

ΟΔΗΓΟΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ & ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ



ΚΑΠΝΙΣΜΑ & ΔΙΑΚΟΠΗ
ΟΛΑ ΟΣΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ
ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ

“Ενημερωθείτε Υπεύθυνα”
απο ένα φαρμακείο του δικτύου

Το κάπνισμα θεωρείται μια από τις μεγαλύτερες επιδημίες που αντιμετωπίζουμε παγκοσμίως σε επίπεδο δημόσιας υγείας. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, υπολογίζεται ότι πάνω από 1 δισ. άτομα είναι καπνίζοντες. Παρότι υπάρχει μια μικρή μείωση, δεν αναμένεται η εκτίμηση αυτή να αλλάξει σημαντικά μέχρι το 2025.

Μέχρι και το 2021, περισσότερα από 8 εκατομμύρια άτομα χάνουν τη ζωή τους πρόωρα λόγω της χρήσης του καπνού σε ετήσια βάση. Από τον αριθμό αυτό, 7,7 εκατομμύρια θάνατοι σχετίζονται με την άμεση χρήση καπνού (ενεργητικό κάπνισμα) ενώ 1,3 εκατομμύρια θάνατοι σχετίζονται με το παθητικό κάπνισμα (μη καπνιστές που εκτίθενται και εισπνέουν τον καπνό των καπνιζόντων).

ΟΙ ΧΗΜΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΤΟΥ ΣΥΜΒΑΤΙΚΟΥ ΤΣΙΓΑΡΟΥ



Ο καπνός του τσιγάρου περιέχει περισσότερες από 4.000 χημικές ουσίες, με διαφορετικές ιδιότητες και επιδράσεις στον ανθρώπινο οργανισμό, από τις οποίες περισσότερες από 250 είναι επιβλαβείς και πάνω από 50 είναι καρκινογόνες.

Οι περισσότεροι άνθρωποι γνωρίζουν ότι τα τσιγάρα περιέχουν πίσσα (καρκινογόνος ουσία, χρησιμοποιείται και ως υλικό οδόστρωσης) και νικοτίνη (ουσία που προέρχεται από το φυτό του καπνού και είναι έντονα εθιστική).

Ενδεικτικά, άλλες ουσίες που περιέχονται στον καπνό του τσιγάρου είναι:

- ακετόνη (εύφλεκτος διαλύτης που χρησιμοποιείται στο γνωστό ασετόν για τα νύχια)
- αμμωνία (που χρησιμοποιείται και ως καθαριστικό αλλά προστίθεται στα τσιγάρα για να αυξήσει την απορρόφηση της νικοτίνης),
- αρσενικό (ουσία που χρησιμοποιείται ως δηλητήριο),
- μονοξειδίο του άνθρακα (βασικό συστατικό των καυσαερίων, δεσμεύει την αιμοσφαιρίνη στο αίμα και στερεί οξυγόνο από τα κύτταρα του οργανισμού μας)
- ανιλίνη (βασικό χημικό συστατικό των χρωμάτων)
- ναφθαλίνη (γνωστή για τη χρήση της ως σκωροκτόνο)
- βενζόλιο (χημικό στις κόλλες των ελαστικών)
- μόλυβδος (χρησιμοποιείται σε μπαταρίες)
- κυανιούχες ενώσεις, προπάνιο, μεθάνιο, φορμαλδεύδη (γνωστό ανθρώπινο καρκινογόνο), μυρμηγκικό οξύ, λευκαντικές ουσίες κλπ.

Η νικοτίνη είναι μια φυσική ουσία, υπάρχει σε όλες τις μορφές καπνού και έχει φαρμακολογικά χαρακτηριστικά που απαντώνται στις τυπικές εξαρτησιογόνες ουσίες.

Η δράση της νικοτίνης

Ένα τσιγάρο περιέχει συνήθως περίπου 0.5 με 1 γραμμάρια καπνού και 10 mg νικοτίνης. Κατά μέσο όρο, ένα τσιγάρο καπνίζεται μέσα σε 5 λεπτά και με 10 εισπνοές. Με την εισπνοή του καπνού του τσιγάρου, ο καπνιστής προσλαμβάνει συνήθως 1-2mg νικοτίνης, αν και η πρόσληψη αυτή μπορεί να κυμαίνεται από 0.5 mg έως 3 mg.

Μέσω της πνευμονικής κυκλοφορίας, η νικοτίνη επιδρά στον ανθρώπινο εγκέφαλο σε διάστημα 7 δευτερολέπτων. Στα επόμενα περίπου 30 λεπτά, η περιεκτικότητα της νικοτίνης στο αίμα αυξάνει σταδιακά και σταθεροποιείται. Τα επίπεδα νικοτίνης παραμένουν υψηλά και σταδιακά μειώνονται σημαντικά σε 1-2 ώρες μετά το τελευταίο τσιγάρο. Η πτώση των επιπέδων της νικοτίνης σηματοδοτεί την έντονη επιθυμία του καπνιστή να καπνίσει.

Το φαινόμενο της ανοχής

Όταν ένα άτομο ανάβει για πρώτη φορά τσιγάρο, μπορεί να παρουσιάσει ναυτία, ζαλάδα ή πονοκέφαλο και βήχα. Με την πάροδο του χρόνου και με καθημερινό κάπνισμα, ο οργανισμός ενός καπνιστή προσαρμόζεται σταδιακά σε αυξανόμενα επίπεδα νικοτίνης. Η συστηματική λήψη νικοτίνης οδηγεί σε αύξηση των νικοτινικών υποδοχέων στον εγκέφαλο. Έτσι, χωρίς να το συνειδητοποιεί, ο καπνιστής αυξάνει τον αριθμό των τσιγάρων που καπνίζει, προκειμένου να διατηρηθούν τα επίπεδα της νικοτίνης στο αίμα στο βαθμό εκείνου όπου ο οργανισμός έχει αποκτήσει ανοχή.

