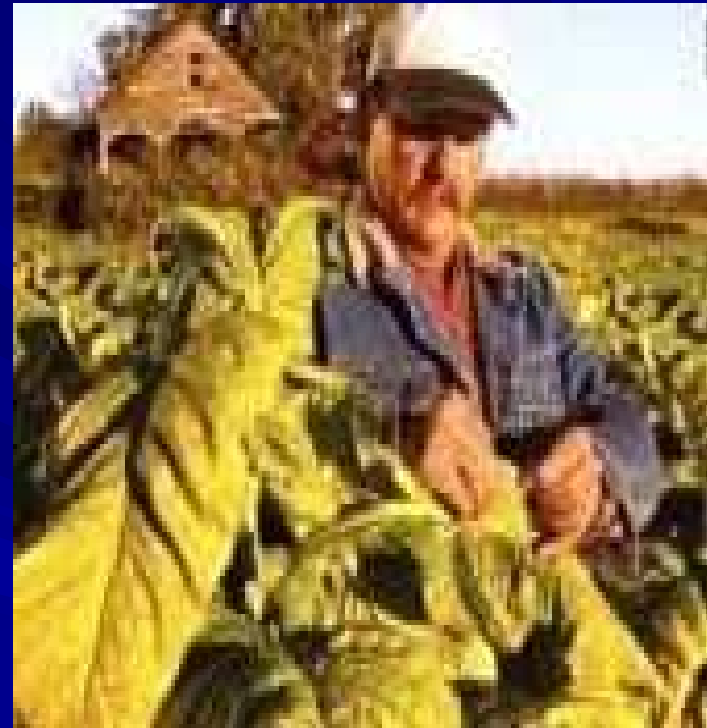




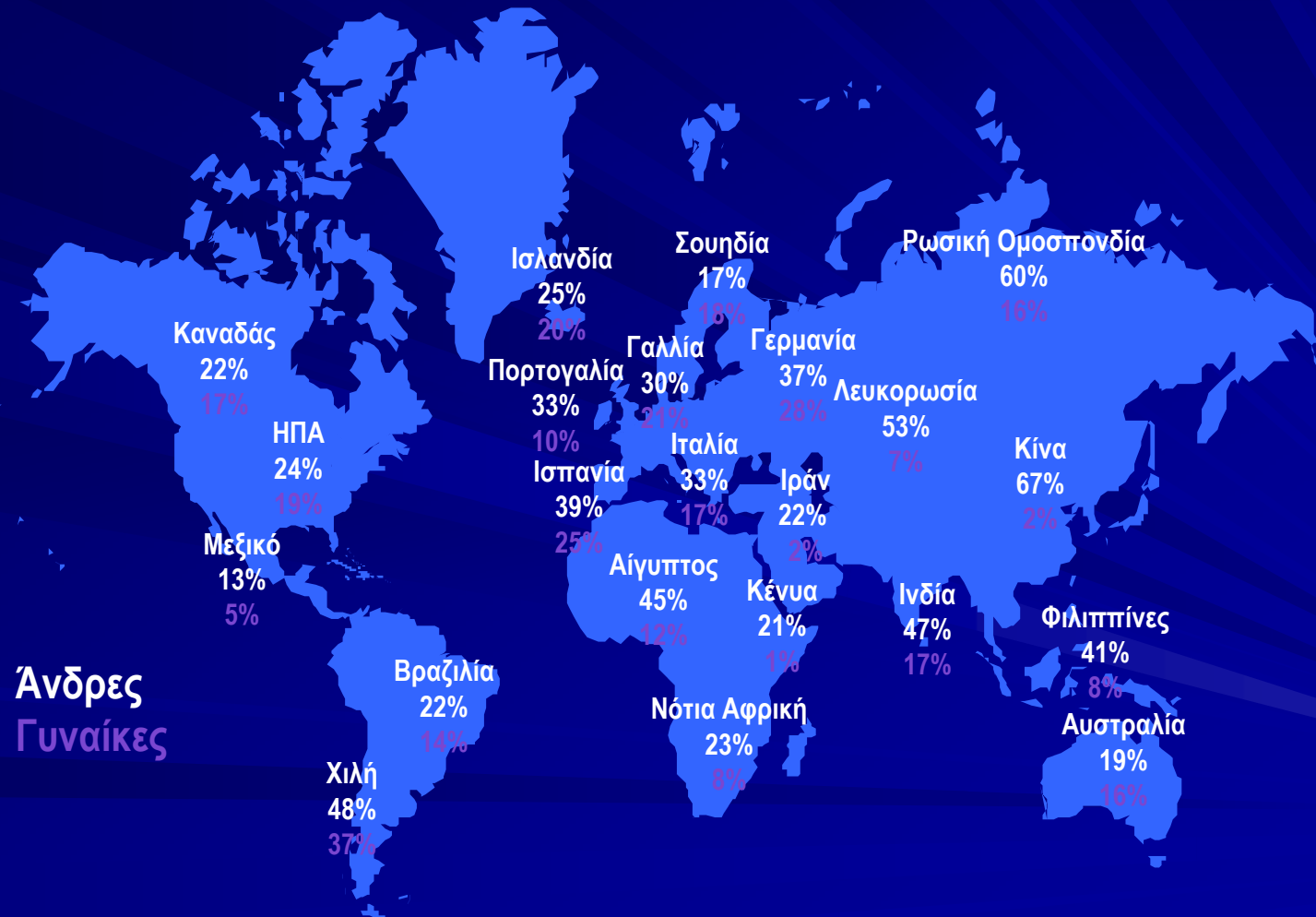
ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΔΑΜΙΑΝΑΚΗ  
ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΟΣ  
ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΧΑΝΙΩΝ

# Ιστορία

- Τα φύλλα καπνού κάπνιζαν οι ιθαγενείς της Αμερικής νοτιότερα του Μεξικού 5 αιώνες πριν την άφιξη του Χριστόφορου Κολόμβου.
- Το 1560 στην Ευρώπη έφερε τον καπνό από την Βραζιλία ο Γάλλος πρέσβης Nicot, απο όπου πήρε το φυτό το όνομά του (νικοτινιάννα)



# Επιπολασμός Καπνίσματος με Βάση το Φύλο σε Ολόκληρο τον Κόσμο



1. Mackay J, et al. *The Tobacco Atlas*. Second Ed. American Cancer Society Myriad Editions Limited, Atlanta, Georgia, 2006. Διατίθεται επίσης στην ηλεκτρονική διεύθυνση: <http://www.myriadeditions.com/statmap/>.

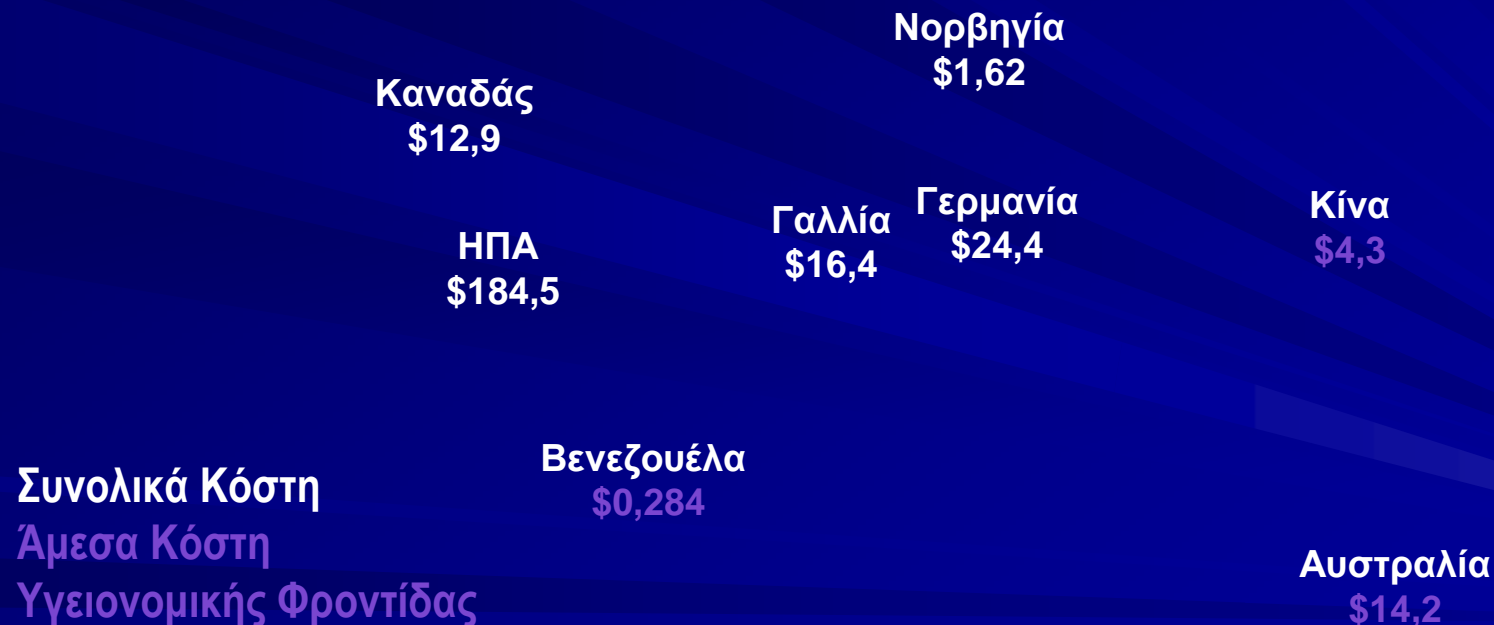
## ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΥΓΕΙΑΣ (WHO 2007)

- Στην Ευρώπη καπνίζουν 215 εκατ. Άνθρωποι ( 130 εκατ. Άνδρες)
- Η Ελλάδα έχει την υψηλότερη αναλογία καπνιστών από τις Δυτικοευρωπαϊκές χώρες 37,6%(46.8% άνδρες 29% γυναίκες)
- Η Ελλάδα έχει επίσης έχει τον υψηλότερο αριθμό καταναλισκόμενων τσιγάρων κατ' άτομο
- Οι περισσότεροι καπνιστές βρίσκονται στην ηλικία 35-44

# Εκτιμώμενα Ετήσια Κόστη που Αποδίδονται στον Καπνό

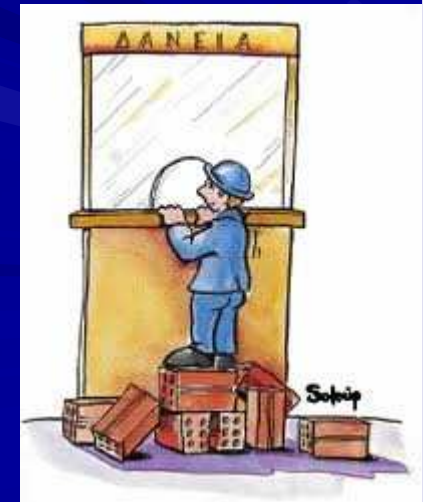
Εκτιμώμενα Κόστη για την Οικονομία που Αποδίδονται στον Καπνό  
(Δισεκατομμύρια Δολάρια ΗΠΑ)

Στην Ελλάδα €9,4 εκατομμύρια είναι οι ημερήσιες ιατρικές δαπάνες για την αντιμετώπιση νόσων που σχετίζονται με το κάπνισμα



# ΚΑΠΝΙΣΜΑ Η ΠΙΟ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΗ Κ ΒΛΑΒΕΡΗ ΣΥΝΗΘΕΙΑ ΕΚΑΤΟΜΜΥΡΙΩΝ ΑΝΘΡΩΠΩΝ

Το κάπνισμα είναι ένα δάνειο προσωπικής απόλαυσης κ ανακούφισης με υψηλό επιτόκιο που αποπληρώνεται με βαρύ τίμημα, την ποιότητα ζωής του ανθρώπου κ πολλές φορές με την ίδια του την ζωή



**Α.Α.Ε.: 4 φορές πιο συχνά**  
Υπαραχνοειδής αιμορραγία

Ρυτίδωση δέρματος

**Ca στόματος:**

27 φορές συχνότερος

Περιοδοντική νόσος

Λευκοπλακία

Απώλεια δοντιών

Χρωματισμός δοντιών

**ΧΑΠ: 80% πιο συχνή**

**Ca πνεύμονα :** 80% πιο συχνός

**Ca μαστού**

**Ca μήτρας:** 30 % πιο συχνά

Ανδρική ανικανότητα

**Στυτική δυσλειτουργία**

Ανωμαλίες στην ποιότητα  
σπέρματος

**Επιπλοκές στην εγκυμοσύνη  
και στον τοκετό**

Ελλιποβαρή νεογνά

Πρόωρη εμμηνόπαυση

**Απώλεια μαλλιών**



**Ψωρίαση: 3 φορές συχνότερη**

**Καταρράκτης**

40 φορές πιο συχνός  
Εκφύλιση ωχράς κηλίδας

Μείωση ακοής.

