)



Απλά βήματα επιτυχίας

Διακοπή και αποχή για 5 χρόνια

Διέκοψε για >1 έτος

Διέκοψε για >1 μήνα

Διέκοψε για >1 εβδομάδα

Διέκοψε αλλά υποτροπίασε σε περιστασιακή χρήση

Διέκοψε για >24 ώρες

Διέκοψε αλλά για μερικές ώρες

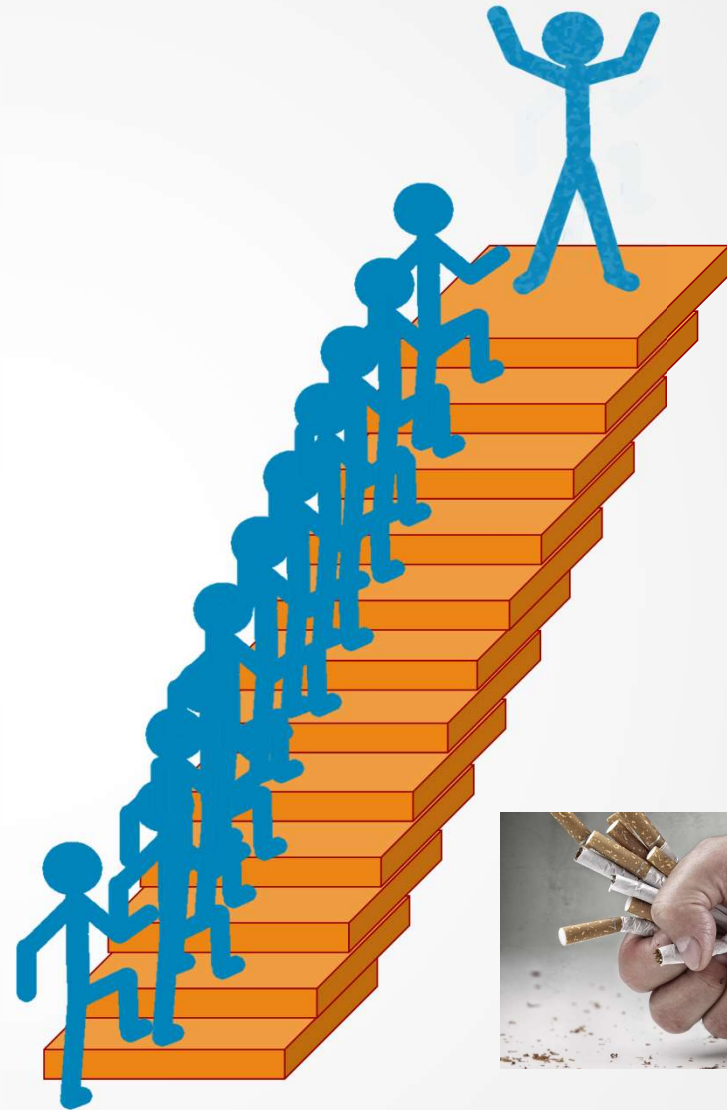
Δεν διέκοψε αλλά επανήλθε

Ορισμός ημερομηνίας διακοπής

Προγραμματισμός

Κινητοποίηση

Επιθυμία για διακοπή





<https://www.moh.gov.gr/articles/health/domes-kai-drasesis-gia-thn-ygeia/antimetwpish-eksarthsewn/loipes-eksarthseis/plhrofories-gia-thn-apeksarthsh-apo-to-kapnisma/5204-iatreia-diakophs-kapnismatos>

Ιατρείο Β Πανεπιστημιακής Καρδιολογικής
Κλινικής ΠΓΝΑ ΑΤΤΙΚΟΝ
1535-κωδικός 06803

- ✓ **Ignatios Ikonomidis** Professor of Cardiology
- ✓ **Kallirrhoe Kourea** Cardiologist PhD, Academic Fellow.
- ✓ **Gavriela Kostelli** Nurse MSc.
- ✓ **George Pavlidis**
- ✓ **Katogiannis Kostas**
- ✓ **Maria Varoudi**
- ✓ **Margarita Marinou**
- ✓ **John Thymis**