

Διάλογος για την εξάρτηση απ' τη νικοτίνη

Επιστήμες / Ιατρική - Βιολογία / Κάπνισμα και Υγεία

Πάυλος Τούτουζας, Καθηγητής Ιατρικής Πανεπιστημίου Αθηνών, Διευθυντής Ελληνικού Ιδρύματος Καρδιολογίας



-Νους υγιής εν σώματι υγιή, κραυγάζουν οι αρχαίοι από τα βάθη των αιώνων. Υπάρχουν νέα; Έχουμε κάποια πρόσφατη μελέτη για την υγεία του σύγχρονου πολίτη;

-Όπως και να το πάρεις απέχουμε πολύ από τα σωστά που λένε οι αρχαίοι. Εξακολουθούμε οι πολλοί την καθιστική ζωή, χωρίς γυμναστική, δίχως βάδισμα, είμαστε υπέρβαροι με όλα τα σχετικά προβλήματα. Διαβάζω σε άρθρο του New Journal of Medicine ότι σήμερα στις ΗΠΑ, 435.000 κόσμος κάθε χρόνο πεθαίνει πρόωρα από το κάπνισμα. Στην Ελλάδα, εάν είχαμε τα ίδια ποσοστά καπνίσματος, με την αναλογία αυτή, θα λέγαμε ότι 17.400 απώλειες το χρόνο οφείλονται στο κάπνισμα. Δυστυχώς όμως είναι περισσότερες, επειδή το ποσοστό καπνίσματος στη χώρα μας είναι σχεδόν διπλάσιο.



Ένας στους πέντε θανάτους προκαλείται από το κάπνισμα. Στους καπνιστές που καπνίζουν όλη τη ζωή τους, το 50% θα πάνε πρόωρα από επιπλοκή που θα προκαλέσει το κάπνισμα. Και να σκαφθείς ότι αυτή η συνήθεια ήταν άγνωστη στην Ευρώπη πριν από το 1500. Ακόμη περισσότερο σήμερα είναι πολύς ο κόσμος που ενοχλείται από τον καπνό, δεν του αρέσει το κάπνισμα και μπορεί να αρχίσει να βήχει μόλις εισπνεύσει τον καπνό από το τσιγάρο το δικό σου. Και οι καπνιστές μιλούν για δικαιώματα για τα οποία το αρχαίο ελληνικό ρητό δεν λέει τίποτα. Άρα ~~ο καπνός σπυραίνει και πονάει~~ υγείας μυαλού και σώματος.



άρθρο και όχι τα δικά σου.

-Λέει γνωστά και νέα. Ότι το κάπνισμα είναι η αιτία

θανάτου από καρκίνο, έμφραγμα εγκεφαλικό και νόσους των πνευμόνων. Επίσης το κάπνισμα του τσιγάρου είναι παράγων κινδύνου για βρογχικά και αναπνευστικές λοιμώξεις, για οστεοπόρωση, ανοσολογικές διαταραχές και μετεγχειρητικές επιπλοκές, ακόμη και για επιβράδυνση θεραπείας ενός τραύματος και έλκους στομάχου και δωδεκαδάκτυλου. Το κάπνισμα χειροτερεύει πολύ το διαβήτη και

αυξάνει σημαντικά τη γάγγραινα στα κάτω άκρα. Επιπλέον το κάπνισμα έχει πολύ στενή σχέση με τις πυρκαγιές το καλοκαίρι και προκαλεί πολλές παθήσεις από τραύματα που σχετίζονται με τις φωτιές. Σ' όλα αυτά λένε οι καπνιστές «δεν φταίω εγώ αλλά η εξάρτησή μου από τη νικοτίνη, είμαι εξαρτημένος από τη νικοτίνη. Επομένως, εσείς οφείλετε να με κατανοήσετε».

-Τί γίνεται με τους καπνιστές; Δεν θέλουν να το κόψουν;

-Το άρθρο γράφει ότι 70% των καπνιστών επιθυμούν να το κόψουν και αυτό κάθε χρόνο επιτυγχάνεται σε ποσοστό 40% τουλάχιστον για μία μέρα. Οι πιά πολλοί εξαρτημένοι καπνιστές προσπαθούν σοβαρά να το κόψουν, αλλά το επιτυγχάνουν μόνο για λίγες ώρες. Υπολογίζεται ότι το 80% που προσπαθούν, επιστρέφουν στο κάπνισμα εντός ενός μηνός και τελικά μόνο το 3% των καπνιστών απαλλάσσονται σταθερά από το τσιγάρο. Από την άλλη πλευρά έχουμε τα παιδιά και τους εφήβους, οι οποίοι, με παράδειγμα συχνά γονείς και διδασκάλους, προσπαθούν να μάθουν να καπνίζουν. Τελικά εκείνο που κερδίζουν οι Αμερικανοί από τους εξαρτημένους που προσπαθούν να ελευθερώσουν, εξουδετερώνεται ή μειώνεται πολύ από τους νέους καπνιστές. Έτσι το τελικό αποτέλεσμα είναι ελάχιστα ικανοποιητικό, αφού το ποσοστό εκεί παραμένει ακόμη σχετικά υψηλό, στο 18%. Τί να πούμε εμείς στην Ελλάδα που είμαστε στο 35%!