Συχνές ωτίτιδες.

Επιθηλιακά καρκινώματα

**Ca λάρυγγος-οισοφάγου:**

12 φορές συχνότερα

**Έμφραγμα :**

60% πιο συχνό

Ταχυκαρδία – Αρρυθμία

Στηθαγχικές κρίσεις

**Έλκος στομάχου – Έλκος 12λου  
Νόσος Crohn.**

**Ca στομάχου - Ca παγκρέατος :**

30 % πιο συχνά

Αποφρακτική αρτηριοπάθεια  
κάτω άκρων

Γάγγραινα – Ακρωτηριασμός

# ΓΙΑΤΙ ΚΑΠΝΙΖΟΥΝ;

Για να **ηρεμήσουν**, να **ανακουφιστούν**, από κάποια συναισθηματική φόρτιση (συγκίνηση)

**Από ευχαρίστηση**: π.χ. μετά από κάποια επιτυχία το κάπνισμα τους προκαλεί ακόμα μεγαλύτερη ευχαρίστηση, το θεωρούν ως μια ανταμοιβή για να γιορτάσουν αυτό που ολοκλήρωσαν με επιτυχία

Γιατί **διασκεδάζει τη μοναξιά** και γεμίζει το χρόνο τους

Για να αισθάνονται **κοινωνικά προσαρμοσμένοι**

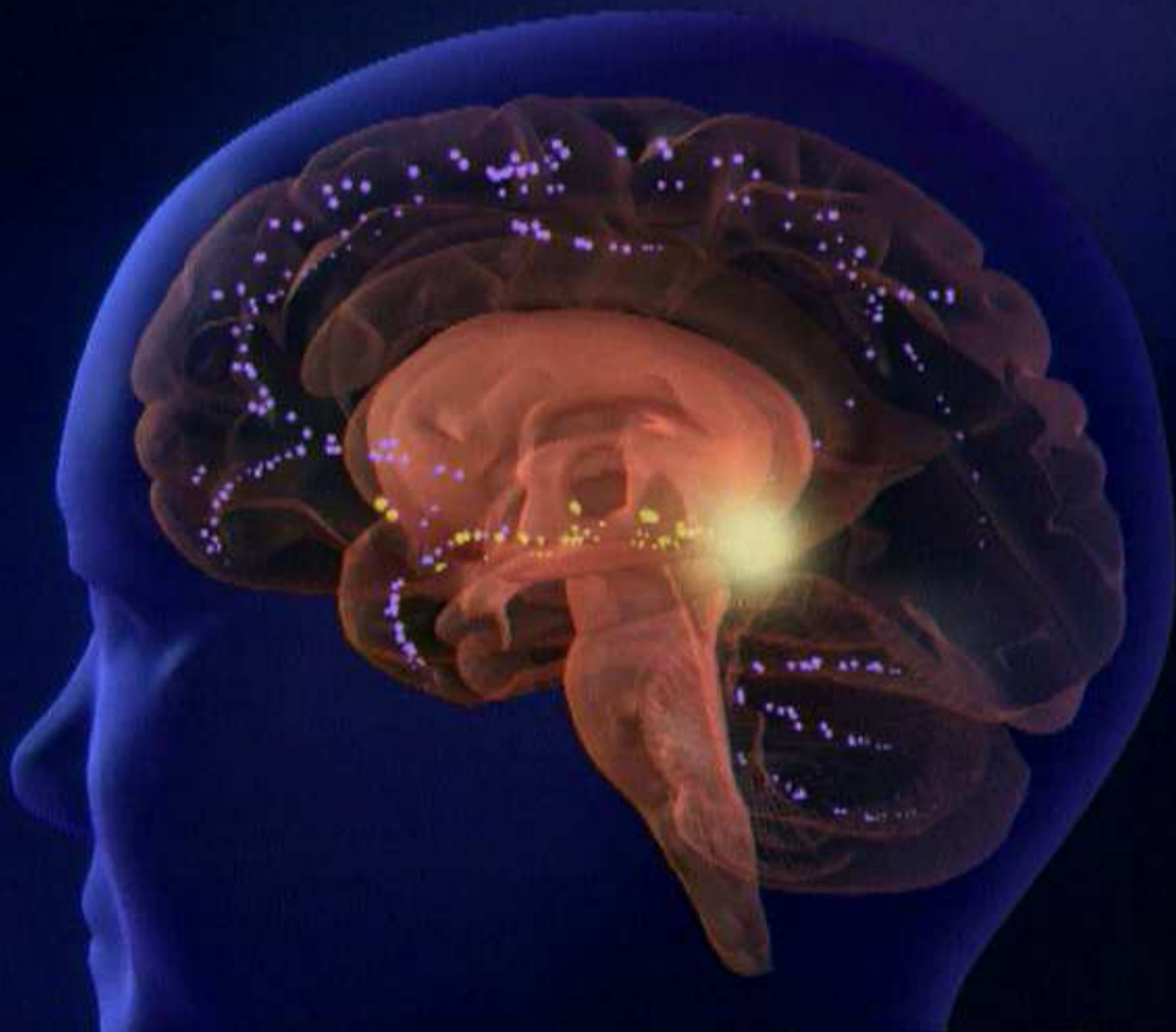
Γιατί **αυξάνει την ενεργητικότητα** τους και τους βοηθά στην εργασία, ιδίως όταν αυτή είναι πνευματική. Πολλοί αναφέρουν ότι τους βοηθά να αντέξουν και να αποδώσουν σ' αυτό που κάνουν.

**Από συνήθεια:** για την ικανοποίηση που προσφέρει η επαναλαμβανόμενη, χωρίς ιδιαίτερη σκέψη τελετουργία του καπνίσματος

**Για να μην παχύνουν**, αν και συνήθως αυτός ο λόγος παρουσιάζεται με ανάστροφη φορά, δηλ. από το φόβο ότι η διακοπή θα τους παχύνει συνεχίζουν να καπνίζουν.

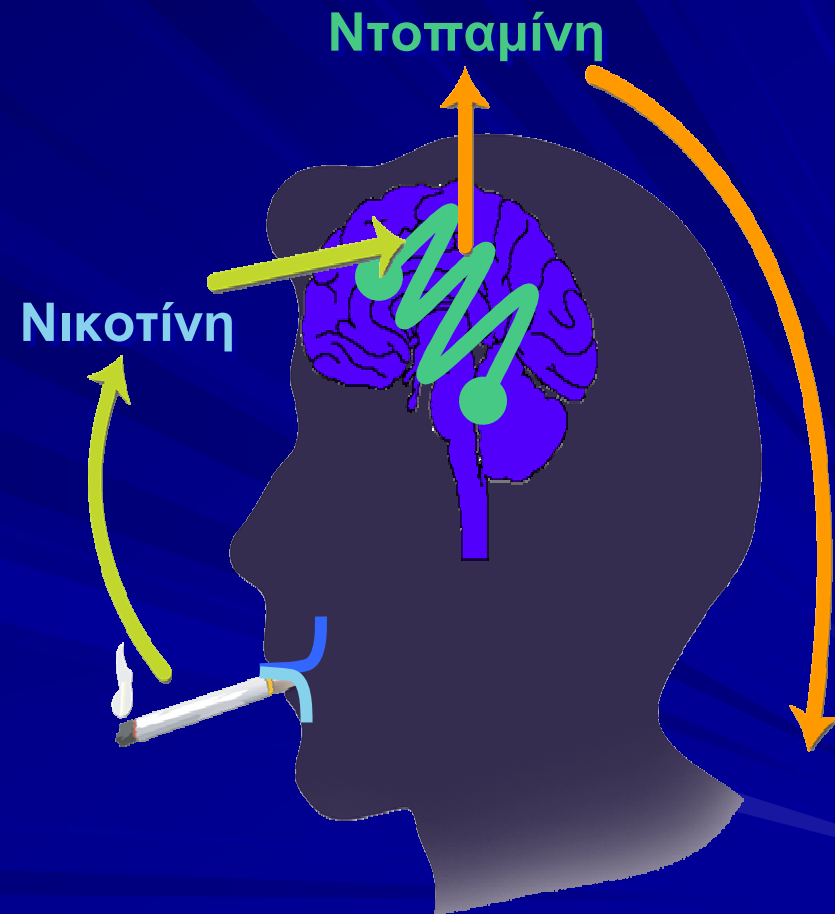
**Γιατί βοηθά στη λειτουργία του εντέρου**, ιδίως αυτή η σύνδεση γίνεται συνήθως από γυναίκες για το πρωινό τσιγάρο που συνοδεύει τον καφέ.

