



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΝΤΙΚΑΡΚΙΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ



ΚΑΠΝΙΣΜΑ & ΥΓΕΙΑ



Επιμέλεια Κειμένου:  
Σταύρος Σ. Μπεσμπέας

## ***Το κάπνισμα είναι η πιο σοβαρή αιτία νοσηρότητας και θνησιμότητας***

- Οι θάνατοι από το κάπνισμα είναι 3/πλάσιοι από αυτούς των τροχαίων ατυχημάτων και αποτελούν το 30% όλων των θανάτων, το 85% του καρκίνου του πνεύμονα και το 83% των θανάτων από αποφρακτική πνευμονοπάθεια.
- Ο καπνός του τσιγάρου, περιέχει υδρογονάνθρακες από την πίσσα του τσιγάρου που καταπίνουν οι καπνιστές, πολλές χημικές ουσίες, βαρέα μέταλλα και ραδιενεργά στοιχεία και σε συνεργική δράση με άλλους καρκινογόνους παράγοντες, όπως π.χ. το αλκοόλ, αναπτύσσονται μηχανισμοί που προκαλούν καρκίνο κυρίως του πνεύμονα, αιθά και άλλων οργάνων όπως φάρυγγα, λάρυγγα, στοματικής κοιλότητας, οισοφάγου, στομάχου, παγκρέατος, ουροδόχου κύστης, μαστού.

### ***Το κάπνισμα***

- Προκαλεί και καλοήθεις παθήσεις όπως: χρόνια βρογχίτιδα, πνευμονικό εμφύσημα, αναπνευστική ανεπάρκεια και καρδιαγγειακά επεισόδια.
- Έχει δυσμενή επίδραση στη σεξουαλική δραστηριότητα.
- Διπλασιάζει τις πιθανότητες εμφάνισης εκφύλισης της ωχράς κηλίδας που αποτελεί την κύρια αιτία τύφλωσης των ηλικιωμένων ατόμων.
- Οι γυναίκες κινδυνεύουν με στειρότητα και πρόωρη εμμηνόπαυση.

### Εγκυμοσύνη:

Η εξέλιξη της εγκυμοσύνης επηρεάζεται, με μεγάλη πιθανότητα διακοπής της (αποβολή εμβρύου). Το βρέφος γεννιέται με μικρότερο βάρος. Η επίδραση νικοτίνης και μονοξειδίου του άνθρακα στο έμβρυο προκαλούν στο βρέφος αναπνευστικά προβλήματα (βρογχίτιδα, πνευμονία, βρογχικό άσθμα) ακόμη και το θάνατο.

### Θηλασμός:

Στο γάλα περιέχονται καρκινογόνες ουσίες του καπνού. Το γάλα έχει την μυρωδιά και τη γεύση του καπνού, ώστε τα παιδιά από τη βρεφική ηλικία εθίζονται στο κάπνισμα.

- Οι καπνιστές έχουν αυξημένο κίνδυνο στεφανιαίας νόσου 4 φορές περισσότερο απ' ότι οι μη καπνιστές. Έχει ανακαλυφθεί ένα γονίδιο που παράγει μια πρωτεΐνη που ελέγχει τα επίπεδα λιποπρωτεϊνών στο αίμα, τα οποία είναι υπεύθυνα για την θρόμβωση και απόφραξη των αρτηριών.
- Οι καπνιστές μπορεί ταυτόχρονα να είναι ενεργητικοί και παθητικοί καπνιστές, δηλαδή το κάπνισμα κάνει διπλή ζημιά.
- Το παθητικό κάπνισμα είναι εξίσου βλαπτικό και ο κίνδυνος καρκίνου πνεύμονα είναι 3/πλάσιος και τα εμφράγματα του μυοκαρδίου αυξημένα κατά 30%.
- Ο καπνιστής εμφανίζει εξάρτηση από την νικοτίνη και η επίδρασή της στον εγκέφαλο προκαλεί ευφορία από τη μεγάλη αύξηση της ντοπαμίνης που είναι ψυχο-



τρόπος ουσία. Η εξάρτηση αυτή έχει ταξινομηθεί ως ιατρική ασθένεια. Καμία άλλη ουσία δεν προκαλεί τόσο ζημιά όσο η νικοτίνη στα όργανα του σώματος του ανθρώπου.