Η επίδραση της νικοτίνης

Η νικοτίνη ενεργοποιεί την έκλυση ορισμένων νευροδιαβιβαστών, οι οποίοι έχουν σημαντικό ρόλο στην εξάρτηση από την νικοτίνη και στην εμφάνιση συμπτωμάτων στέρησης. Αυτοί είναι η ντοπαμίνη και η νορεπινεφρίνη (οι οποίες σχετίζονται με την πρόκληση ευχαρίστησης και ανορεξίας), η ακετυλοχολίνη (που επιδρά στη βελτίωση της μνήμης)

Αν και η νικοτίνη αποτελεί ένα διεγερτικό φάρμακο, μπορεί να έχει κατασταλτικές ιδιότητες και να επιδρά θετικά στον περιορισμό του άγχους και η βήτα-ενδορφίνη (που είναι πιθανό να σχετίζεται με την μείωση του άγχους και της νευρικότητας). και της ευερεθιστότητας. Αυτός είναι και ο λόγος που οι καπνιστές αναφέρουν ότι χαλαρώνουν όταν καπνίζουν ή αντίστροφα ότι έχουν την ανάγκη να καπνίσουν όταν είναι πολύ αγχωμένοι, νιώθουν πίεση ή στενοχώρια.

Το αίσθημα χαλάρωσης που βιώνουν οι καπνιστές μετά το άναμμα του τσιγάρου συνδέεται με τη σωματική εξάρτηση από τη νικοτίνη.

- Τα επίπεδα νικοτίνης στο αίμα αρχίζουν να μειώνονται σταδιακά σε διάστημα 30 λεπτών από το τελευταίο τσιγάρο. Ο καπνιστής μπορεί να εμφανίσει στερητικά συμπτώματα όπως ευερεθιστότητα, νευρικότητα, ανησυχία, κακή διάθεση κ.ά.
- Ανάβοντας και πάλι τσιγάρο, τα επίπεδα της νικοτίνης στο αίμα ανεβαίνουν, τα συμπτώματα στέρησης αντιμετωπίζονται επιτυχώς και ο καπνιστής εισπράττει θετικά συναισθήματα, όπως αυξημένη ευχαρίστηση, χαλάρωση και ηρεμία.
- Το κάπνισμα είναι συνεπώς ο τρόπος με τον οποίο ένας καπνιστής ικανοποιεί τον εθισμό του στη νικοτίνη, και δέχεται την αντιλαμβανόμενη απόλαυση.

Επίσης, ως αποτέλεσμα της διεγερτικής δράσης της νικοτίνης ο καπνιστής εκλαμβάνει την ενίσχυση της προσοχής, της μνήμης και της επεξεργασίας πληροφοριών. Και αυτό όμως το συναίσθημα συνδέεται με τη σωματική εξάρτηση από τη νικοτίνη.

Με την εισπνοή της νικοτίνης, ο καπνιστής νιώθει να απομακρύνονται τα δυσάρεστα συναισθήματα, άρα αισθάνεται ότι μπορεί να συγκεντρωθεί καλύτερα στη δραστηριότητά του και θυμάται καλύτερα τις υποχρεώσεις του. Γι' αυτό και οι καπνιστές συχνά αναφέρουν ότι το κάπνισμα τους βοηθάει να συγκεντρώνονται καλύτερα. Αντίθετα, στους μη καπνιστές, η εισπνοή της νικοτίνης δεν σχετίζεται ούτε με την ευχαρίστηση ούτε αυξημένη πνευματική απόκριση.



Στον υπόλοιπο οργανισμό η νικοτίνη προκαλεί:

- Αύξηση των βρογικών εκκρίσεων, σύσπαση των βρόγχων, αύξηση και στη συνέχεια καταστολή των αναπνευστικών μυών (εμποδίζουν τη φυσιολογική αναπνοή).
- Αύξηση του εντερικού τόνου (γι' αυτό και το πρώτο τσιγάρο μαζί με τον καφέ αποτελούν ερέθισμα για την λειτουργία του εντέρου)
- Αύξηση των σφίξεων (από 10 σε 20 το λεπτό)
- Σύσπαση των τοιχωμάτων των αγγείων
- Αύξηση της αρτηριακής πίεσης (κατά 5 - 10 mmHg)
- Αύξηση της συγκόλλησης των αιμοπεταλίων (σημαντικός παράγοντας για τη δημιουργία θρόμβων)
- Αύξηση του σακχάρου του αίματος και της παραγωγής ινσουλίνης.

Τέλος, είναι γνωστό ότι η νικοτίνη επηρεάζει το μεταβολισμό, ελαττώνοντας την όρεξη για φαγητό και αυξάνοντας το μεταβολικό ρυθμό. Με τη διακοπή του καπνίσματος, ένας πρώην καπνιστής μπορεί να αυξήσει το σωματικό του βάρος κατά 2.5 έως 4 κιλά.

Εκτός από τη σωματική εξάρτηση στη νικοτίνη, η καπνιστική συμπεριφορά συντηρείται και μέσω της ψυχολογικής εξάρτησης από το κάπνισμα, καθιστώντας τη διαδικασία διακοπής του καπνίσματος πιο σύνθετη.

Η ψυχολογική εξάρτηση από το κάπνισμα ερμηνεύεται μέσω της θεωρίας της συμπεριφοράς, με δύο τρόπους :

Κλασική εξαρτημένη μάθηση

Στην περίπτωση αυτή μια συγκεκριμένη συμπεριφορά, όπως το κάπνισμα, συνδέεται με ένα ουδέτερο ερέθισμα. Η επανάληψη του μοτίβου «ερέθισμα-κάπνισμα» δημιουργεί μια σύνδεση, ώστε το κάπνισμα να προκαλείται σχεδόν αυτόματα από το ερέθισμα.