- Ο πιο σπουδαίος λόγος είναι ο εθισμός στην **νικοτίνη**, μια ουσία που περιέχεται στο τσιγάρο.
- Η **νικοτίνη** των τσιγάρων πληροί τα διεθνώς χρησιμοποιούμενα κριτήρια για τις εξαρτησιογόνες ουσίες
- Η **νικοτίνη** είναι τόσο εθιστική όσο και η ηρωίνη ή η κοκαΐνη



# Ο Κύκλος του Εθισμού στη Νικοτίνη

- Η πρόσδεση της **Νικοτίνης** προκαλεί μία αύξηση στην απελευθέρωση της **Ντοπαμίνης**<sup>1,2</sup>
- Η **Ντοπαμίνη** προσφέρει αισθήματα ευχαρίστησης και ηρεμίας<sup>1</sup>
- Η ελάττωση των επιπέδων **Ντοπαμίνης** μεταξύ των τσιγάρων οδηγεί στα συμπτώματα στέρησης της ευερεθιστότητας και του άγχους<sup>1</sup>
- Ο καπνιστής νιώθει μία έντονη επιθυμία για **Νικοτίνη**, ώστε να προκληθεί μεγαλύτερη απελευθέρωση **Ντοπαμίνης** για την αποκατάσταση των αισθημάτων ευχαρίστησης και ηρεμίας<sup>1</sup>
- Η ανταγωνιστική πρόσδεση της **Νικοτίνης** σε νικοτινικούς ακετυλοχολινεργικούς υποδοχείς προκαλεί παρατεταμένη ενεργοποίηση, απευαισθητοποίηση και αύξηση
- Καθώς τα επίπεδα **Νικοτίνης** ελαττώνονται, οι υποδοχείς επανέρχονται σε μία ενεργή κατάσταση (είναι ανοιχτοί), προκαλώντας υπερδιεγερσιμότητα που έχει ως αποτέλεσμα αισθήματα έντονης επιθυμίας<sup>1,2</sup>



# Σύνδρομο Στέρησης: ένας Συνδυασμός Σωματικών και Ψυχολογικών Καταστάσεων, ο Οποίος Καθιστά Δύσκολη τη Διακοπή του Καπνίσματος<sup>1,2</sup>

## Σύνδρομο Στέρησης

**Ευερεθιστότητα, απογοήτευση ή θυμός**  
( $<4$  εβδομάδες)<sup>2</sup>

**Αϋπνία / διαταραχές ύπνου**  
( $<4$  εβδομάδες)<sup>2</sup>

**Άγχος**  
(μπορεί να αυξηθεί ή να μειωθεί με τη διακοπή του καπνίσματος)<sup>1,2</sup>

**Αυξημένη όρεξη ή πρόσληψη σωματικού βάρους**  
( $>10$  εβδομάδες)<sup>2</sup>

**Νευρικότητα ή ανυπομονησία**  
( $<4$  εβδομάδες)<sup>2</sup>

**Δυσφορία ή καταθλιπτική διάθεση**  
( $<4$  εβδομάδες)<sup>2</sup>

**Δυσκολία Συγκέντρωσης**  
( $<4$  εβδομάδες)<sup>2</sup>



1. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, IV-TR*. Washington, DC: APA; 2006: Διατίθεται στην ηλεκτρονική διεύθυνση <http://psychiatryonline.com>. Πρόσβαση: 7 Νοεμβρίου 2006. 2. West RW, et al. *Fast Facts: Smoking Cessation*. 1st ed. Oxford, United Kingdom. Health Press Limited. 2004.

# Διαφέρει η νικοτίνη από άλλα ναρκωτικά;

- Η νικοτίνη διαφέρει σε ότι αφορά την δράση της:
  - Έχει μικρότερη επίδραση
    - Στην διάθεση
    - Στην κίνηση
    - Στις εγκεφαλικές λειτουργίες
- Διαφέρει σε ότι αφορά την θεωρησή της απο την κοινωνία, την πολιτική ακόμη και την ιατρική

# ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΣΙΓΑΡΟΥ

- Ο καπνός ενός τσιγάρου περιέχει
  - 0.5-1.5 mg νικοτίνη
  - 1-3 mg καρκινογόνα
- Ο καπνός του τσιγάρου αποτελείται από:

Καπνίζοντας 1 τσιγάρο =  
2-3 φορές περισσότερα καρκινογόνα  
από νικοτίνη



Hecht. *Nat Rev Cancer*. 2003;3(10):733-743;  
Hoffmann et al. *Chem Res Toxicol*. 2001;14(7):768-790.



# Π.Ο.Υ

- Το κάπνισμα θεωρείται νόσος
- Ο καπνιστής πρέπει να αντιμετωπίζεται ως ασθενής

ΑΠΟ ΠΟΤΕ ΞΕΚΙΝΑΜΕ ΤΟ  
ΚΑΠΝΙΣΜΑ?

# ΚΑΠΝΙΖΟΥΜΕ ΠΡΙΝ ΓΕΝΝΗΘΟΥΜΕ



# ΕΠΙΠΕΔΑ ΚΟΤΙΝΙΝΗΣ ΣΤΑ ΑΜΝΙΑΚΑ ΥΓΡΑ

- Η έκθεση στη νικοτίνη μπορεί να μετρηθεί έμμεσα με τη μέτρηση της κοτινίνης.
- Η κοτινίνη είναι καλύτερος δείκτης έκθεσης στον καπνό απ' ότι η νικοτίνη.
- Η κοτινίνη εναποτίθεται ήδη από την 7<sup>η</sup> εβδομάδα στην κυκλοφορία του εμβρύου.
- Υπάρχει γραμμική συνάρτηση μεταξύ των επιπέδων κοτινίνης της μητέρας και του εμβρύου.



# Μετά την γέννησή μας



# Στο σχολείο



# ΣΤΟ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ



# ΣΤΙΣ ΚΑΦΕΤΕΡΙΕΣ



# Παθητικό κάπνισμα



- Ενδιαφέρον είναι το γεγονός ότι το **85% των πολιτών** δεν πιστεύει ότι το παθητικό κάπνισμα μπορεί να έχει βλαβερές συνέπειες για την υγεία ή ότι μπορεί να επιβαρύνει την καρδιά.

# Παθητικό κάπνισμα

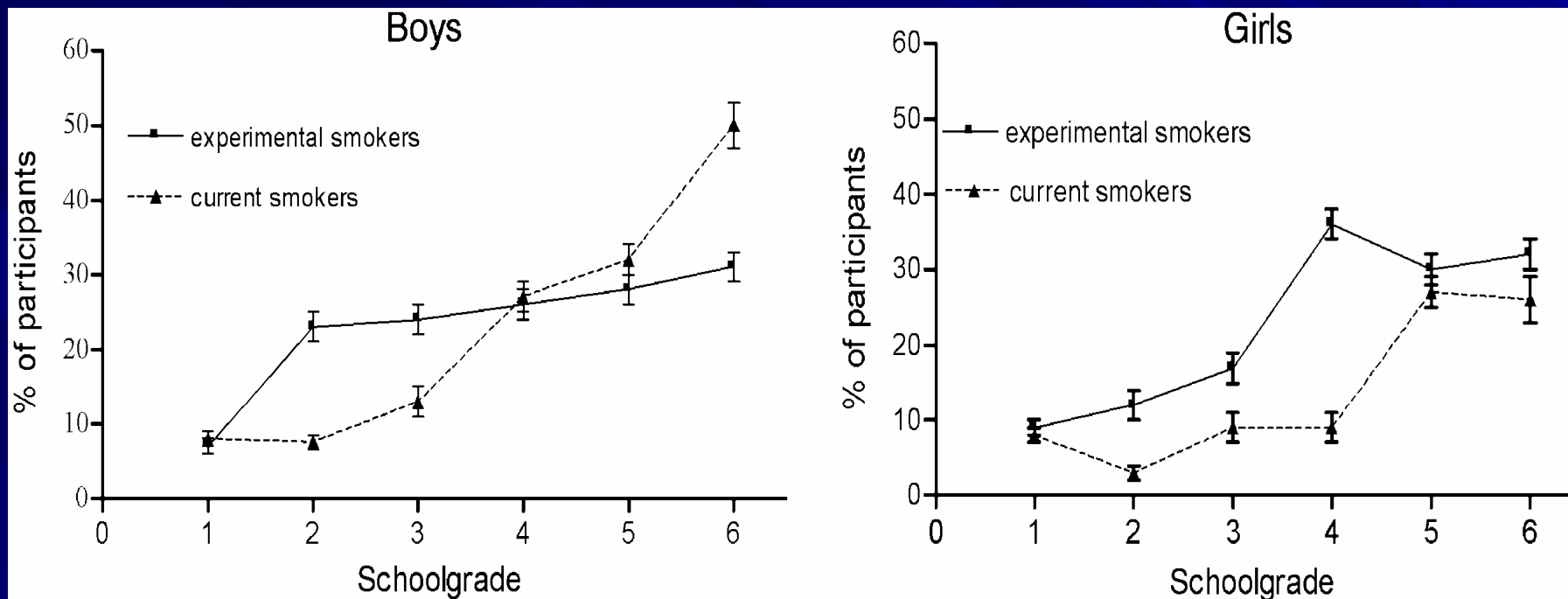


# Το κάπνισμα στα σχολεία των Χανίων

- 924 μαθητές από 15 γυμνάσια-λύκεια συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο 46 ερωτήσεων
- 24% περιστασιακοί καπνιστές
- 18,6% κανονικοί καπνιστές. Είχαν καπνίσει κατά μέσο όρο 100 τσιγάρα τις τελευταίες 15 μέρες. 67% καπνίζουν >11 τσιγάρα/μέρα
- Τα αγόρια ξεκινούν το κάπνισμα σε ηλικία 13,5 χρονών και τα κορίτσια 1 χρόνο αργότερα
- 11% ξεκινούν το κάπνισμα πριν την ηλικία των 10 ετών

A. Damianaki,\* S. Kaklamani,\* S. Tsirakis,\* R. Clarke,† N. Tzanakis† and D. Makris†‡ Risk factors for smoking among school adolescents in Greece. *Child: care, health and development*. 34,3,310-315.2008

# Το κάπνισμα σε γυμνάσια και λύκεια των Χανίων



**A. Damianaki,\* S. Kaklamani,\* S. Tsirakis,\* R. Clarke,† N. Tzanakis† and D. Makris†‡ Risk factors for smoking among school adolescents in Chania Crete- Greece. Child: care, health and development. 34,3,310-315.2008**

# Το κάπνισμα στα σχολεία των Χανίων

Αυξημένη πιθανότητα να καπνίζουν είχαν οι μαθητές που:

- Ήταν αγόρια
- Ήταν στις τελευταίες τάξεις του Λυκείου
- Είχαν αδερφό-ή που καπνίζουν
- Είχαν πατέρα ή μητέρα που κάπνιζαν
- Είχαν >3 φίλους που κάπνιζαν

# Γιατί καπνίζουν οι μαθητές των σχολείων

- Από περιέργεια 29%
- Για να δοκιμάσω κάτι νέο 28%
- Λόγω προσωπικών προβλημάτων 29%
- Διάφοροι λόγοι 14%
  - Για να φαίνομαι ώριμος 3%
  - Για να κάνω φίλους 3%
  - Για να κάνω κάτι που απαγορεύεται 2%

# Το κάπνισμα στα σχολεία των Χανίων

- Οι μαθητές ήταν πολύ καλά πληροφορημένοι για τις συνέπειες του καπνίσματος στην υγεία, από τους γονείς, εκπαιδευτικούς κ ΜΜΕ
- Παρόλα αυτά κάπνιζαν ακόμη κι αν οι ίδιοι είχαν προβλήματα υγείας ακόμη και νοσήματα του πνεύμονα
- Οι μαθητές αν και είχαν κακή γνώμη για τους καπνιστές (ιδίως στο γυμνάσιο) οι ίδιοι συνέχιζαν να καπνίζουν