### **Η διακοπή του καπνίσματος**

- Προκαλεί συμπτώματα στέρησης για 4 εβδομάδες που είναι: κατάθλιψη, αϋπνία, ευερεθιστότητα, κακή ψυχολογική διάθεση, βουλιμία η οποία έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση του βάρους.
- Η αρτηριακή πίεση και ο καρδιακός ρυθμός που είχαν διαταραχθεί, επανέρχονται στο φυσιολογικό.
- Μετά την διακοπή του καπνίσματος ο βήχας και η δύσπνοια βελτιώνονται και με την βλήνη αποβάλλονται τα υπολείμματα του καπνίσματος.
- Η αναπνοή γίνεται εύκολη και χαλαρώνει ο σπασμός των βρόγχων, ενώ η γεύση και η όσφρηση επανέρχονται.
- 5 χρόνια μετά την διακοπή του καπνίσματος ο κίνδυνος του καρκίνου των πνευμόνων μειώνεται πάνω από 50% και μετά 10 χρόνια ο κίνδυνος του εμφράγματος είναι ο ίδιος με τους μη καπνιστές.

Για τις παθήσεις από το κάπνισμα έχουμε την προνομιακή και ευεργετική πρωτοβάθμια πρόληψη – αντιμετώπιση όλων αυτών.

## Μια και Μοναδική Λύση υπάρχει.

*Οι νέοι να μην αρχίζουν το κάπνισμα και οι καπνιστές να το διακόψουν, με τη βοήθεια των Λειτουργιών Υγείας που στελεχώνουν τα Κέντρα Διακοπής Καπνίσματος.*

### **Κανόνες Προφύλαξης**

*– Να μην επιτρέπεται το κάπνισμα σε Δημόσιους χώρους.*

Η Πολιτεία έχει θεσπίσει απαγορευτικούς νόμους που εφαρμόζονται σε όλες τις χώρες. Όσοι δεν καπνίζουν πρέπει να υποστηρίζουν το δικαίωμά τους. Οι χώροι στους οποίους ζουν και εργάζονται πρέπει να είναι ελεύθεροι καπνού. Το παθητικό κάπνισμα είναι εξ ίσου βλαπτικό και προκαλεί όλες τις παθήσεις που έχουν αναφερθεί.

*– Οι Γυναίκες που καπνίζουν να διακόψουν το κάπνισμα ή να μην παραμένουν σε χώρους καπνιστών:*

- στη διάρκεια της εγκυμοσύνης, για να έχουν καλή εξέλιξη της εγκυμοσύνης και να γεννηθεί ένα υγιές βρέφος,
- επίσης στη διάρκεια του θηλασμού του βρέφους, γιατί το γάλα της μητέρας που καπνίζει περιέχει όλες τις βλαβερές ουσίες και έχει και τη μυρωδιά του καπνού. Έτσι αποφεύγεται ο εθισμός στο κάπνισμα από τη βρεφική ηλικία και τα παιδιά μεγαλώνουν χωρίς μελλοντική επιβάρυνση.



# ΚΑΠΝΙΣΜΑ & ΥΓΕΙΑ

Ο άνθρωπος πάντοτε απομακρύνει στη σκέψη του την εποχή που έρχεται το γήρας και θέλει να ζήσει όσο γίνεται πιο πολύ και καλά.

Το κάπνισμα αποσταθεροποιεί τη διαδικασία της γήρανσης, βλάπτει τη ποιότητα και μειώνει το χρόνο της Ζωής.

## ΙΑΤΡΕΙΑ ΔΙΑΚΟΠΗΣ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ ΠΟΥ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΥΝ ΣΕ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑ ΚΑΙ ΔΗΜΟΤΙΚΑ ΙΑΤΡΕΙΑ

