

## Άρθρο Σύνταξης

# Γιατρέ, ένα τσιγάρο; ... Όχι, ευχαριστώ!

ΓΕΩΡΓΙΟΣ Σ. ΓΚΟΥΜΑΣ

*B' Καρδιολογική Κλινική, Ευρωκλινική Αθηνών*

Λέξεις ευρετηρίου:  
**Κάπνισμα,**  
**επιδημιολογία,**  
**κλινική διακοπής**  
**καννίσματος.**

*Address:*  
Γεώργιος Σ. Γκουμάς

*B' Καρδιολογική*  
*Κλινική, Ευρωκλινική*  
*Αθηνών*  
*e-mail: [ggoumasgr@](mailto:ggoumasgr@yahoo.gr)*  
*[yahoo.gr](mailto:ggoumasgr@yahoo.gr)*

**Σ**ύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, το ένα τρίτο του συνολικού ενήλικου πληθυσμού στον κόσμο, δηλαδή περίπου 1,1 δισεκατομμύρια άνθρωποι, είναι καπνιστές. Σε παγκόσμιο επίπεδο ο καπνός προκαλεί 3,5 εκατομμύρια θανάτους ετησίως, αριθμός που μεταφράζεται σε 10 χιλιάδες θανάτους την ημέρα από ασθένειες που σχετίζονται με το κάπνισμα. Μέχρι το τέλος της δεκαετίας του 2020, αν ο ρυθμός εξάπλωσης του καπνίσματος διατηρηθεί στα ίδια επίπεδα, οι θάνατοι θα έχουν αυξηθεί σε περίπου 10 εκατομμύρια ετησίως. Ένα μεγάλο μέρος αυτών των θανάτων οφείλεται σε παθήσεις του καρδιαγγειακού συστήματος: οι καρδιολόγοι λοιπόν είναι ίσως οι πιο αρμόδιοι εκ θέσεως – αλλά κι εκ φύσεως λόγω της εξοικειώσής τους με την έννοια της πρόληψης- να ασχοληθούν με τη διαδικασία διακοπής του καπνίσματος.

Η εποχή που διανύουμε χαρακτηρίζεται από μια σοβαρή οικονομική κρίση για την πατρίδα μας με το χώρο της υγείας να ανήκει σε αυτούς που κυρίως επηρεάζονται. Την ίδια στιγμή όμως που οι στατίνες στη δευτερογενή πρόληψη κοστίζουν 6.000 ευρώ και οι αναστολείς του μετατρεπτικού ενζύμου της αγγειοτασίνης μετά από έμφραγμα μυοκαρδίου 3.000 ευρώ για κάθε ζωή που σώζεται ανά έτος, δε δίνουμε τη σημασία που πρέπει σε μια παρέμβαση όπως η διακοπή του καπνίσματος που υπολογίζεται ότι δεν κοστίζει περισσότερο από 110-280 ευρώ!! Το

όφελος που θα είχαμε τόσο σε επίπεδο υγείας του γενικού πληθυσμού όσο και σε οικονομικό επίπεδο μεγεθύνεται από τα εντυπωσιακά ποσοστά του καπνίσματος στη χώρα μας: η Ελλάδα παρουσιάζει την υψηλότερη αναλογία καπνιστών μεταξύ των χωρών της Δυτικής Ευρώπης με ποσοστό 37,6% ενώ παράλληλα έχει τον υψηλότερο αριθμό κατανάλωσης τσιγάρων κατά άτομο. Μετά το 2000, ο μέσος ετήσιος κατά κεφαλή αριθμός τσιγάρων στην Ελλάδα είναι διπλάσιος σε σύγκριση με χώρες όπως είναι η Γερμανία, Γαλλία και Μεγάλη Βρετανία και πενταπλάσιος από ότι στη Νορβηγία.

Δεν είναι λίγες οι φορές που νοιώθουμε ότι ο καπνιστής που έχουμε απέναντί μας δε θέλει να ακούει συνέχεια για τις βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος. Θεωρούμε ότι αυτό είναι μια συνήθεια που ούτε θα συζητήσει την πιθανότητα να αποχωριστεί. Όμως αυτό δεν ισχύει: η πλειοψηφία των καπνιστών κατά βάθος λαχταρά να καταφέρει να κόψει το κάπνισμα. Από το σύνολο των καπνιστών οι 4 στους 5 δηλώνουν ότι αν μπορούσαν να γυρίσουν το χρόνο πίσω και να αλλάξουν τη ζωή τους, δε θα άρχιζαν ποτέ το κάπνισμα! Οι 3 στους 5 καπνιστές έχουν προσπαθήσει να κόψουν το κάπνισμα τα προηγούμενα τρία χρόνια. Όμως, δυστυχώς δεν τα έχουν καταφέρει γιατί ο εθισμός στη νικοτίνη είναι πραγματικός εθισμός σε ναρκωτική ουσία και απαιτεί μακροχρόνια κλινική παρέμβαση, ενώ στη σωματική εξάρτηση πρέπει να προστεθεί