Γιατί πρέπει να αγωνιστούμε για μια  
ζωή χωρίς τσιγάρο



# Συνολικά άμεσα και μακροπρόθεσμα οφέλη από την διακοπή

## Χρόνος μετά την διακοπή

**20 λεπτά**

ΑΠ, Καρδιακή συχνότητα και περιφερική κυκλοφορία βελτιώνονται

**8 ώρες**

Νικοτίνη και CO πέφτουν κατά 50%. PaO<sub>2</sub> -κφ

**24 ώρες**

Εξαφάνιση νικοτίνης-βελτίωση γεύσης, όσφρησης

**48 ώρες**

CO κφ, βλεννοκροσσωτή λειτουργία, μείωση κινδύνου OEM

**72 ώρες**

Διευκόλυνση αναπνοής, μείωση βρογχόσπασμου, αύξηση ενέργειας

**15 έτη**

Κίνδυνος για ΑΕΕ παρόμοιος μη καπνιστών

**10 έτη**

Μείωση κινδύνου Ca κατά 50%, Κίνδυνος για OEM παρόμοιος μη καπνιστών

**1 έτος**

Μείωση κινδύνου OEM κατά 50%

**3-9 μήνες**

Βελτίωση βήχα-συριγμού

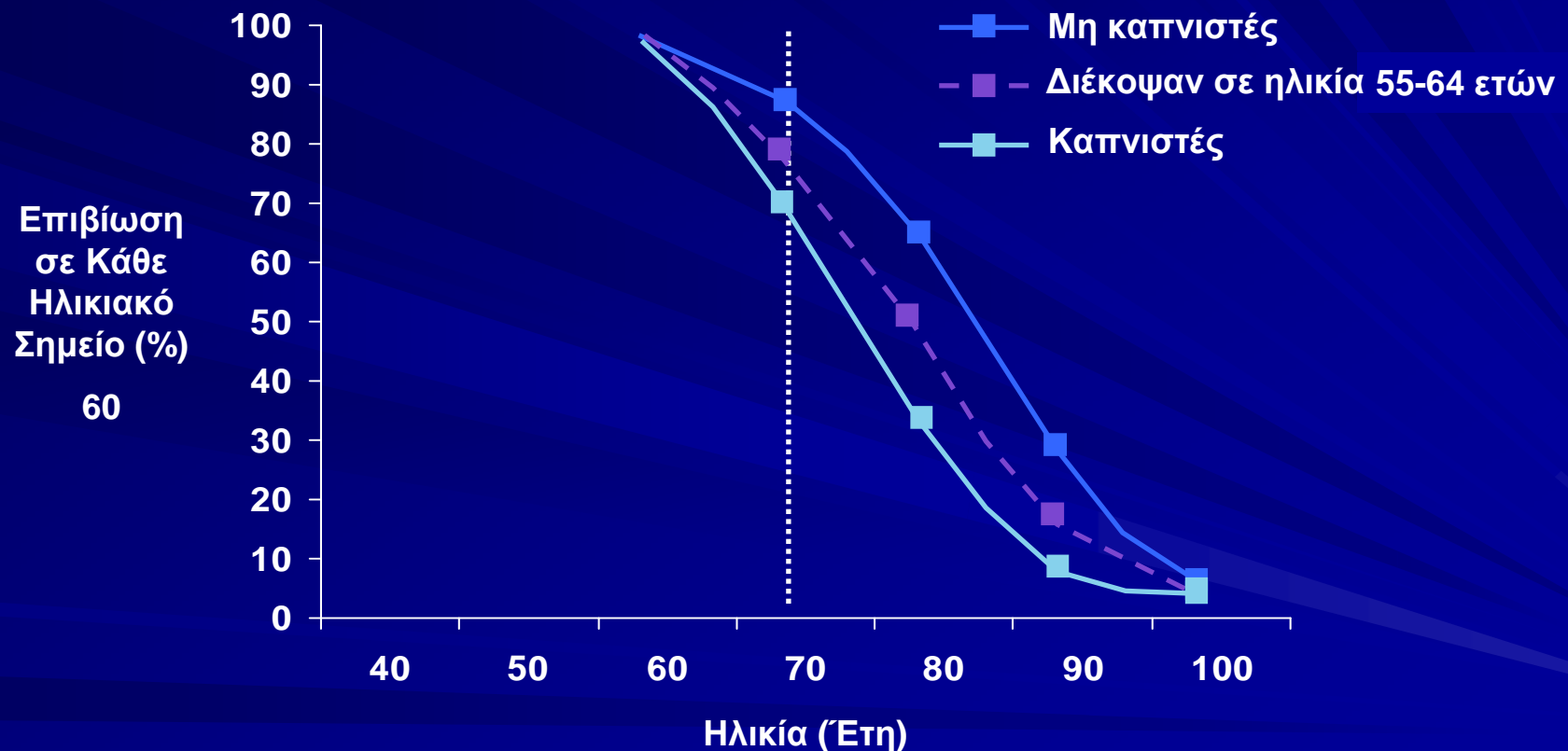
**2-12 εβδ**

Βελτίωση κυκλοφορίας



# Η Διακοπή του Καπνίσματος σε Οποιαδήποτε Ηλικία Μπορεί να Αυξήσει το Προσδόκιμο Επιβίωσης

Αποτελέσματα από μία Μελέτη Ανδρών Γιατρών Καπνιστών στο Ηνωμένο Βασίλειο



Οι καπνιστές που διακόπτουν σε ηλικία 30-35 χρονών έχουν παρόμοιο προσδόκιμο επιβίωσης με τους μη καπνιστές

# Υπόδειγμα Θανάτων που Προλαμβάνονται ή Αναβάλλονται μέσω της Μείωσης των Παραγόντων Κινδύνου



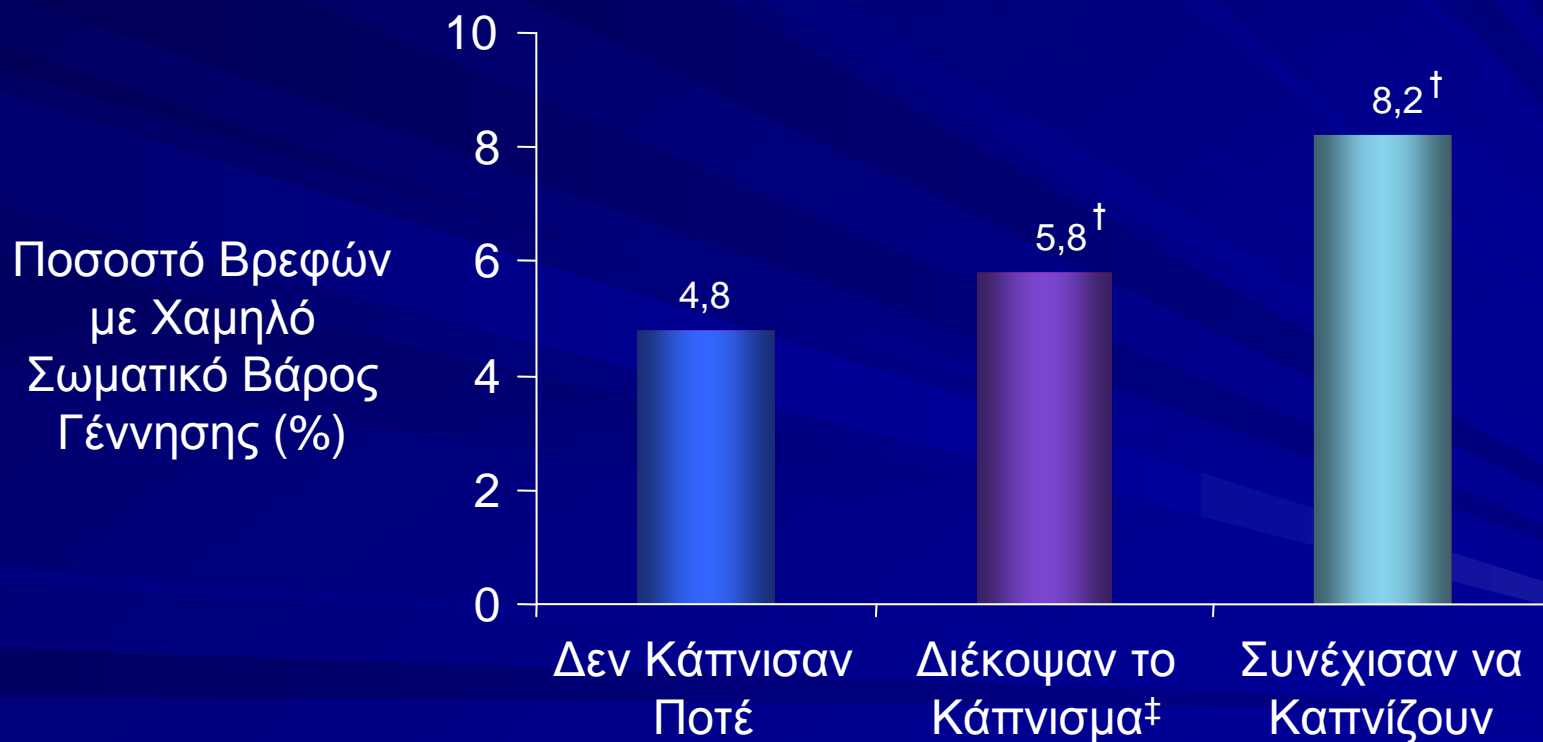
- Στην Ελλάδα καπνίζουν 3,8 εκατομμύρια Έλληνες.
- > 19000 Έλληνες πεθαίνουν κάθε χρόνο από νοσήματα που σχετίζονται με το κάπνισμα
- Σε 25 χρόνια θα πεθάνουν πρόωρα περίπου 500.000 καπνιστές εάν συνεχίσουμε να καπνίζουμε με τον ίδιο ρυθμό
- Οι Ελληνίδες είναι οι βαρύτερες καπνίστριες στον κόσμο (1<sup>η</sup> θέση). οι Έλληνες κατέχουν την 4<sup>η</sup>

The Greek Tobacco pandemic :Prepared by the Faculty of the Harvard School of Public Health in collaboration with colleagues at the The Hellenic Ministry of Health and Social Solidarity The Hellenic Ministry of Education, Life-time Learning, and Religious Affairs and The Hellenic Anti-Cancer Society December 2011

This project was funded by the George D. Behrakis Foundation  
as part of the Hellenic Action through Research against Tobacco (HEART) Project

# Η Σημασία της ΑΠΟΧΗΣ από το Κάπνισμα Κατά τη Διάρκεια της Εγκυμοσύνης

Ποσοστό Νεογνών με Χαμηλό Βάρος Γέννησης σε Βρέφη στην Ταϊβάν με βάση την Κατάσταση Καπνίσματος της Μητέρας (N=9499)