Πρακτικά αυτό σημαίνει, ότι αυθόρμητα ο καπνιστής ανάβει τσιγάρο σε συγκεκριμένες καταστάσεις, που λειτουργούν πια ως ερεθίσματα. Το κάπνισμα συνδέεται με πολλές καθημερινές και κοινωνικές δραστηριότητες/ ρουτίνες, η εμπλοκή στις οποίες πυροδοτεί αυτόματα την ανάγκη για κάπνισμα. Για παράδειγμα, πολλοί καπνιστές συνδέουν το τσιγάρο με ένα φλιτζάνι καφέ. Μπορούν επίσης να ανάψουν τσιγάρο στη μυρωδιά του καφέ, στη θέα ενός αντικειμένου όπως το τασάκι, στην συνύπαρξη (παρέα) με άτομα με τα οποία συνήθως καπνίζουν ή επιτελώντας καθημερινές δραστηριότητες όπως το διάβασμα, ο υπολογιστής, η οδήγηση κ.ά. Άλλα ερεθίσματα μπορεί να είναι ακόδη και συναισθήματα όπως ο θυμός, η λύπη, το άγχος, η χαρά, τα οποία πυροδοτούν την επιθυμία για κάπνισμα.



Συντελεστική μάθηση

Πρόκειται για τη μάθηση που προκύπτει από τις συνέπειες των πράξεών μας. Τυπικά, οι συμπεριφορές που προκύπτουν από ευχάριστες συνέπειες εμφανίζονται πιο συχνά από εκείνες που ακολουθούνται από ουδέτερες ή αρνητικές συνέπειες. Στην περίπτωση του καπνίσματος, οι θετικές συνέπειες εμφανίζονται πολύ γρήγορα λόγω της επίδρασης της νικοτίνης στον ανθρώπινο οργανισμό, με την έκλυση νευροδιαβιβαστών που ενδέχεται να σχετίζονται με την χαλάρωση, την ευχαρίστηση, τη μείωση της νευρικής και την αντιλαμβανόμενη βελτίωση των πνευματικών επιδόσεων.



Ο καπνιστής έχει την τάση να επαναλάβει την ευχάριστη επίδραση, ξεκινώντας έναν φαύλο κύκλο εξάρτησης. Η ανάγκη για τη νικοτίνη ως ουσία αποτελεί τη σωματική εξάρτηση από το κάπνισμα ενώ η ικανοποίηση της ανάγκης αυτής συνιστά μια ευχάριστη συνέπεια που ενισχύει την ψυχολογική εξάρτηση από το κάπνισμα. Σημαντικό ρόλο διαδραματίζουν βέβαια και οι γνωστικές διαδικασίες που μεσολαβούν. Αυτές είναι η προσδοκία της ευχαρίστησης του καπνιστή μέσω του καπνίσματος και ο φόβος για συμπτώματα στένσης από τη νικοτίνη

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΑΠΟ ΤΟ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Επιλέγοντας το κάπνισμα, οι καπνιστές αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης σημαντικού αριθμού νοσημάτων και μειώνουν το προσδόκιμο ζωής τους (σχεδόν κατά 8 έτη).

Χαρακτηριστικά:

- Το κάπνισμα αποτελεί την κύρια αιτία για την εμφάνιση της χρόνιας αποφρακτικής πνευμονοπάθειας (ΧΑΠ), τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες.
- Κατά μεγάλο ποσοστό τα περιστατικά θνησιμότητας λόγω καρκίνου του πνεύμονα μπορούν να αποδοθούν στο κάπνισμα, επειδή οι πνεύμονες είναι άμεσα εκτεθειμένοι στις καρκινογόνες ουσίες του καπνού.
- Εκτός από τον καρκίνο του πνεύμονα, το κάπνισμα ενοχοποιείται για πολλές άλλες μορφές καρκίνου, όπως οι καρκίνοι του στόματος, του οισοφάγου, του παγκρέατος, της ουροδόχου κύστης κλπ.
- Ο καπνός στενεύει τα τοιχώματα των αγγείων και δυσκολεύει την αιμάτωση των κυττάρων, οδηγώντας σε παθήσεις των αγγείων (πχ. έμφραγμα, εγκεφαλικά επεισόδια κλπ).
- Οι καπνιστές παρουσιάζουν μικρότερες τιμές οστικής πυκνότητας από τους μη καπνίζοντες.
- Σε ότι αφορά στις γυναίκες, το κάπνισμα έχει βρεθεί ότι προκαλεί διαταραχές στην έμμηνο ρύση, αποτελεί παράγοντα πτώσης της γυναικείας γονιμότητας και σχετίζεται με την πρόωρη εμφάνιση (κατά 2-3 χρόνια) της εμμηνόπαυσης.
- Επιπλέον, οι καπνίστριες που παίρνουν αγωγή με αντισυλληπτικά χάπια αυξάνουν σημαντικά τον κίνδυνο θρομβοεμβολικών επεισοδίων, ενώ σε επίπεδο εγκυμοσύνης το κάπνισμα παρουσιάζει σημαντικές συνέπειες τόσο για την υγεία της εγκύου όσο και για την υγεία του εμβρύου.
- Προβλήματα γονιμότητας εντοπίζονται και στους άνδρες καπνιστές, με το σπέρμα να γίνεται πιο αδύναμο.
- Το κάπνισμα επιδρά αρνητικά στο ανοσοποιητικό σύστημα και αυξάνει τον κίνδυνο λοιμώξεων. Ως προς τις λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος, παρατηρείται ότι οι καπνιστές μπορεί να εμφανίσουν εντονότερη συμπτωματολογία (πχ. βήχας, δύσπνοια κλπ).

- Το κάπνισμα εξασθενεί επίσης την αίσθηση όσφρησης και γεύσης αλλά και τα επίπεδα ενέργειας του ατόμου.
- Σε γενικές γραμμές, οι καπνιστές τείνουν να είναι λιγότερο υγιείς από τους μη καπνιστές, ενώ το κάπνισμα επιδεινώνει τα υπάρχοντα προβλήματα υγείας και αυξάνει τον χρόνο που απαιτείται για να αναρρώσουν οι ασθενείς από κάποια ασθένεια.
- Το κάπνισμα αλληλεπιδρά και μειώνει την αποτελεσματικότητα πολλών φαρμακευτικών σκευασμάτων, τα οποία χορηγούνται ευρέως για νοσήματα όπως η υπέρταση, η αρθρίτιδα, η στηθάγχη και ο σακχαρώδης διαβήτης.

Πέραν, όμως, από τα προβλήματα υγείας, το κάπνισμα επιδρά αρνητικά και στην εμφάνιση των καπνιστών.