και η ισχυρότατη ψυχολογική εξάρτηση από το πλήθος των περιβαλλοντικών ερεθισμάτων που έχουν συνδεθεί με το κάπνισμα. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα το ποσοστό της μακροχρόνιας αποχής από το κάπνισμα για εκείνους που προσπαθούν να το διακόψουν χωρίς βοήθεια να είναι μόλις 3-5%. Κάθε βοήθεια λοιπόν που μπορεί να προσφερθεί σε έναν καπνιστή είναι παραπάνω από καλοδεχούμενη και ο καρδιολόγος πρέπει να είναι στους πρώτους που θα την προσφέρει.

Πρόσφατα, μέσω της Ομάδας Εργασίας Πρόληψης και Επιδημιολογίας, υποβάλαμε στο Διοικητικό Συμβούλιο της Ελληνικής Καρδιολογικής Εταιρείας προς έγκριση κάποιες προτάσεις προκειμένου να αναβαθμιστεί ο ρόλος των Ελλήνων Καρδιολόγων στη διαδικασία της διακοπής του καπνίσματος. Με ιδιαίτερη χαρά πληροφορηθήκαμε ότι όλες οι προτάσεις έγιναν δεκτές.

Η πρώτη πρόταση είναι να δοθεί η δυνατότητα στην Ομάδα Εργασίας Πρόληψης και Επιδημιολογίας να οργανώσει στο αμφιθέατρο της Ελληνικής Καρδιολογικής Εταιρείας μαθήματα για τους ειδικευόμενους, αλλά και τους ειδικούς καρδιολόγους που το επιθυμούν, σχετικά με τη διακοπή του καπνίσματος και τη δημιουργία και λειτουργία ενός ιατρείου διακοπής του καπνίσματος. Η δεύτερη πρόταση είναι η Ελληνική Καρδιολογική Εταιρεία να ενθαρρύνει τους οργανωτές όλων των καρδιολογικών συνεδρίων, και να το απαιτήσει από αυτούς στους οποίους προσφέρει την αιγίδα της, ώστε να περιλαμβάνεται στο πρόγραμμα κάποια συνεδρία ή διάλεξη για το κάπνισμα. Οι περισσότεροι καρδιολόγοι δε γνωρίζουν ούτε πώς πρέπει να προσεγγίσουν και να συμβουλέψουν έναν καπνιστή, αλλά ούτε και τον τρόπο φαρμακευτικής παρέμβασης για τη διακοπή του καπνίσματος. Συχνά έχουν την εσφαλμένη εντύπωση ότι οι παρεμβάσεις που έχουμε στη διάθεσή μας δεν είναι αποτελεσματικές. Όμως ούτε κι αυτό είναι αλήθεια. Αν αφιερώσουμε λίγο παραπάνω από 5 λεπτά από το χρόνο μας για να συμβουλέψουμε τον καπνιστή που έχουμε απέναντί μας, θα αυξήσουμε 5 με 7 φορές την πιθανότητα αυτός να καταφέρει να διακόψει το κάπνισμα. Αν επιπλέον συνδυάσουμε τη συμβουλευτική και ψυχολογική υποστήριξη με κάποια από τις φαρμακευτικές παρεμβάσεις που έχουμε στη διάθεσή μας, τότε τα ποσοστά επιτυχούς διακοπής του καπνίσματος φτάνουν και ξεπερνούν το 70%! Επιπλέον, δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι οι καιροί είναι δύσκολοι για όλους τους νέους ιατρούς και κάθε εφόδιο είναι πολύτιμο. Το να μπορεί ένας νέος καρδιολόγος να συμμετάσχει ή και να οργανώσει

στα πλαίσια του ιδιωτικού του ιατρείου ένα ιατρείο διακοπής του καπνίσματος θα τον βοηθήσει να διευρύνει τον κύκλο εργασιών του και να ενισχύσει το εισόδημά του.