1. Wen CP, et al. *Tob Control*. 2005;14(Suppl 1):i56-i61.

# Ο Κίνδυνος Εμφάνισης Καρδιαγγειακής Νόσου (CVD) Μειώνεται με τη Διακοπή του Καπνίσματος

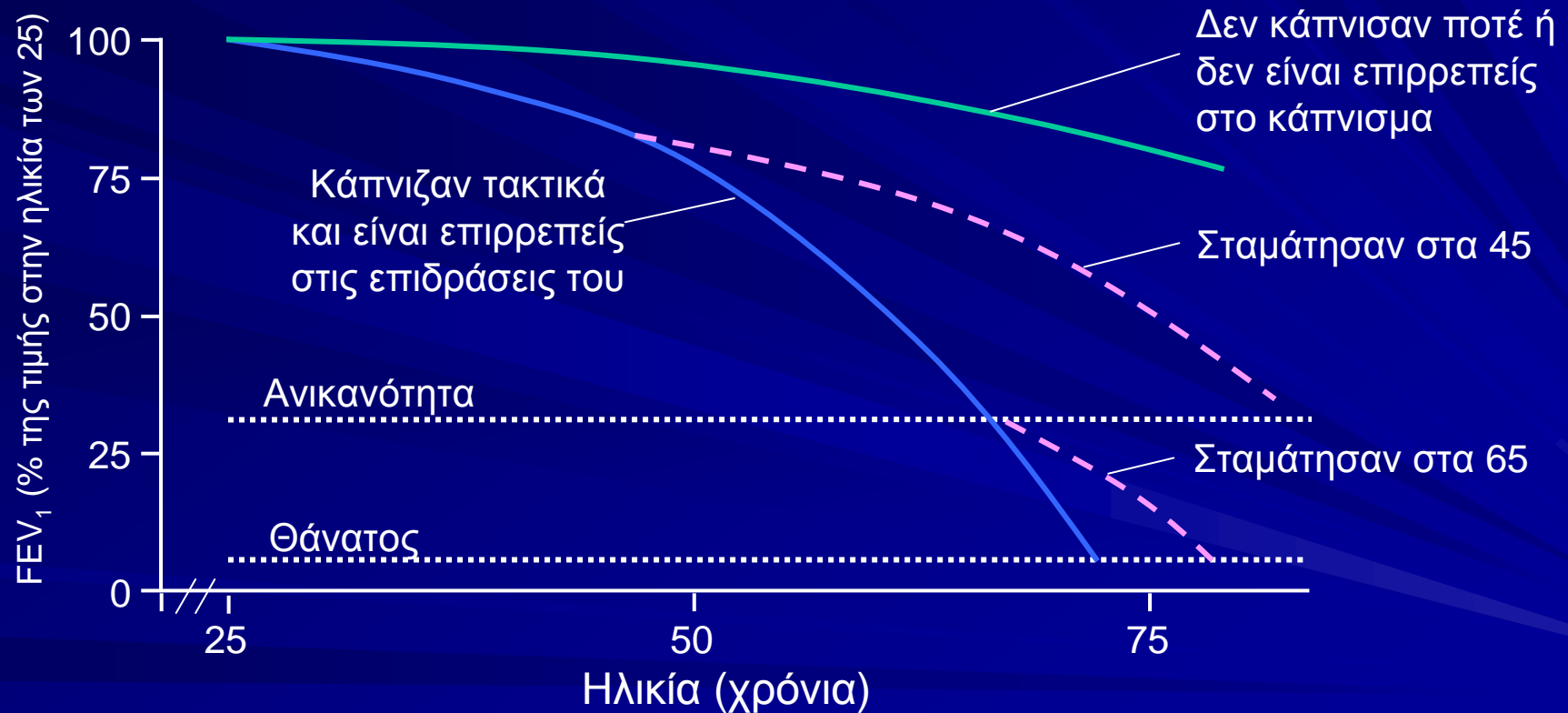


- Η διακοπή του καπνίσματος σχετίζεται με
  - μείωση κατά 36% της σχετικής πιθανότητας θνησιμότητας πάσης αιτιολογίας μεταξύ ασθενών με στεφανιαία καρδιοπάθεια (CHD)<sup>1</sup>
  - μειώσεις των καρδιαγγειακών επεισοδίων σε καρδιοπαθείς ασθενείς, ακόμη και σε εκείνους που διέκοψαν το κάπνισμα πρόσφατα<sup>2</sup>

\*Ορίζονται ως καπνιστές κατά δήλωσή τους, οι οποίοι ήταν αρνητικοί στην κοτινίνη.

1. Critchley JA, Capewell S. *JAMA*. 2003;290:86-97. 2. Twardella D et al. *Eur Heart J*. 2004;25:2101-2108.

# Η διακοπή του καπνίσματος επιβραδύνει την εξασθένηση της λειτουργίας των πνευμόνων



# Προστατεύουμε τους γύρω μας

Το παθητικό κάπνισμα είναι η Τρίτη πιο συχνή αιτία θανάτου που μπορεί να προληφθεί

Ο παθητικός καπνιστής όταν βρίσκεται σε κλειστό χώρο όπου καπνίζουν πολλοί, εισπνέει τόσο καπνό όσο και αν κάπνιζε ο ίδιος **15 τσιγάρα χωρίς φίλτρο ή 35 με φίλτρο.**

Το παθητικό κάπνισμα βλάπτει σοβαρά την υγεία.

Καθένας πρέπει να εκτίθεται σε παθητικό κάπνισμα μόνο με δική του βούληση.

# Οφέλη για την τσέπη μας

- Το κάπνισμα εκτός των άλλων αποτελεί μία δαπανηρή συνήθεια  
Οι περισσότεροι καπνιστές καταναλώνουν από ένα έως δύο πακέτα την ημέρα.

Καπνιστής **ενός πακέτου την ημέρα**: 3 ευρώ x 30 ημέρες = 90 ευρώ το μήνα, 90 ευρώ x 12 μήνες = 1080 ευρώ το χρόνο, 1080 ευρώ x 10 χρόνια = **10.800 ευρώ τη δεκαετία.**

- Καπνιστής **δύο πακέτων την ημέρα**: 6 ευρώ x 30 ημέρες = 180 ευρώ το μήνα, 180 ευρώ x 12 μήνες = 2160 ευρώ το χρόνο, 2160 ευρώ x 10 χρόνια = **21.600 ευρώ τη δεκαετία.**



Το 2010 οι Έλληνες κάπνισαν 27,7  
δισεκατομμύρια τσιγάρα και σπατάλησαν  
4,8 δισεκατομμύρια ευρώ, ποσό που θα  
δημιουργούσε θέσεις εργασίες σε  
εκατοντάδες ανθρώπους

The Greek Tobacco pandemic :Prepared by the Faculty of the Harvard School of Public Health in collaboration with  
colleagues at the The Hellenic Ministry of Health and Social Solidarity The Hellenic Ministry of Education, Life-time  
Learning, and Religious Affairs and The Hellenic Anti-Cancer Society December 2011

This project was funded by the George D. Behrakis Foundation  
as part of the Hellenic Action through Research against Tobacco (HEART) Project

# Οφέλη από την διακοπή καπνίσματος

- Αυτο... Θα παρατηρήσετε πως έχετε περισσότερη ενέργεια. Ξαφνικά μπορείτε να ανεβείτε ορόφους από σκαλιά, χωρίς να σας κόβεται η ανάσα. Καθώς η φυσική σας κατάσταση βελτιώνεται, πιθανότατα θα έχετε λιγότερες γρύπες, κρυολογήματα, βήχα και άλλες αναπνευστικές λοιμώξεις
- Εμφά... α δεν
- μυρίζ... α δεν
- περισσότερες ρυτίδες

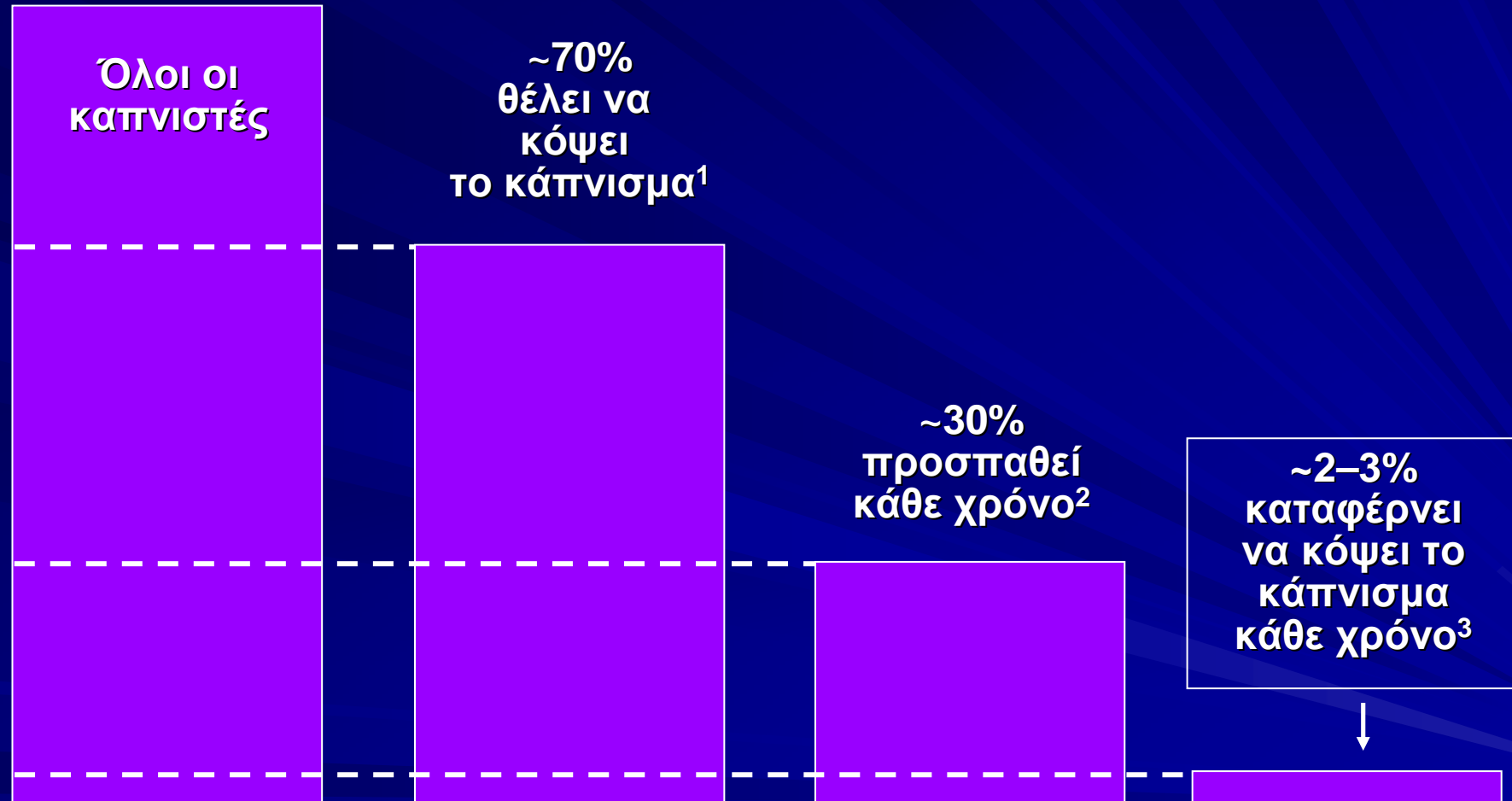
A close-up photograph of a human hand, with fingers curled into a fist, crushing a large pile of discarded, lit cigarettes. The hand is positioned in the upper right quadrant, with the wrist and forearm extending downwards into the pile of cigarettes. The background is a plain, light-colored surface. The entire image is framed by a thick blue border.

**Βοηθώντας τον καπνιστή  
να κόψει το κάπνισμα**

# Γιατί είναι δύσκολο για τον καπνιστή να διακόψει το κάπνισμα;

- Εθισμός στην νικοτίνη
- Συμπτώματα στέρησης
- Αναπτύσσονται κοινωνικές συμπεριφορές που μαθαίνει να συνδυάζει με το κάπνισμα

# Η δύναμη του εθισμού



1. Bridgwood et al, General Household Survey 1998. 2. West, Getting serious about stopping smoking 1997. 3. Arnsten, Prim Psychiatry 1996.