- Το κάπνισμα επιταχύνει τη διαδικασία της γήρανσης. Το δέρμα γερνάει πιο γρήγορα και εμφανίζονται ρυτίδες, οι οποίες είναι εντονότερες γύρω από το στόμα και τα μάτια (λόγω των μορφασμών που παίρνει το πρόσωπο όταν έχουμε το τσιγάρο στο στόμα).
- Τα νύχια είναι πιο ευαίσθητα και συχνά φέρουν τη χαρακτηριστική κίτρινη απόχρωση λόγω του τσιγάρου.
- Τα δόντια χρειάζονται περισσότερη φροντίδα, χάνουν την στιλπνότητα τους και χρωματίζονται πιο εύκολα. Σε μερικές περιπτώσεις μπορεί να εμφανίζεται και περιοδοντίτιδα.
- Ο καπνιστής αποκτά μια χαρακτηριστική μυρωδιά καπνού, η οποία γίνεται αντιληπτή όταν βρίσκεται κοντά σε άλλα άτομα (κυρίως όταν αυτά είναι μη καπνίζοντες).

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΑΠΟ ΤΟ ΠΑΘΗΤΙΚΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Σε παγκόσμιο επίπεδο, το 40% των παιδιών, το 33% των ενήλικων μη καπνιζόντων ανδρών και το 35% των ενήλικων μη καπνιζόντων γυναικών εκτίθενται στο παθητικό κάπνισμα. Το παθητικό κάπνισμα, δηλαδή ο εισπνεόμενος και εκπνεόμενος από τους καπνιστές καπνός και κυρίως ο καπνός που εξέρχεται από την άκρη του τσιγάρου μεταξύ δύο εισπνοών έχει αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία και των μη καπνιστών.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΑΠΟ ΤΟ ΠΑΘΗΤΙΚΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Στους μη καπνίζοντες, ο καπνός (ιδιαίτερα σε κλειστούς χώρους) ερεθίζει τα μάτια, προδιαθέτει σε συχνές φλεγμονές του επιπεφυκότα και ερεθίζει το αναπνευστικό σύστημα. Επίσης προκαλεί ρινικά συμπτώματα, βήχα και κεφαλαλγίες καθώς και κρίσεις βρογχικού άσθματος ή άλλες αλλεργικές αντιδράσεις. Οι επιδράσεις αυτές είναι πιο έντονες στα παιδιά.

Γενικότερα, η έκθεση των μη καπνιστών στον περιβαλλοντικό καπνό προκαλεί στον οργανισμό μεταβολές παρόμοιες με αυτές που παρατηρούνται στους καπνιστές, έστω και σε μικρότερο βαθμό. Εκτός από τις άμεσες επιδράσεις, ο καπνός του τσιγάρου αυξάνει τον σχετικό κίνδυνο για όλα τα βασικά νοσήματα που σχετίζονται με το κάπνισμα, τόσο στους ενήλικες όσο και στα παιδιά που εκτίθενται στο παθητικό κάπνισμα.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΣΤΕΡΗΣΗΣ ΑΠΟ ΤΗ ΝΙΚΟΤΙΝΗ

Σε έναν τακτικό καπνιστή, η αποχή από το κάπνισμα προκαλεί ορισμένα «στερπητικά συμπτώματα» τόσο σωματικά/οργανικά όσο και συναισθηματικά/γνωστικά. Συχνά παρατηρούνται:

- έντονη επιθυμία για κάπνισμα
- αίσθηση μυρμηγκιάσματος στα χέρια και στα πόδια
- εφίδρωση
- ναυτία και κοιλιακές κράμπες
- διαταραχές στη διάθεση (οξυθυμία, νευρικότητα, ανησυχία, κακή ή καταθλιπτική διάθεση)
- δυσκολία συγκέντρωσης
- αίσθημα πείνας/ αύξηση της όρεξης/ αύξηση βάρους
- πονοκέφαλος
- διαταραχές του ύπνου (δυσκολία στον ύπνο, πολύ πρωινό ξύπνημα, συχνές διακοπές στον ύπνο)
- δυσκοιλιότητα/ διάρροια
- πονόλαιμος/ βήχας

Τα στερπητικά συμπτώματα αποτελούν μεγάλο εμπόδιο για τα άτομα που θέλουν να σταματήσουν το κάπνισμα. Ωστόσο, δεν εμφανίζονται σε όλους τους καπνιστές ενώ μπορεί να διαφέρουν από καπνιστή σε καπνιστή (πχ. σε επίπεδο βαρύτητας ή συμπτωματολογίας γενικά).

Το αν ένας καπνιστής θα αντιμετωπίσει συμπτώματα στέρησης και σε ποιο βαθμό, εξαρτάται από τα χρόνια που είναι κάποιος καπνιστής, την ημερήσια κατανάλωση των τσιγάρων και τη συχνότητα του καπνίσματος και μπορεί να διαφέρει μεταξύ των ατόμων.

Η εμφάνιση των στερπητικών συμπτωμάτων αποτελεί ένδειξη σωματικής εξάρτησης από τη νικοτίνη. Όταν η νικοτίνη στο αίμα πέφτει σε χαμηλά επίπεδα εμφανίζονται τα συμπτώματα στέρησης. Καπνίζοντας αυξάνονται τα επίπεδα νικοτίνης και μειώνονται τα συμπτώματα στέρησης. Κάθε σύμπτωμα είναι σημάδι ότι τα σώμα «επαναπρογραμματίζεται», αποβάλλει τη νικοτίνη και προσπαθεί να έρθει σε ισορροπία με την καινούργια πραγματικότητα. Επομένως, το κάπνισμα είναι ο τρόπος με τον οποίο ικανοποιείται ο εθισμός στη νικοτίνη.

Διάρκεια των στερπητικών συμπτωμάτων

Συνήθως, εμφανίζονται σε διάστημα από 2 έως 24 ώρες μετά το τελευταίο τσιγάρο (σε λίγες περιπτώσεις ακόμη και σε 48 ώρες), είναι πιο έντονα κατά τη διάρκεια της πρώτης εβδομάδας μετά τη διακοπή, και μπορούν να επιμείνουν από μερικές ημέρες μέχρι μερικές εβδομάδες (1-2 μήνες).