Η τρίτη πρόταση είναι να εκδοθεί ψήφισμα του Διοικητικού Συμβουλίου της Ελληνικής Καρδιολογικής Εταιρείας το οποίο να παρακινεί τους καρδιολόγους να απέχουν από το κάπνισμα σε δημόσιους χώρους. Κατά τη γνώμη μου, το πιο σημαντικό εμπόδιο για την επιτυχή συμμετοχή του καρδιολόγου στη διαδικασία διακοπής του καπνίσματος από τον ασθενή του, είναι το εξής θλιβερό γεγονός: ένα απίστευτο ποσοστό των καρδιολόγων και γενικότερα των Ελλήνων ιατρών είναι και οι ίδιοι καπνιστές! Την ίδια στιγμή που στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής και την Αυστραλία καπνίζει περίπου το 2-3% των ιατρών, στη χώρα μας το ποσοστό αυτό ξεπερνάει το 40%! Όμως, είναι ευρέως γνωστό ότι οι επαγγελματίες υγείας που καπνίζουν νοιώθουν περίεργα και ενοχικά όταν συμβουλευουν τους καπνιστές ασθενείς τους. Οι γνώσεις τους και η στάση τους απέναντι στο κάπνισμα διαφέρει από αυτή των μη-καπνιστών αφού θεωρούν τόσο τους κινδύνους του καπνίσματος όσο και τα οφέλη από τη διακοπή του μικρότερα από ότι πραγματικά είναι. Έτσι, τελικά η πιθανότητα να μπουν στη συμβουλευτική διαδικασία διακοπής του καπνίσματος είναι πολύ χαμηλή. Όμως οι ιατροί, ακόμη και στη σημερινή εποχή που χαρακτηρίζεται από την εντυπωσιακή έκπτωση των περισσότερων ηθικών αξιών, συνεχίζουν να αποτελούν πρότυπα για την κοινωνία μας και θα έπρεπε να κάνουν ότι είναι δυνατό ώστε να ανταποκρίνονται σε αυτό τους το ρόλο. Κανένας ιατρός δε θα πρέπει να νοιώθει άνετα να καπνίζει σε δημόσιους χώρους, αντίθετα θα πρέπει να αποδοκιμάζει συστηματικά αυτούς που δε σέβονται την ελευθερία και την υγεία των μη καπνιστών.

Η τέταρτη πρόταση είναι να ενσωματωθούν στην ιστοσελίδα της Ελληνικής Καρδιολογικής Εταιρείας πληροφορίες προβολής εστιατορίων, μπαρ και καφενείων όπου δεν επιτρέπεται το κάπνισμα. Όλοι οι μη καπνιστές έχουν δικαίωμα να είναι προστατευμένοι από το αποδεδειγμένα βλαβερό παθητικό κάπνισμα και να ζουν σε ένα περιβάλλον προστατευμένο από την έκθεση στο κάπνισμα και τις συνέπειές του. Και βέβαια, κανείς λογικός και μη εξαρτημένος από ουσιές άνθρωπος δε μπορεί παρά να συμφωνήσει ότι το δικαίωμα των μη καπνιστών να μην εκτίθενται στο κάπνισμα υπερισχύει έναντι του δικαιώματος των καπνιστών να καπνίζουν. Στη χώρα μας υποτίθεται ότι ισχύει ένα νομικό πλαίσιο για την απαγόρευση

του καπνίσματος στους δημόσιους χώρους, όμως η ανυπαρξία οποιουδήποτε μηχανισμού ελέγχου και επιβολής του το έχει καταστήσει ανενεργό. Βέβαια, κανείς δε θα πρέπει να υποτιμά το ρόλο της πανίσχυρης βιομηχανίας καπνού, η οποία χρηματοδοτεί αδρά κάθε ενέργεια-και βέβαια και κάθε μη ενέργεια- που αποσκοπεί στον περιορισμό της αποτελεσματικότητας των μέτρων για την απαγόρευση του καπνίσματος στους δημόσιους χώρους. Η λογική της πρότασής μας είναι να έχουμε ένα σύνδεσμο ο οποίος θα δίνει πληροφορίες για εστιατόρια, καφετέριες, μπαρ και καφενεία όπου τηρείται η απαγόρευση του καπνίσματος 100%, χωρίς να υπάρχουν κόλπα όπως διαφορετικά τραπέζια για καπνιστές και μη καπνιστές. Με αυτό τον τρόπο θα επιβραβεύσουμε και θα δώσουμε κίνητρο στους επαγγελματίες που τηρούν

τις αντίστοιχες νομικές διατάξεις, αλλά θα διευκολύνουμε και τους μη καπνιστές που θέλουν να βρουν ένα μέρος όπου θα μπορούν να πηγαίνουν με τους φίλους τους ή την οικογένειά τους χωρίς να υφίστανται τις επιπτώσεις του παθητικού καπνίσματος. Επιπλέον, αυτή η πρωτοβουλία, αν προβληθεί σωστά, μπορεί να ταράξει λίγο τα νερά και να επαναφέρει στο προσκήνιο τη συζήτηση για την τήρηση της απαγόρευσης του καπνίσματος στους δημόσιους χώρους.

Σε μια εποχή που χαρακτηρίζεται όχι μόνο από οικονομική, αλλά και από ηθική κρίση, καθένας από εμάς πρέπει να αναλάβει τις ευθύνες του, και από τη δική του θέση αλλά και μέσα στα πλαίσια των δυνατοτήτων του, να βοηθήσει στη βελτίωση της ζωής του συνόλου και στην πρόοδο της χώρας μας. Περιθώριο για καθυστερήσεις και αναβολές δεν υπάρχει πια!