# Τρόποι διακοπής καπνίσματος

- Οικειοθελώς
- Με ιατρική συμβουλή
- Φαρμακευτική αγωγή

# Γιατί Κάποιοι Καπνιστές Μπορεί να Χρειάζονται Περισσότερη Βοήθεια για να Διακόψουν το Κάπνισμα

- Οι μελέτες δείχνουν ότι κάποιες ομάδες μπορεί να έχουν λιγότερες πιθανότητες να διακόψουν το κάπνισμα:
  - Υψηλότερο επίπεδο εξάρτησης<sup>1</sup>
    - Αριθμός τσιγάρων ανά ημέρα
    - Χρόνος έως το κάπνισμα του πρώτου τσιγάρου μετά το πρωινό ξύπνημα
  - Συμβίωση με ενεργό καπνιστή<sup>1</sup>
  - Λιγότερα εκπαιδευτικά εφόδια<sup>2</sup>
  - Χαμηλότερη κοινωνικοοικονομική τάξη<sup>2</sup>
  - Συνυπάρχουσες ψυχιατρικές διαταραχές<sup>3</sup>

**Ποιά είναι τα φάρμακα  
πρώτης γραμμής;**

# Φαρμακοθεραπεία για την Εξάρτηση από τον Καπνό

- Θεραπεία υποκατάστασης νικοτίνης (NRT)<sup>1</sup>
  - Μακράς δράσης<sup>1-3</sup>
    - Επίθεμα
  - Βραχείας δράσης<sup>1-3</sup>
    - Τσίκλα
    - Συσκευή εισπνοών
    - Ρινικό εκνέφωμα
    - Υπογλώσσια δισκία/παστίλιες
- Αντικαταθλιπτικά<sup>4</sup> **ZYBAN**
  - Βουπροπιόνη SR<sup>4</sup>
- Βαρενικλίνη **CHAMPIX**

1. Silagy C, et al. *Cochrane Database Syst Rev.* 2004;(3):CD000146. 2. Stead L, et al. *Int J Epidemiol.* 2005;34:1001–1003. 3. Henningfield JE, et al. *CA Cancer J Clin.* 2005;55:281-299.  
4. Hughes JR et al. *Cochrane Database Syst Rev.* 2004;(4):CD000031.

# Υποκατάστατα Νικοτίνης (τύποι)

## ■ Αυτοκόλλητα

- Patch 16h: 15, 10 ή 5mg
- Patch 24h: 21, 14 ή 7mg

## ■ Τσίχλες

- 2 ή 4mg/τεμάχιο

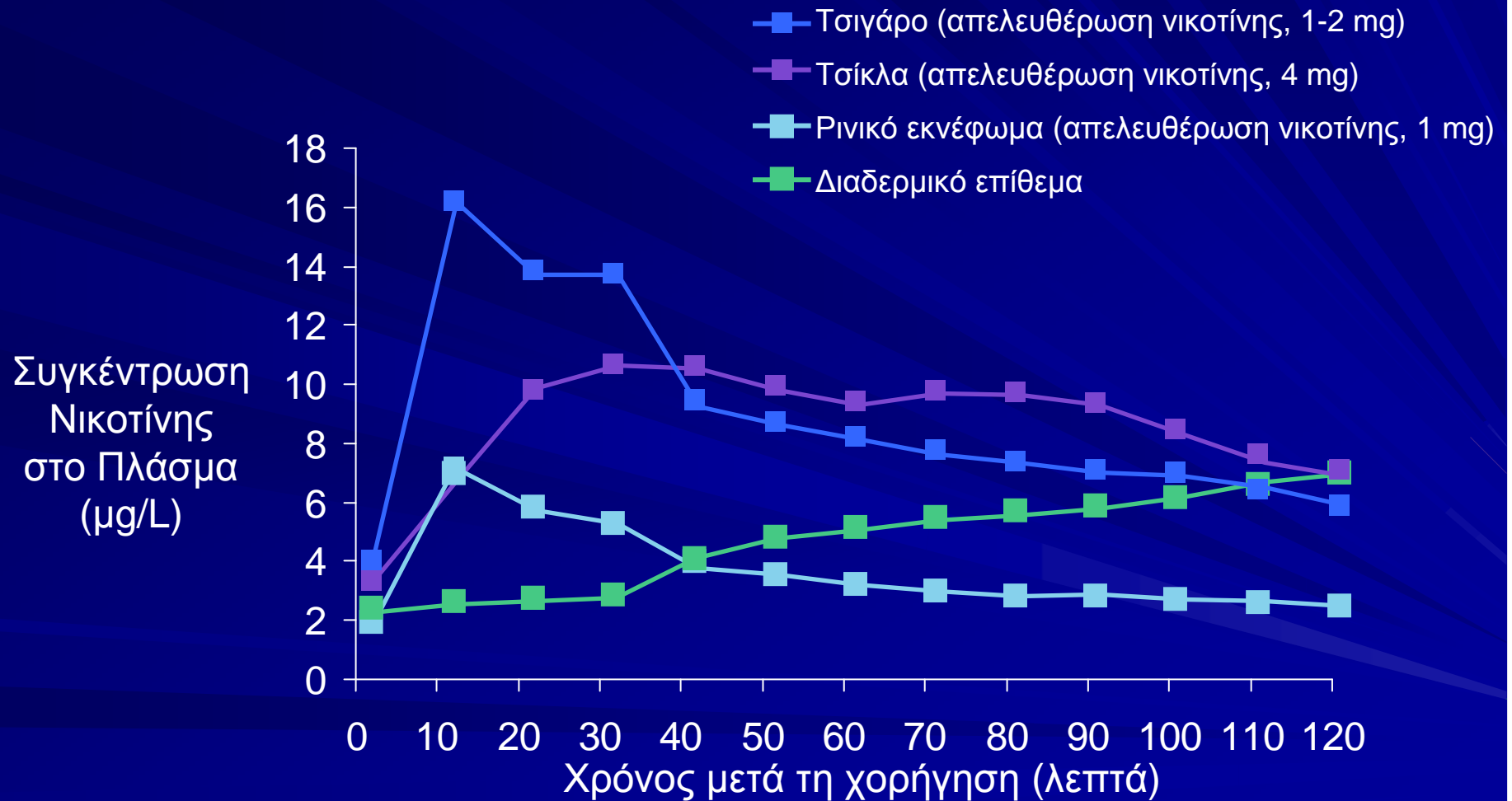
## ■ Εισπνεόμενα

- Inhaler: 10mg /εισπνοή
- Nasal spray: 10mg /ml, 0,5mg/ψεκασμό

## ■ Υπογλώσσια δισκία / Διαλυόμενες παστίλιες (lozenge)

- 1, 2 ή 4mg / δισκίο

# Επίπεδα νικοτίνης στο πλάσμα – σύγκριση μεταξύ τσιγάρων και NRT



# Υποκατάστατα Νικοτίνης

*Είναι ασφαλή;*

- *Ακόμη και μακροχρόνια θεραπεία δεν έχει συσχετισθεί με σοβαρές παρενέργειες*
  
- *Συχνότερες παρενέργειες*
  - *Ξηροστομία / Στεγνός λαιμός*
  - *Δόξυγκας*
  - *Όξινες εριγές / Ναυτία*
  - *Εφιάλτες – Δερματικοί ερεθισμοί (patch)*
  - *Πονοκέφαλος*
  - *Αίσθημα προκαρδίων παλμών*

# Βουπροπιόνη SR (Zyban®)

- Το ZYBAN (υδροχλωρική βουπροπιόνη SR) είναι ένα μη νικοτινούχο δισκίο παρατεταμένης αποδέσμευσης για τη διακοπή του καπνίσματος
- Αναπτύχθηκε αρχικά ως αντικαταθλιπτικό, στη συνέχεια βρέθηκε ότι είναι αποτελεσματικό για τη διακοπή του καπνίσματος<sup>1</sup>
- Υπάρχουν 2 πιθανοί μηχανισμοί δράσης:
  - Εμποδίζει την επαναπρόσληψη ντοπαμίνης<sup>2,3</sup>
  - Μη ανταγωνιστική αναστολή των  $\alpha 3\beta 2$  και  $\alpha 4\beta 2$  νικοτινικών υποδοχέων<sup>4,5</sup>

# Δοσολογία και χορήγηση

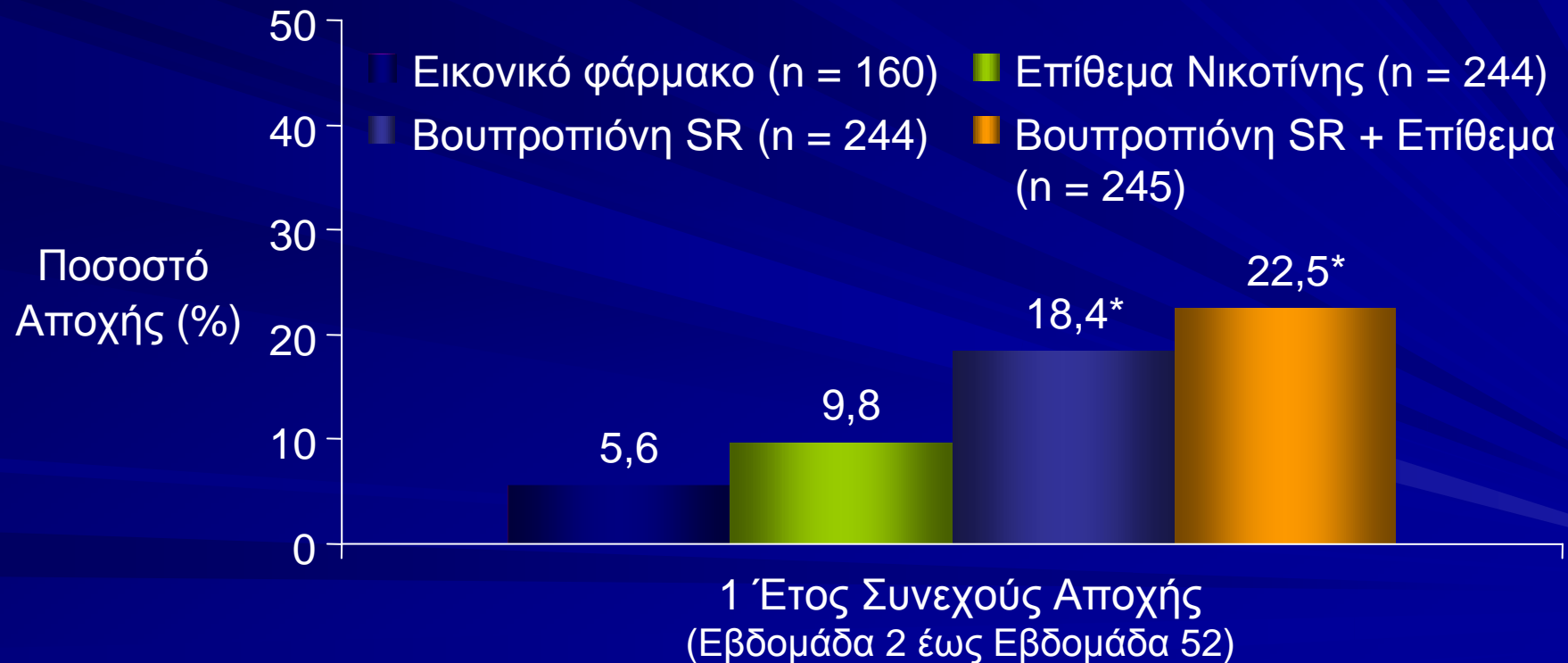
- Χορηγείται από το στόμα
- Έναρξη του zyxan  $\geq 7$  ημέρες πριν από την ημερομηνία-στόχο της διακοπής, π.χ. 8η ημέρα
- 1 δισκίο (150mg) τις 6 πρώτες μέρες, 2 δισκία (150 x 2) στη συνέχεια

Η διάρκεια θεραπείας του είναι 2 μήνες αποτελεσματική σε ασθ. Με καρδ. Νόσο παρενέργειες: αυπνία, ταραχή, ξηροστομία, πονοκέφαλος, επιληπτικές κρίσεις

Ασθενείς >70 κ ασθενείς με ΣΔ 150mg/μέρα

# Σύγκριση Θεραπείας Υποκατάστασης Νικοτίνης (NRT) και Θεραπείας με Βουπροπιόνη SR για τη Διακοπή του Καπνίσματος<sup>1</sup>

Η μοναδική μελέτη που συνέκρινε την NRT και τη θεραπεία με αντικαταθλιπτικά για τη διακοπή του καπνίσματος<sup>2</sup>



\* $P \leq 0,001$  έναντι εικονικού φαρμάκου και επιθέματος ως μονοθεραπείας.