Τα περισσότερα από αυτά θα ατονήσουν μετά τις πρώτες 2 εβδομάδες, ενώ από αυτά, η πιθανή αύξηση βάρους θα είναι εκείνο που μπορεί να επιμείνει για περισσότερο καιρό.

ΟΦΕΛΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΑΠΟ ΤΗ ΔΙΑΚΟΠΗ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

Χρονικό διάστημα μετά τη διακοπή	Οφέλη για την Υγεία
Σε 20 λεπτά	Η αρτηριακή πίεση και η ταχυπαλμία που οφείλονται στο κάπνισμα υποχωρούν.
Σε 12 ώρες	-Τα επίπεδα του μονοξειδίου του άνθρακα στο αίμα μειώνονται. -Τα επίπεδα οξυγόνου επανέρχονται στο φυσιολογικό.
Σε 24 ώρες	Το μονοξείδιο του άνθρακα έχει αποβληθεί πλήρως από το σώμα σας. Οι πνεύμονες αρχίζουν να αποβάλλουν τα κατάλοιπα του τσιγάρου μέσω της βλέννης.
Σε 48 ώρες	Η νικοτίνη έχει αποβληθεί πλήρως από το σώμα. Η αίσθηση της γεύσης και της όσφρησης βελτιώνονται σημαντικά.
Σε 72 ώρες	Η αναπνοή γίνεται ευκολότερη. Οι βρόγχοι αρχίζουν να χαλαρώνουν και τα επίπεδα ενέργειας αυξάνονται.
Σε 2-12 εβδομάδες	Η κυκλοφορία του αίματος βελτιώνεται και θα συνεχίσει να βελτιώνεται, διευκολύνοντας σημαντικά το βάδισμα και το τρέξιμο. - Ο κίνδυνος καρδιακής προσβολής αρχίζει να μειώνεται. - Η πνευμονική λειτουργία αρχίζει να βελτιώνεται και θα συνεχίσει να βελτιώνεται καθώς περνούν οι μήνες και τα χρόνια.

Χρονικό διάστημα μετά τη διακοπή	Οφέλη για την Υγεία
Σε 1-9 μήνες	Ο βήχας, η δύσπνοια και τα αναπνευστικά προβλήματα υποχωρούν αισθητά, καθώς η λειτουργία των πνευμόνων αυξάνεται μέχρι και 10%.
Σε 1 χρόνο	Ο κίνδυνος καρδιακής προσβολής μειώνεται κατά 50%.
Σε 5 χρόνια	- Ο κίνδυνος εγκεφαλικού επεισοδίου εξισώνεται με αυτόν των μη καπνιστών. - Ο κίνδυνος καρκίνου του στόματος, του λαιμού, του οισοφάγου και της ουροδόχου κύστης μειώνεται κατά 50%.
Σε 10 χρόνια	- Ο κίνδυνος καρκίνου του πνεύμονα μειώνεται κατά 50%. - Ο κίνδυνος θανάτου από καρκίνο του πνεύμονα είναι κατά 50% μικρότερος από αυτόν του καπνιστή. - Ο κίνδυνος για καρκίνο των νεφρών, του τραχήλου της μήτρας και του παγκρέατος μειώνεται σημαντικά.
Σε 15 χρόνια	Ο κίνδυνος στεφανιαίας νόσου εξισώνεται με αυτόν των μη καπνιστών.

ΟΦΕΛΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΑΠΟ ΤΗ ΔΙΑΚΟΠΗ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

Επίσης, με τη διακοπή του καπνίσματος παρατηρούνται οι και οι παρακάτω διαφορές στο σώμα:

- Βελτιωμένη γονιμότητα
- Πιο υγιές δέρμα
- Λευκότερα δόντια και πιο δροσερή και ευχάριστη αναπνοή
- Απαλότερα και πιο λαμπερά μαλλιά
- Καλύτερος έλεγχος των επιπέδων του σακχάρου στο αίμα σε άτομα με σακχαρώδη διαβήτη.

Άλλα οφέλη από τη διακοπή του καπνίσματος είναι ότι

- τα ρούχα, το αυτοκίνητο, ο χώρος του σπιτιού δεν έχουν τη χαρακτηριστική μυρωδιά του καπνού
- εξοικονομούνται περισσότερα χρήματα (που μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε άλλες δραστηριότητες)
- συμβολή στην προστασία της υγείας της οικογένειας, των φίλων και των συναδέλφων από τους κινδύνους για την υγεία που συνεπάγεται η έκθεση στο παθητικό κάπνισμα.
- βελτίωση της παραγωγικότητας και των επιπέδων ενέργειας τόσο στο επαγγελματικό όσο και στο προσωπικό περιβάλλον.

ΤΡΟΠΟΙ ΔΙΑΚΟΠΗΣ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

Η διακοπή του καπνίσματος είναι ένα πολύ σημαντικό επίτευγμα και αποτελεί ξεχωριστή διαδικασία για κάθε καπνιστή. Μια θεραπεία διακοπής του καπνίσματος είναι πιο αποτελεσματική όταν λαμβάνει υπόψη όλες τις ουσιαστικές πτυχές της εξάρτησης από το τσιγάρο, τόσο δηλαδή τη σωματική εξάρτηση από τη νικοτίνη όσο και την ψυχική εξάρτηση που παίρνει τη μορφή συνήθειας/εθισμού.

Για τη διακοπή του καπνίσματος δεν χρειάζεται να εστιάσουμε τόσο στις αιτίες για τις οποίες κάποιος ξεκίνησε το κάπνισμα, όσο στις συνθήκες οι οποίες διατηρούν αυτή τη συνήθεια και στο αν το άτομο έχει πάρει πραγματικά την απόφαση να διακόψει. Θα πρέπει να θυμόμαστε ότι χρειάστηκε καιρός για να γίνει κάποιος καπνιστής. Με την ίδια λογική, χρειάζεται καιρός και για να μάθει κάποιος να ζει χωρίς το τσιγάρο.

