

## Οι βλαβερές συνέπειες του περιστασιακού καπνίσματος

**Τ**ο κάπνισμα είναι ένας από τους σημαντικότερους τροποποιήσιμους παράγοντες κινδύνου για την εμφάνιση χρόνιων νοσημάτων – αναπνευστικών, καρδιαγγειακών, νεοπλασιών – και τελικά για τη θνητότητα. Υπολογίζεται ότι ετήσια πάνω από 7 εκατομμύρια θάνατοι συνδέονται άμεσα με το κάπνισμα. Τα τελευταία χρόνια, διαπιστώνεται μείωση του ποσοστού του πληθυσμού που καπνίζει. Συγκεκριμένα, στις ΗΠΑ το ποσοστό των ενηλίκων που είναι καπνιστές έχει περιοριστεί στο 13,7% εμφανίζοντας μείωση κατά περίπου 40% από το 2005.

Παράλληλα με τη μείωση του αριθμού των καπνιστών, παρατηρείται το φαινόμενο να αυξάνεται το ποσοστό εκείνων που είτε καπνίζουν λιγότερο από 10 τσιγάρα την ημέρα είτε καπνίζουν μόνο κάποιες μέρες του μήνα. Σε αυτές τις κατηγορίες μάλιστα ανήκουν με βάση πρόσφατα δεδομένα, οι μισοί καπνιστές στις Ηνωμένες

Πολιτείες. Διαμορφώνεται μάλιστα η αντίληψη ότι σε αυτές τις κατηγορίες καπνιστών, οι βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος είναι περιορισμένες.

Στο πλαίσιο αυτό δημοσιεύθηκε πρόσφατα στην ιατρική επιθεώρηση JAMA μια μελέτη που διερεύνησε τη σχέση ανάμεσα στην ένταση του καπνίσματος



και τις συνέπειες στη θνητότητα. Στη μελέτη αυτή εντάχθηκαν 505.000 ενήλικοι από τους οποίους περίπου 20% ήταν ενεργοί καπνιστές και παρακολουθήθηκαν για την επιβίωσή τους για 10 έτη. Η μελέτη κατέδειξε ότι ακόμη και όσοι δεν καπνίζουν καθημερινά, συνεχίζουν να έχουν αυξημένο κίνδυνο θανάτου σε σχέση με τους μη καπνιστές. Ο κίνδυνος φαίνεται να είναι παρόμοιος ανεξάρτητα αν κάποιος ήταν πάντοτε περιστασιακός καπνιστής ή διέκοψε την καθημερινή χρήση καπνού και έγινε περιστασιακός καπνιστής. Αντίστοιχα, οι περιστασιακοί καπνιστές συνέχιζαν να έχουν αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων, αναπνευστικών νοσημάτων αλλά και νεοπλασιών σχετιζόμενων με το κάπνισμα και ιδιαίτερα καρκίνου του πνεύμονα σε σχέση με τους μη καπνιστές.

**Τ**ο δεύτερο ενδιαφέρον εύρημα της μελέτης ήταν η ύπαρξη γραμμικής σχέσης ανάμεσα στον αριθμό των τσιγάρων και στον κίνδυνο θανάτου. Η σχέση αυτή διαπιστώθηκε τόσο σε καθημερινούς όσο και σε περιστασιακούς καπνιστές. Συγκεκριμένα, για τους μη καθημερινούς καπνιστές, ο κίνδυνος αυξάνεται σημαντικά ήδη για όσους κάνουν 5-10 τσιγάρα τον μήνα, ενώ για τους καθημερινούς καπνιστές ακόμη και ένα τσιγάρο την ημέρα συνδέεται με 2,2 φορές μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου σε σχέση με έναν μη καπνιστή. Με βάση τα δεδομένα αυτά είναι προφανές ότι ακόμη και το περιστασιακό κάπνισμα παραμένει επικίνδυνο για την υγεία.

Ο Θάνος Δημόπουλος είναι καθηγήτριας Θεραπευτικής Αιματολογίας - Ογκολογίας, πρύτανης του ΕΚΠΑ