1. Jorenby DE, et al. *N Engl J Med.* 1999;340:685–691. 2. Talwar A et al. *Med Clin North Am.* 2004;88:1517–1534.

# ΒΑΡΕΝΙΚΛΙΝΗ ( CHAMPIX )

- Η αποτελεσματικότητα της βαρενικλίνης στην εξάρτηση από τον καπνό
  - Πιστεύεται ότι οφείλεται στη δράση μερικού αγωνιστή στον νικοτινικό υποδοχέα  $\alpha 4\beta 2$
- Προλαμβάνοντας την πρόσδεση της νικοτίνης, η βαρενικλίνη
  - Μειώνει την έντονη επιθυμία και τα συμπτώματα στέρησης (δράση αγωνιστή)
  - Προκαλεί μία μείωση των επιδράσεων επιβράβευσης και των ενισχυτικών επιδράσεων του καπνίσματος (δράση ανταγωνιστή)
- Οι πιο συχνά αναφερθείσες ανεπιθύμητες ενέργειες (>10%) για τη βαρενικλίνη ήταν η ναυτία, η κεφαλαλγία, η αϋπνία και τα ανώμαλα όνειρα.

## Τρόπος χορήγησης του φαρμάκου

<b>Ημέρες 1 – 3:</b>	0,5 mg π/κ
<b>Ημέρες 4 – 7:</b>	0,5 mg π/κ
<b>Ημέρα 8 – Ολοκλήρωση θεραπείας:</b>	0,5 mg π/κ

Σε ασθενείς που εμφανίζουν  
Δυσανεξία:

- 1. Λήψη 30 λεπτά μετά από ελαφρύ γεύμα*
- 2. Μείωση της δόσης σε  
0.5 mg δύο φορές την ημέρα*

**Keating G CNS DRUGS 2006;20 (11) : 945-960**

**Σύνοψη των Χαρακτηριστικών του Προϊόντος Champix. Pfizer Ltd, Sandwich, UK.  
2006.**

# Προσαρμογή δόσης σε ειδικούς πληθυσμούς

■ Ασθενείς με ηπατική ανεπάρκεια

Κανονική δόση

■ Ηλικιωμένοι

Κανονική δόση  
SOS νεφρική  
λειτουργία

■ Εγκυμονούσες / θηλάζουσες

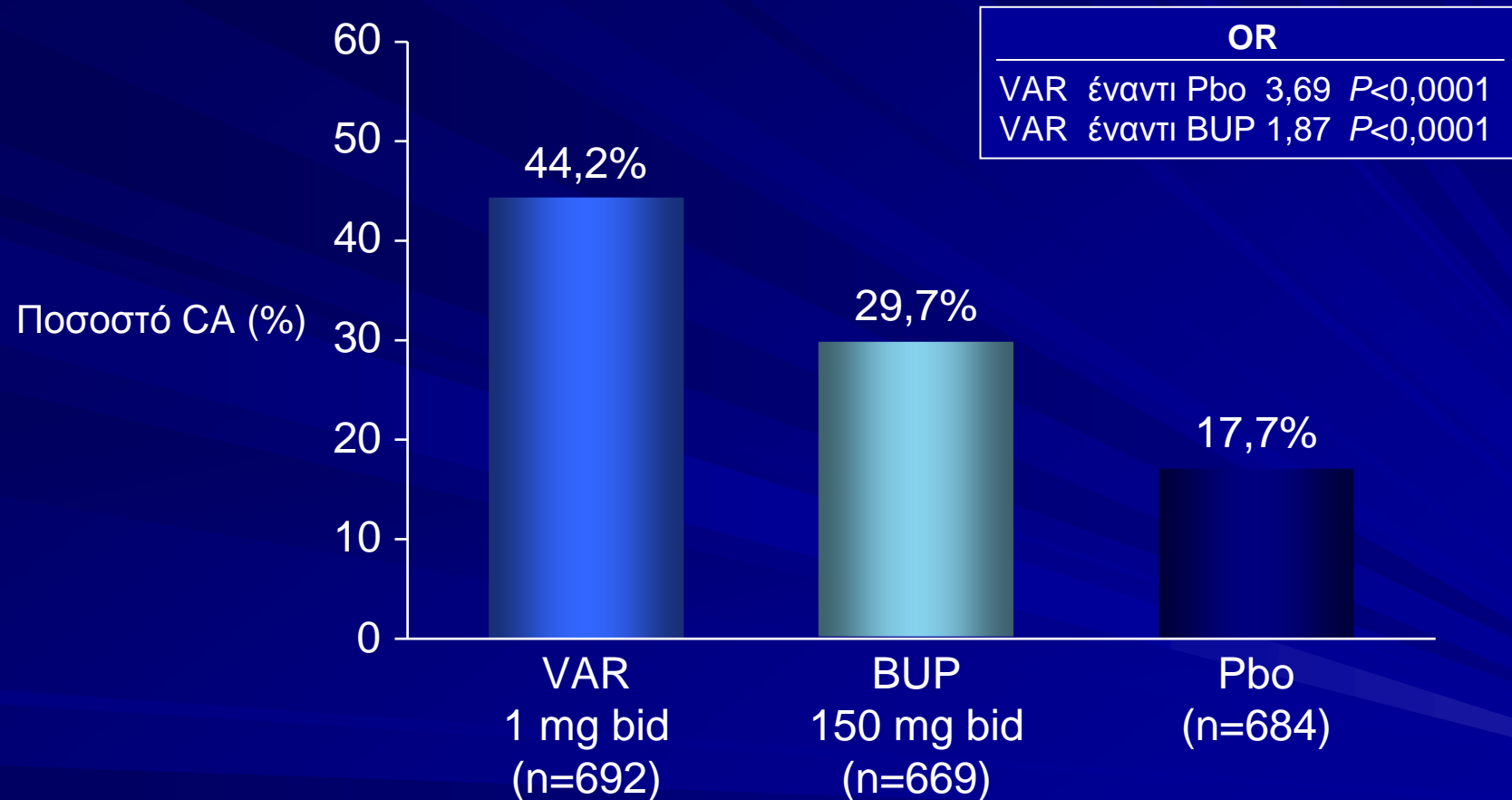
■ Έφηβοι

Δεν υπάρχουν μελέτες

# Διάρκεια Θεραπείας

- Διάρκεια θεραπείας → 12 εβδομάδες
- Εάν η ΗΣΔ δεν έχει επιτευχθεί μπορούν να γίνουν επιπλέον 1-2 προσπάθειες
- Η θεραπεία μπορεί να συνεχισθεί για 12 επιπλέον εβδομάδες σε
  - Καπνιστές που διέκοψαν αλλά έχουν έντονη επιθυμία
  - Καπνιστές με πολλές υποτροπές

# Ποσοστά Συνεχούς Αποχής (CA) 4 Εβδομάδων Από την Εβδομάδα 9 έως την Εβδομάδα 12: Συγκεντρωτικές Αναλύσεις Συγκριτικών Μελετών<sup>1</sup>



Για ασθενείς με μέτρια ή σοβαρή νεφρική ανεπάρκεια, συνιστάται προσαρμογή της δόσης της βαρενικλίνης. Η βαρενικλίνη δεν συνιστάται σε ασθενείς με νεφροπάθεια τελικού σταδίου.

1. Gonzales DH, et al. Society for Research Nicotine and Tobacco Paper sessions PA9-2, 2006.

# Διάρκεια Θεραπείας

- Υποκατάστατα νικοτίνης
  - 2 – 4 μήνες
- Υδροχλωρική βουπροπιόνη (Zyban)
  - 8 εβδομάδες
    - 150mg x 2
- Βαρενικλίνη (Champix)
  - 3 μήνες
    - 1mg x 2

# Συνδυασμένη αγωγή;

- Συνδυασμός διάφορων τύπων υποκατάστατων νικοτίνης
- Συνδυασμός βουπροπιόνης με υποκατάστατα (NRT)
  - Ο πιο αποτελεσματικός συνδυασμός
- Συνδυασμός βουπροπιόνης με NRT
  - Λίγα δεδομένα

SOS  
OXI Βαρενικλίνη με NRT

# Πρώτη ημέρα

- **Πήγαινε** κινηματογράφο , κάνε γυμναστική , περίπατο ή ποδήλατο
- **Πήγαινε** σε μέρη όπου απαγορεύεται το κάπνισμα , όπως εμπορικά κέντρα , μουσεία , θέατρα κτλ. »
- **Σου λείπει η αίσθηση του τσιγάρου στο χέρι ;**  
Κράτησε κομπολόι ή ότι μπορεί να καλύψει τον μηχανικό μέρος του καπνίσματος
- **Σου λείπει η αίσθηση του τσιγάρου στο στόμα ;**  
Χρησιμοποίησε γαρύφαλλο , τσίχλες χωρίς ζάχαρη κτλ
- **Μην πίνεις οινόπνευματώδη**

➤ Μετά το φαγητό , σήκω αμέσως από το τραπέζι , βούρτσισε τα δόντια σου ή πήγαινε μια μικρή βόλτα

➤ **Μην καπνίσεις στο αυτοκίνητο !!**

Άκου ραδιόφωνο , cd , άλλαξε δρομολόγιο

ή πάρε τα M.M.M

**Μην έχεις πάνω σου τσιγάρα**

**Τοποθέτησε το σημείωμα με τα κίνητρα  
διακοπής στην θέση που έχεις το πακέτο  
με τα τσιγάρα και ανέσυρε το κάθε φορά  
που έχεις την επιθυμία να καπνίσεις**

**Να πίνεις πολλούς χυμούς φρούτων,  
ειδικά τις 3 πρώτες ημέρες**

- **Κατανάλωσε λαχανικά και φρούτα αντί γλυκών , για αποφυγή αύξησης βάρους**
- **Δημητριακά και καρότα μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως βραχυπρόθεσμα αντικατάστατα του τσιγάρου**

## Μειώνουν την επιθυμία για κάπνισμα :

- 10 – 12 ποτήρια νερό σταδιακά
- Φυσιικοί χυμοί και φρούτα  
(π.χ σύκο , μπανάνα , δαμάσκηνο , σταφίδα, ανανάς ) 2 – 3 μερίδες ημερησίως
- Λαχανικά : καρότο, μαρούλι, μπρόκολο, σπανάκι, χόρτα, αγγούρια, ντομάτες, πιπεριές, μελιτζάνες, σέλινο, μπάμιες, φασολάκια, ρεβύθια, φακές κτλ.
- Ροφήματα : μέντας, δυόσμου, χαμομηλιού
- Καρύδια , αμύγδαλα

## Αυξάνουν την επιθυμία για κάπνισμα :

- Καφές
- Αλκοόλ
- Ζάχαρη
- Κρέας (γενικώς)
- Γάλα, τυροκομικά προϊόντα
- Ψωμιά, πίτες, φαγητά φούρνου

**‘Άλλαξε τρόπο ζωής :**  
**περπάτα , κολύμπα , κάνε γυμναστική**



# Υποτροπή

- Εμφανίζεται σε ποσοστό 60-90% μέσα σε 12 μήνες από την επιτυχή διακοπή
- Οι πρώην καπνιστές που εξακολουθούν να μην καπνίζουν για τουλάχιστον 2 χρόνια έχουν κίνδυνο υποτροπής 2-4% κάθε χρόνο μεταξύ 2<sup>ου</sup> -6<sup>ου</sup> έτους και 1% ετησίως μετά από 10 χρόνια συνεχούς αποχής από το κάπνισμα
- Παράγοντες κινδύνου: γυναίκες, κατάθλιψη, χρόνιες παθήσεις (ΧΑΠ, καρδ. Νοσήματα)

# Η Ζωή χωρίς τσιγάρο



- Κι εμείς οι Έλληνες μπορούμε να τα καταφέρουμε . Τα τελευταία στατιστικά είναι υπέρ μας: Έχει ελαττωθεί ο κατά κεφαλήν αριθμός τσιγάρων από το 2009. έχει μειωθεί κατά 12% το κάπνισμα μεταξύ των νέων ενηλίκων
- Θα πρέπει να εκπαιδεύσουμε 3 συνεχόμενες γενιές να μην καπνίζουν.
- Πώς?