Ο τρόπος αντιμετώπισης των συμπτωμάτων εξαρτάται από διάφορους παράγοντες, όπως για παράδειγμα το βαθμό εξάρτησης, τα συμπτώματα στέρησης που εμφανίζονται, τον τρόπο ζωής του ατόμου αλλά και την ύπαρξη ή απουσία ενός υποστηρικτικού πλαισίου.

Α) Διακοπή καπνίσματος «μια και έξω»

Βάσει των αποτελεσμάτων ορισμένων μελετών, τα άτομα που προσπαθούν να κόψουν απότομα το κάπνισμα έχουν λιγότερες πιθανότητες να σταματήσουν οριστικά, σε σύγκριση με τους ανθρώπους που χρησιμοποιούν θεραπείες υποκατάστασης νικοτίνης ή άλλη φαρμακευτική θεραπεία.

Η απότομη διακοπή μπορεί να αποδειχθεί ιδιαίτερα δύσκολη (κυρίως σε χρόνιους καπνιστές) καθώς πέραν της διακοπής μιας καθημερινής συνήθειας, πρέπει το άτομο να αντιμετωπίσει και τα στερεοτυπικά συμπτώματα που εμφανίζονται.



ΤΡΟΠΟΙ ΔΙΑΚΟΠΗΣ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

Επιπλέον, η διακοπή «μια και έξω» αποτελεί ένα δύσκολο στόχο και μια πιθανή αποτυχία σε έναν τέτοιο στόχο θα μπορούσε να προκαλέσει την απογοήτευση του ατόμου και να το εμποδίσει από το να προσπαθήσει ξανά. Ωστόσο, αν ένα άτομο θεωρεί ότι έχει τη θέληση και τη δύναμη να κόψει το κάπνισμα σε άμεσο χρόνο με τον τρόπο αυτό, τότε μπορεί σίγουρα να το τολμήσει.

Β) Διακοπή καπνίσματος με σταδιακή μείωση της προσλαμβανόμενης νικοτίνης

Ο τρόπος αυτός διακοπής του καπνίσματος γίνεται με τη βοήθεια φαρμακευτικών σκευασμάτων και συνίσταται για την καλύτερη διαχείριση των στερητικών συμπτωμάτων που ενδέχεται να βιώσει ένα άτομο κατά τη διαδικασία διακοπής του καπνίσματος.

Θεραπείες υποκατάστασης της νικοτίνης (NRT, Nicotine Replacement Therapy)

Η θεραπεία υποκατάστασης με νικοτίνη αποτελεί τη συνηθέστερη μορφή φαρμακευτικής προσέγγισης για τη θεραπεία της εξάρτησης από τον καπνό. Η θεραπεία υποκατάστασης της νικοτίνης:

- Δρα απελευθερώνοντας φαρμακευτική νικοτίνη στη ροή του αίματος, σε επίπεδα πολύ χαμηλότερα από αυτά ενός τσιγάρου, χωρίς πίσσα, μονοξείδιο του άνθρακα και τις υπόλοιπες επιβλαβείς χημικές ουσίες του.
- Παρέχει χαμηλότερες και πιο ελεγχόμενες δόσεις νικοτίνης σε σύγκριση με τα τσιγάρα. Η δόση μειώνεται σταδιακά και με αργούς ρυθμούς με την πάροδο του χρόνου, μέχρι την οριστική διακοπή της λήψης νικοτίνης.
- Μειώνει τα στερητικά συμπτώματα που συνοδεύουν τη διακοπή του καπνίσματος.
- Αποτελεί έναν καλό τρόπο αντιμετώπισης της έντονης επιθυμίας για κάπνισμα.

- Μπορεί να λειτουργήσει ως ανασταλτικός παράγοντας της ψυχολογικής εξάρτησης που δημιουργείται στον καπνιστή.
- Η θεραπεία υποκατάστασης της νικοτίνης διατίθεται σε διάφορες μορφές όπως τσίχλα, συσκευή εισπνοής νικοτίνης, παστίλιες νικοτίνης, ρινικό σπρέι νικοτίνης, διαδερμικό επίθεμα νικοτίνης, με τα πιο συνήθη να είναι η τσίχλα, το διαδερμικό επίθεμα και η συσκευή εισπνοής (γνωστό και ως πιπάκι νικοτίνης).

Τσίχλα	Ο καπνιστής μασά την τσίχλα. Μόλις αισθανθεί ένα κάψιμο στη γλώσσα, πρέπει να την τοποθετήσει ανάμεσα στα δόντια και στα ούλα. Η νικοτίνη που απελευθερώνεται φτάνει στο μέγιστο επίπεδο σε 20-30 δευτερόλεπτα. Η ίδια διαδικασία επαναλαμβάνεται όταν/εφόσον ο καπνιστής αισθανθεί ξανά την επιθυμία για τσιγάρο.
Διαδερμικό επίθεμα νικοτίνης	Ο καπνιστής τοποθετεί σε ένα σημείο του δέρματος (συνήθως στο μπράτσο) ένα επίθεμα. Το επίθεμα πρέπει να αντικαθίσταται σε καθημερινή βάση, και σε διαφορετικό σημείο του σώματος, ώστε να μην ερεθιστεί το δέρμα.
Συσκευή εισπνοής νικοτίνης	- Η συσκευή περιλαμβάνει ανταλλακτικά φυσίγγια και απελευθερώνει νικοτίνη για την ανακούφιση της έντονης επιθυμίας για κάπνισμα και των λοιπών συμπτωμάτων στέρησης. - Η μέθοδος αυτή υποκαθιστά την κίνηση του χεριού προς το στόμα (δηλαδή την κίνηση του καπνίσματος). Ωστόσο αποτελεί ανασταλτικό παράγοντα για την καταπολέμηση της ψυχολογικής εξάρτησης από την κίνηση του τσιγάρου προς το στόμα.