- ΕΥΓΕΝΙΔΕΙΟ  
ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΡΙΟ  
ΜΟΝΑΔΑ ΑΣΘΜΑΤΟΣ  
ΠΑΝΕΠ. ΑΘΗΝΩΝ  
2107293407
- ΓΓΝ ΝΙΚΑΙΑΣ  
ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ  
ΚΛΙΝΙΚΗ  
2104915061
- ΣΙΣΜΑΝΟΓΛΕΙΟ ΑΘΗΝΑΣ  
Μονάδα Επαγγελματιών  
Νόσων  
210-8039139
- ΚΑΤ  
ΜΕΘ  
2106280702
- ΝΙΜΤΣ  
ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ  
ΚΛΙΝΙΚΗ  
2107288104
- ΑΜΑΛΙΑ ΦΛΕΜΙΓΚ  
Α' ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ  
ΚΛΙΝΙΚΗ  
2108038134
- ΝΝΘΑ «ΣΩΤΗΡΙΑ»  
6<sup>η</sup>, 7<sup>η</sup>, 8<sup>η</sup>, Πανεπιστημιακή  
ΠΝ Κλίν.  
2107700012
- 251 ΓΝΑ  
Α' ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ  
ΚΛΙΝΙΚΗ
- ΘΡΙΑΣΕΙΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ  
Α' ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ  
ΚΛΙΝΙΚΗ  
2105551513/16
- ΔΗΜΟΤΙΚΑ ΙΑΤΡΕΙΑ  
ΚΑΛΛΙΘΕΑΣ  
2109532712
- ΜΕΤΡΟΠΟΛΙΤΑΝ  
2104809000
- ΕΥΡΩΚΛΙΝΙΚΗ  
2106416540
- ΑΤΤΙΚΟ ΧΑΙΔΑΡΙ  
2105831000
- ΥΓΕΙΑ  
ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ  
ΚΛΙΝΙΚΗ  
2106867432
- ΙΑΣΟ GENERAL  
ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ  
ΚΛΙΝΙΚΗ  
2106502000
- 401 ΓΣΝΑ  
ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ  
ΚΛΙΝΙΚΗ  
2107494848
- ΕΡΥΘΡΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ
- ΙΑΤΡΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΠΑΛΑΙΟΥ  
ΦΑΛΗΡΟΥ  
2109892100
- ΠΕΠΑΓΝ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ  
ΚΡΗΤΗΣ  
ΠΑΝΕΠ.  
ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ  
ΚΛΙΝΙΚΗ  
2810-368000
- ΠΕΠΑΓΝ ΡΙΟΥ ΠΑΤΡΑΣ  
ΠΑΝΕΠ.  
ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ  
ΚΛΙΝΙΚΗ  
2610-999500
- ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ ΘΩΡΑΚΟΣ  
ΠΑΤΡΑΣ  
ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΟ  
ΤΜΗΜΑ  
2610-337343

- ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΧΑΝΙΩΝ  
ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ  
28210-22933
- ΣΚΥΛΙΤΣΕΙΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΧΙΟΥ  
ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ  
22710-44303-6
- ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣ. ΣΠΑΡΤΗΣ  
ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ  
27310-93301
- ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΗ  
ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ  
2310- 358278/357788
- ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ  
Α' ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ  
2310- 358278/357788
- ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ  
Β' ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ  
2310- 358278/357788
- ΘΕΑΓΕΝΕΙΟ  
ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ  
2310-898603
- ΑΓ. ΠΑΥΛΟΣ  
ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ  
2310-493530
- ΙΠΠΟΚΡΑΤΕΙΟ  
Β' ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΗ ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΗ  
2310-850850/892259
- ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ  
ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ  
2310-693263
- Γ. Ν. ΒΕΡΟΙΑΣ  
ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ  
23310-59400
- Γ. Ν. ΓΙΑΝΝΙΤΣΩΝ  
ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ ΤΜΗΜΑ  
23820-56643/56625
- ΠΑΝ/ΚΟ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ  
ΠΑΝ/ΚΗ ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ  
25510-74262
- ΠΑΝ/ΚΟ ΛΑΡΙΣΣΑΣ  
ΠΑΝ/ΚΗ ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ  
2410-617000
- Γ. Ν. ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ  
ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ  
241040811-9/65555
- Γ. Ν. ΒΟΛΟΥ  
ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ  
24210-27531
- Γ. Ν. ΚΑΒΑΛΑΣ  
Β' ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ  
2510-292271
- ΚΕΝΤΡΟ ΥΓΕΙΑΣ ΑΛΜΥΡΟΥ  
24240-22222

**Ιατρείο Διακοπής Καπνίσματος** στο Ειδικό Κέντρο Φροντίδας - Αποθεραπείας ασθενών με καρκίνο στην Παιανία Αττικής της Ελληνικής Αντικαρκινικής Εταιρείας μετά την προσεχή λειτουργία του Ειδικού Κέντρου.