# Η ΖΩΗ ΧΩΡΙΣ ΤΣΙΓΑΡΟ

- Διακοπή καπνίσματος. Μέλημα του κάθε ιατρού η συμβουλευτική κ θεραπευτική παρέμβαση σε μια νόσο κ όχι σε μία κακή συνήθεια
- Εφαρμογή του νόμου περί απαγόρευσης στους δημόσιους χώρους
- Αποζημίωση θεραπειών από τα ταμεία



# ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ



~~ΚΑΤΙΝΙΖΟΥΜΕ~~  
*ωρίς όρια*

Ανακαλύψτε έναν καινούργιο και υγιεινό τρόπο ζωής.

Ενημερωθείτε στο **800-801 80 80**

και δώστε μία υπεύθυνη λύση.

Συνεργαστείτε με τα **Ιατρεία Διακοπής Καπνίσματος**



Ομάδα Εργασίας Διακοπής Καπνίσματος & Προαγωγής Υγείας  
**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ**

■ Ειδικικότερα, οι αναλύσεις από τα φυσίγγια των δύο ανωτέρω εταιρειών έδειξαν τα ακόλουθα:

- Σε ένα φυσίγγιο βρέθηκε διαιθυλενογλυκόλη περίπου 1%. Η διαιθυλενογλυκόλη αποτελεί ένα συστατικό που χρησιμοποιείται ως αντιψυκτικό και είναι **τοξική στους ανθρώπους**.
- Στα μισά από τα δείγματα που μελετήθηκαν βρέθηκαν νιτροζαμίνες, ουσίες που είναι **καρκινογόνες**.
- Στην πλειονότητα των δειγμάτων ανακαλύφθηκαν διάφορες **προσμίξεις, επικίνδυνες για τους ανθρώπους**, όπως: αναβασίνη, μυοσμίνη και β-νικοτυρίνη.
- Τα φυσίγγια των ηλεκτρονικών τσιγάρων που διαφημίζονταν ως μη περιέχοντα νικοτίνη, είχαν χαμηλά επίπεδα νικοτίνης, εκτός από ένα.
- Αναλύθηκαν τρία διαφορετικά φυσίγγια ηλεκτρονικών τσιγάρων με την ίδια αναγραφόμενη περιεκτικότητα και βρέθηκε ότι απέδιδαν εξαιρετικά διαφορετικές ποσότητες νικοτίνης ανά εισπνοή: από 26,8 έως 43,2  $\mu\text{g}/100\text{ml}$ .
- Ένα φυσίγγιο υψηλής περιεκτικότητας σε νικοτίνη απέδιδε διπλάσια νικοτίνη στους χρήστες όταν εισέπνεαν τον καπνό του ηλεκτρονικού τσιγάρου από ότι η νικοτίνη που εισπνέουν από προϊόντα υποκατάστασης νικοτίνης που υπάρχουν στην αγορά και κυκλοφορούν ως βοηθήματα διακοπής καπνίσματος.



*While the economic condition in Greece worsens each day, multinational tobacco industries in Greece make a daily profit of nearly €500,000. In stark contrast, the estimated net profit of tobacco farmers in Greece is about €3,000 a year the greek pandemic*





# Τι άλλο υπάρχει μέσα σε ένα Τσιγάρο;

- Καπνός τσιγάρου:  $\geq 4000$  χημικές ουσίες,  $\geq 250$  ουσίες τοξικές ή καρκινογόνες<sup>1</sup>

Χημική Ουσία στον Καπνό του Τσιγάρου <sup>2</sup>	Βρίσκεται επίσης σε...
Ακετόνη	Αποχρωστικά υλικά
Βουτάνιο	Υγρό αναπτήρων
Αρσενικό	Εντομοκτόνα
Κάδμιο	Μπαταρίες αυτοκινήτων
Μονοξείδιο του άνθρακα	Καυσαέρια αυτοκινήτων
Τολουένιο	Βιομηχανικά διαλυτικά μέσα

- Η νικοτίνη είναι εθιστική, αλλά όχι καρκινογόνος<sup>3</sup>
- Το κάπνισμα τσιγάρων με χαμηλότερα επίπεδα πίσσας και νικοτίνης δεν παρέχει κανένα όφελος για την υγεία<sup>4</sup>

1. National Toxicology Program. 11th Report on Carcinogens; 2005. Διατίθεται στην ηλεκτρονική διεύθυνση: <http://ntp-server.niehs.nih.gov>. 2. Mackay J, Eriksen M. *The Tobacco Atlas*. World Health Organization; 2006. 3. *Harvard Health Letter*. May 2005. 4. Surgeon General's Report. *The Health Consequences of Smoking*; 2004.

# Τι Συνέπειες Έχει για τα Νεογνά και τα Παιδιά το Παθητικό Κάπνισμα;

- Περίπου το 60% των παιδιών στις ΗΠΑ εκτίθενται σε παθητικό κάπνισμα<sup>1</sup>
- Σε κάποιες χώρες,  $\geq 80\%$  των νέων ζουν σε σπίτια όπου οι άλλοι καπνίζουν όταν αυτοί είναι παρόντες<sup>2</sup>
- Η δευτερογενής έκθεση στον καπνό αυξάνει το φορτίο της νόσου και τη νοσηλεία για τα νεογνά και τα παιδιά. Για παράδειγμα:
  - Ηνωμένο Βασίλειο – 17.000 παιδιά κάτω από την ηλικία των 5 ετών νοσηλεύονται ετησίως<sup>3</sup>
  - Αυστραλία - 56% μεγαλύτερος κίνδυνος για νοσηλεία εάν η μητέρα κάπνιζε στο ίδιο δωμάτιο με το νεογνό, 73% εάν κάπνιζε ενώ κρατούσε το βρέφος στην αγκαλιά της και 95% εάν κάπνιζε ενώ τάιζε το βρέφος (N = 4.486)<sup>4</sup>
  - Χονγκ Κονγκ – υψηλότερη πιθανότητα νοσηλείας για τα νεογνά που ζουν με ενήλικα που καπνίζει σε σπίτι με κακή υγιεινή σε σχέση με το κάπνισμα (σε απόσταση < 3 μέτρων)<sup>5</sup>

1. Secondhand smoke; Fact sheet, June 2006. Διατίθεται στην ηλεκτρονική διεύθυνση: [http://www.cdc.gov/tobacco/factsheets/secondhand\\_smoke\\_factsheet.htm](http://www.cdc.gov/tobacco/factsheets/secondhand_smoke_factsheet.htm). 2. Mackay J, Eriksen M. *The Tobacco Atlas*. World Health Organization; 2006. 3. Fagerstrom K. *Drugs*. 2002;62(suppl 2):1-9. 4. Blizzard L, et al. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2004;158:687-693. 5. Leung GM, et al. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2004;158:687-693.

# Παθητικό κάπνισμα



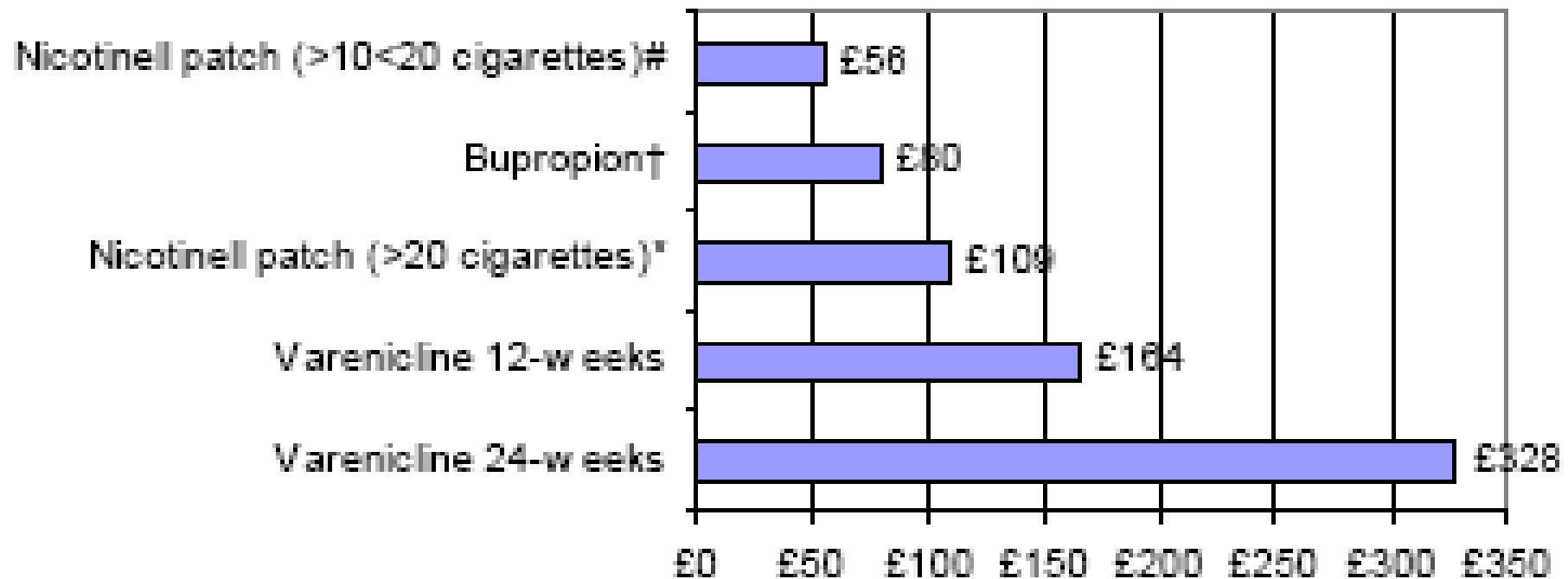
- περίπου 500 Έλληνες πεθαίνουν ετησίως εξαιτίας της έκθεσης τους στο κάπνισμα των άλλων.

# Παθητικό κάπνισμα

- Στη χώρα μας, 45% των ανδρών και 37% των γυναικών εκτίθενται στον καπνό των άλλων.
- Στη χώρα μας ένα στα έξι άτομα που εκτίθενται στον καπνό, θα παρουσιάσουν στεφανιαία νόσο σε κάποια στιγμή της ζωής τους.
- Οι χώροι με το πιο έντονο παθητικό κάπνισμα είναι τα εστιατόρια και ακολουθούν τα μέσα μαζικής μεταφοράς και οι δημόσιες υπηρεσίες (CARDIO 2000).

# Κόστος φαρμακευτικής αγωγής

## για διακοπή καπνίσματος



# όταν η δόση μειώνεται κάθε 3 εβδομάδες

† για δύο κουτιά

\* όταν η δόση μειώνεται κάθε 4 εβδομάδες

**Tonstad S. Exp Rev Neurother 2007; 7(2) : 121-7**