-Τόσες αρρώστιες, τόση αναπηρία, τόσοι θάνατοι. Και τί είναι αυτό το μαγευτικό, στο οποίο γονατίζει η Πολιτεία και αφήνει τα παιδιά της να καπνίζουν; Είναι τόσες πολλές οι τοξικές ουσίες που έχει μέσα το τσιγάρο...

Το άρθρο λέει ότι έχει και τη νικοτίνη, εκείνη προκαλεί την εξάρτηση.



Με την πρώτη εισπνοή η νικοτίνη περνάει τους πνεύμονες ταχύτατα, μπαίνει στην κυκλοφορία του αίματος και φθάνει σε δευτερόλεπτα στον εγκέφαλο, όπου την αρπάζουν οι χολινεργικοί υποδοχείς. Εκεί θα αρχίσει η εξάρτηση. Η περιοχή αυτή έχει διαβαθμίσεις σε μονάδες και εδώ ελευθερώνονται ουσίες, όπως η δοπαμίνη, η οποία αφήνει εμπειρία ευχάριστη να την θυμάσαι. Ελαττώνεται, λέει, το στρες και η ανησυχία. Οι καπνιστές μετριάζουν το θυμό τους και ελέγχουν τη διάθεσή τους. Αυξάνεται η συγκέντρωσή τους, η προσοχή τους, βραχύνεται ο χρόνος απαντήσεώς τους σε ερώτηση και είναι καλύτερη η απόδοσή τους σε ορισμένα έργα. Αυτά λένε ερευνητές στο άρθρο, ενώ άλλοι νεώτεροι έχουν γράψει σε άλλα άρθρα ότι το Αλτσχάιμερ έρχεται συχνότερα και νωρίτερα στους καπνιστές. Χώρια οι άνθρωποι ηλικίας 80 και 90 ετών, που βαδίζουν στο δρόμο, δεν είναι πλέον καπνιστές. Πάντως παραμένει αυτή η αγαθή εντύπωση ότι η νικοτίνη ανοίγει το μυαλό με ευχαρίστηση! Και το πρόβλημα είναι ότι η διακοπή του καπνίσματος συνοδεύεται από συμπτώματα εκνευρισμού, κακής διάθεσης, ανησυχίας, υπερκινητικότητας.

Κάποιος αναφέρει την ελληνική λέξη ανηδονία - στην αγγλική anhedonia. Η αίσθηση ότι είναι λίγη πια η ευχαρίστηση στη ζωή. Σε όλα αυτά βέβαια διαφωνούν οι υγιείς και μέσα σ' αυτούς εκείνοι που επέτυχαν να διακόψουν το κάπνισμα. Ωστε τελικά εξάρτηση από τη νικοτίνη σημαίνει ότι κερδίζω τον «παράδεισο» που μου προκαλεί το κάπνισμα και αποφεύγω τη διακοπή του για να μην μπω στην κόλαση, αφού να ζω πλέον δεν αξίζει. Αν είναι δυνατόν να τους πιστέψουμε και να δεχθούμε

πόσα «αγαθά» στερήθηκαν ο Πλάτων και ο Αριστοτέλης.

Η κατανόηση του μηχανισμού της εξάρτησης στη νικοτίνη έχει οδηγήσει στην ανακάλυψη νέων φαρμάκων, ως η βαρενικλίνη με ειδική δράση στον εγκέφαλο επί χολινεργικών υποδοχέων νικοτίνης.



Όμως σπουδαιότερο θα ήταν οι γονείς και οι δάσκαλοι να μην είναι ορατό παράδειγμα καπνιστών στη νεολαία. Και να μην φορολογείται αυτή η έξις θανάτου και αναπηρίας. Ο Ιούδας, όταν συνειδητοποίησε το μέγεθος του εγκλήματός του, πέταξε τα τριάκοντα αργύρια στους αρχιερείς και απελθών απήγξατο. Οι δε αρχιερείς δεν μπορούσαν να έχουν στα χέρια τους χρήμα αίματος και αγόρασαν νεκροταφείο μόνο για τους ξένους, όχι τους Ιουδαίους, αίμα γαρ... Το χρήμα αυτό είναι αίματος και απευκταίον, εύχεσαι να μην το έχεις.

πηγή: Περιοδικό, «Στους ρυθμούς της καρδιάς», τευχ. 227, σ. 33-34

<https://bit.ly/3bwo87N>