**Τηλεφωνική Γραμμή Διακοπής Καπνίσματος  
και υπεύθυνης πληροφόρησης και υποστήριξης**

**☎ 210 64.64.598 - 210 64.01.200**

# ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΣ ΚΩΔΙΚΑΣ κατά του καρκίνου

Πολλά στοιχεία της υγείας μπορεί να βελτιωθούν και ορισμένοι τύποι καρκίνου να αποφευχθούν, εάν υιοθετήσετε έναν υγιεινότερο τρόπο ζωής:

1. Μην καπνίζετε. Καπνιστές σταματήστε το κάπνισμα. Εάν αποτύχετε να διακόψετε το κάπνισμα, μη καπνίζετε παρουσία των μη καπνιστών.
2. Αποφύγετε την παχυσαρκία.
3. Αυξήστε τη σωματική δραστηριότητα, σε καθημερινό επίπεδο.
4. Να τρώτε ποικιλία λαχανικών και φρούτων καθημερινά, τουλάχιστον πέντε μερίδες την ημέρα. Περιορίστε την κατανάλωση τροφών που περιέχουν ζωικά λίπη και ζάχαρη.
5. Εάν πίνετε αλκοολούχα ποτά, μπίρα, κρασί ή άλλο είδος, μετριάστε την κατανάλωση σε δύο ποτά την ημέρα, εάν είστε άνδρας και ένα ποτό εάν είστε γυναίκα.
6. Πρέπει να φροντίζετε να αποφεύγετε την έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να προστατεύονται τα παιδιά και οι έφηβοι. Τα άτομα που έχουν τάση να καίγονται στον ήλιο, θα πρέπει να λαμβάνουν προστατευτικά μέτρα σε όλη τη ζωή τους.
7. Να εφαρμόζετε αυστηρά τους κανονισμούς που στοχεύουν στην πρόληψη της έκθεσης σε γνωστές καρκινογόνες ουσίες στο επαγγελματικό ή άλλο περιβάλλον, συμπεριλαμβανομένης της ιονίζουσας ακτινοβολίας.

**Οι περισσότεροι καρκίνοι μπορούν να θεραπευθούν εάν διαγνωστούν έγκαιρα:**

8. Επισκεφθείτε ένα γιατρό εάν παρατηρήσετε: ένα εξόγκωμα, μια πληγή που δεν επουλώνεται (και στο στόμα ακόμη), μια κρεταοειδή που αλλιάζει σχήμα, μέγεθος ή χρώμα, ή μια μη φυσιολογική αιμορραγία, προβλήματα που δεν υποχωρούν όπως βήχας, βραχνάδα, καούρα και δυσκολία στην κατάποση, ανεξήγητη αλλοίωση στις συνήθειες του εντέρου ή της ούρησης, ή ανεξήγητη απώλεια βάρους.

**Υπάρχουν προγράμματα Δημόσιας Υγείας, τα οποία μπορούν να εμποδίσουν την ανάπτυξη ορισμένων καρκίνων ή να αυξήσουν την πιθανότητα ενός καρκίνου να θεραπευτεί:**

9. Γυναίκες 25 ετών και άνω να συμμετέχετε σε προγράμματα πληθυσμιακού ελέγχου για τον καρκίνο του τραχήλου της μήτρας.
10. Γυναίκες 50 ετών και άνω να συμμετέχετε σε προγράμματα πληθυσμιακού ελέγχου για τον καρκίνο του μαστού.
11. Άτομα 50 ετών και άνω να συμμετέχετε σε προγράμματα πληθυσμιακού ελέγχου για την ανίχνευση του καρκίνου του παχέος εντέρου με το test της αφανούς αιμορραγίας στα κόπρανα (Haemoccult Test) ή και με συνδυασμό με ενδοσκόπηση.
12. Να συμμετέχετε σε προγράμματα εμβολιασμού για την μόλυνση από τον ιό της ηπατίτιδας Β.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΝΤΙΚΑΡΚΙΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ

Αν. Τσόχα 18 - 20,  
115 21 Αθήνα  
Τηλ.: 210 6456713-5  
Fax: 210 6410011

Ευγενική προσφορά της