Σημειώσεις:

- Οι διαφορές στην άμεση επίδραση και στην αποτελεσματικότητα της δράσης της νικοτίνης στον οργανισμό, επιτρέπουν στον καπνιστή να επιλέγει τη μορφή θεραπείας που είναι η καταλληλότερη για τις ανάγκες και τις προτιμήσεις του.
- Η περιεκτικότητα σε νικοτίνη εξαρτάται από το βαθμό εξάρτησης του καπνιστή.
- Η διάρκεια της δοσολογίας της κάθε μορφής διαφέρει (πχ. με την τσίχλα ή το επίθεμα συστήνεται αγωγή 12 εβδομάδων ενώ στη συσκευή εισπνοής νικοτίνης η μέγιστη χρήση μπορεί να είναι οι 12 μήνες).
- Συστήνεται η βαθμιαία μείωση της δοσολογίας μέχρι τη διακοπή της αγωγής.

Φαρμακευτικά σκευάσματα χωρίς νικοτίνη

Η **βουπροπιόνη** είναι ένα αντικαταθλιπτικό φάρμακο που αρχικά χρησιμοποιήθηκε για τη θεραπεία της κατάθλιψης, το οποίο διαπιστώθηκε ότι επηρεάζει τα επίπεδα των νευροδιαβιβαστών που επιδρούν στην επιθυμία για κάπνισμα.

Γιατί χρησιμοποιείται στη διαδικασία διακοπής του καπνίσματος;

- Ορισμένα άτομα έχουν προδιάθεση για να παρουσιάσουν συμπτώματα δυσθυμίας ή ακόμη και κατάθλιψη σε συνέχεια των στερητικών από τη νικοτίνη συμπτωμάτων.
- Η νικοτίνη μπορεί να έχει κάποιες αντικαταθλιπτικές ιδιότητες, οι οποίες συντηρούν τη συνέχιση του καπνίσματος. Η χορήγηση αντικαταθλιπτικών μπορεί λοιπόν να αντικαταστήσει την επίδραση αυτή από την νικοτίνη.

Η **βαρενικλίνη** αποτελεί φαρμακευτικό σκεύασμα για τη θεραπεία διακοπής του καπνίσματος. Προσκολλάται στους νικοτινικούς υποδοχείς, εμποδίζοντας μερικώς το αίσθημα ανταμοιβής από την επίδραση της νικοτίνης και διεγείροντας μερικώς του νικοτινικούς υποδοχείς.

- Η βαρενικλίνη έχει την ιδιότητα να ανακουφίζει από την έντονη επιθυμία για νικοτίνη και από τα στερητικά συμπτώματα.
- Λειτουργεί ως ανασταλτικός παράγοντας της ψυχολογικής εξάρτησης από τη νικοτίνη που δημιουργείται μέσω της συνήθειας του ανάμματος του τσιγάρου και μειώνει την ευχαρίστηση που προκαλεί το κάπνισμα.

Και για τις δύο αυτές φαρμακευτικές αγωγές συστήνεται η διακοπή της λήψης τους και η άμεση επικοινωνία με το γιατρό αν παρατηρηθούν συμπτώματα συναισθηματικής αναστάτωσης, καταθλιπτικής διάθεσης και/ή αλλαγών στη συμπεριφορά. Επιπλέον, η βουπροπιόνη δεν θα πρέπει να συγχορηγείται με ορισμένα συνταγογραφούμενα φάρμακα (κυρίως καρδιολογικά) ενώ η χορήγηση της βαρενικλίνης θα πρέπει να γίνεται με προσοχή σε άτομα με νεφρική ανεπάρκεια.

Συνδυασμός φαρμακευτικών σκευασμάτων

Σε πολλές περιπτώσεις ο συνδυασμός των φαρμακευτικών σκευασμάτων μπορεί να αυξήσει σημαντικά την αποτελεσματικότητα της δράσης τους και να αποτελέσει ενδεδειγμένη θεραπεία. Το κατάλληλο θεραπευτικό σχήμα, η συμβουλευτική για τη χρήση του καθώς και ο ορισμός της δοσολογίας πρέπει να συστήνονται και να παρακολουθούνται από τον εξειδικευμένο στη διακοπή καπνίσματος επαγγελματία υγείας.



ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙ ΕΝΑ ΑΤΟΜΟ ΝΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΕΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΑ ΤΑ ΣΤΕΡΗΤΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΝΑ ΕΠΙΤΥΧΕΙ ΤΗΝ ΑΠΟΧΗ ΑΠΟ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ;

Έντονη επιθυμία για κάπνισμα

- Συνήθως η έντονη επιθυμία για κάπνισμα διαρκεί 3 -5 λεπτά. Εμφανίζεται συχνότερα τις πρώτες εβδομάδες μετά τη διακοπή, ενώ στη συνέχεια σταθερά εξασθενού.
- Η επιθυμία για το κάπνισμα μπορεί να εκφραστεί σωματικά με σφίξιμο στο στήθος, ή πίεση στους ώμους, ή εφίδρωση ή ανησυχία. Ο τρόπος έκφρασης είναι διαφορετικός σε κάθε άτομο.

Τι μπορείτε να κάνετε;

- Συγκεντρώστε τα ερεθίσματα τα οποία έχετε συνδέσει με την καπνιστική συνήθεια (π.χ. συναισθήματα, μέρη όπως η έξοδος σε μπαρ, καφετέριες και εστιατόρια, πρόσωπα όπως οι φίλοι και οι συνεργάτες, δραστηριότητες όπως η ομιλία στο τηλέφωνο, η κατανάλωση καφέ και αλκοόλ, το τέλος ενός γεύματος, η παρακολούθηση τηλεόρασης, η οδήγηση, το διάλειμμα στη δουλειά, το κλείσιμο της ημέρας πριν την προετοιμασία για ύπνο, αλλά ακόμη και αντικείμενα όπως ο αναπτήρας και το τασάκι) και βρείτε τρόπους να ανταπεξέρχεστε όταν έρχεστε αντιμέτωποι με αυτά.
- Το διάστημα που διαρκεί η επιθυμία, απασχοληθείτε με άλλη δραστηριότητα.
- Πάρτε μερικές βαθιές αναπνοές.
- Χαλαρώστε! Κάθε φορά που αισθάνεστε την ανάγκη για ένα τσιγάρο, σταματήστε ό,τι κάνετε, κλείστε τα μάτια σας, τεντώστε όλους τους μύς του σώματος σας και μετά χαλαρώστε τους όσο το δυνατόν περισσότερο. Πάρτε μια βαθιά εισπνοή, κρατήστε για λίγο τον αέρα και εκπνεύστε αργά από το στόμα (όπως όταν βγάζετε τον καπνό από το τσιγάρο). Έχετε τα χέρια σας αφημένα χαλαρά δίπλα στο κορμί σας. Επαναλάβετε αυτήν την διαδικασία τρεις έως πέντε φορές.

- Κρατήστε το στόμα σας απασχολημένο π.χ. με μια τσίχλα ή φάτε ένα υγιεινό σνακ (π.χ. ένα φρούτο ή λίγους ξηρούς καρπούς) ή πιείτε γουλιά-γουλιά ένα χυμό ή νερό.
- Βουρτσίστε τα δόντια σας (δημιουργείται έτσι μια αίσθηση φρεσκάδας στο στόμα).
- Ανάλογα πού βρίσκεστε, κάνετε ένα περίπατο, ασκηθείτε, ακούστε μουσική.
- Κρατήστε τα χέρια σας απασχολημένα με κάποιο αντικείμενο που θα αντικαταστήσει το τσιγάρο όπως ένα αγκολυτικό μπαλάκι, ένα κομπολόι κλπ.
- Μετακινήστε τα τασάκια και απομακρύνετε τσιγάρα από το σπίτι ώστε να μην υπάρχει ερέθισμα.
- Αλλάξτε συνειδητά το επίκεντρο της προσοχής σας. Αντί να σκέφτεστε πόσο πολύ θέλετε να καπνίσετε, επικεντρωθείτε σε κάτι άλλο, ακόμη κι αν είναι κάτι ασυνήθιστο ή περίεργο. Για παράδειγμα, εστιάστε την προσοχή σας σε πράγματα που συμβαίνουν γύρω σας. Συγκεντρωθείτε στη συζήτηση ή στην τηλεοπτική εκπομπή που είχατε σταματήσει να παρακολουθείτε.
- Αξιοποιήστε το φιλικό, οικογενειακό και εργασιακό σας περιβάλλον ώστε να σας παρέχουν υποστήριξη και κατανόηση στην προσπάθειά αυτή. Μπορεί να αισθανθείτε μεγαλύτερη δέσμευση, αν έχετε πει στο περιβάλλον σας ότι κόβετε το κάπνισμα.
- Ζητήστε από τους καπνιστές φίλους σας/ συναδέλφους/μέλη της οικογένειας να μην σας προσφέρουν τσιγάρο ακόμη κι αν εκείνοι καπνίζουν και αν γίνεται να μην καπνίζουν μπροστά σας.
- Προετοιμαστείτε να αποχωρήσετε σε περίπτωση που αισθάνεστε ότι δεν μπορείτε να διαχειριστείτε την επιθυμία σας για κάπνισμα ή φύγετε προσωρινά από το μέρος που βρίσκεστε. Με την πάροδο του χρόνου και μόλις αισθανθείτε πιο δυνατοί, θα μπορείτε με μεγαλύτερη ασφάλεια να συμμετέχετε σε κοινωνικές συναντήσεις με καπνιστές χωρίς να σας επηρεάζουν.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙ ΕΝΑ ΑΤΟΜΟ ΝΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΕΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΑ ΤΑ ΣΤΕΡΗΤΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΝΑ ΕΠΙΤΥΧΕΙ ΤΗΝ ΑΠΟΧΗ ΑΠΟ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ;

- Ζητήστε από τους επισκέπτες στο σπίτι σας να μην καπνίζουν. Αν πρέπει να καπνίσουν ας είναι στο μπαλκόνι ή σε κάποιο χώρο του σπιτιού όπου η μυρωδιά του καπνού δε θα λειτουργήσει ως ερέθισμα.
- Φτιάξτε εκ των προτέρων μια λίστα με τους λόγους για τους οποίους κόβετε το κάπνισμα και υπενθυμίστε στον εαυτό σας αυτούς τους λόγους.
- Ενθαρρύνετε εσείς οι ίδιοι τον εαυτό σας. Για παράδειγμα «Είμαι πιο δυνατός /ή από το τσιγάρο», «Μπορώ να αντισταθώ και θα τα καταφέρω».

Θυμηθείτε! Η επιθυμία για κάπνισμα μπορεί να επανεμφανιστεί και μετά από πολύ καιρό. Αυτή η επιθυμία δεν πηγάζει από τη σωματική εξάρτηση, αλλά από τη δύναμη της συνήθειας, έτσι που η μνήμη σας ανακαλεί την ταύτιση του καπνίσματος για χρόνια με ορισμένες καταστάσεις

Διαταραχές στη διάθεση

- Όταν το σώμα δεν λαμβάνει τη νικοτίνη που έχει χρόνια συνηθίσει, τα συναισθήματα του θυμού και η ευερεθιστότητα μπορεί να κάνουν την εμφάνισή τους και να διαρκέσουν λίγες εβδομάδες.
- Το άγχος είναι επίσης ένα σύμπτωμα που μπορεί να εμφανιστεί από την πρώτη ημέρα διακοπής του καπνίσματος και να διαρκέσει – συνεχώς μειούμενο- μέχρι ένα μήνα. Το άγχος συχνά εξωτερικεύεται σωματικά με σύσπαση των μυών, ιδιαίτερα στην περιοχή του αυχένα και της πλάτης.
- Επιπλέον, ορισμένοι καπνιστές όταν διακόπτουν, και για χρονικό διάστημα που δεν ξεπερνά τον ένα μήνα, μπορεί να αντιλαμβάνονται όλα όσα συμβαίνουν γύρω τους με περισσότερη απαισιοδοξία. Τυχόν υπάρχουσα καταθλιπτική διάθεση πριν τη διακοπή μπορεί να ενταθεί μετά απ' αυτήν.

- Πολλοί καπνιστές που έχουν διακόψει αισθάνονται έντονα την επιθυμία να ανάψουν πάλι τσιγάρο όταν βρεθούν μόνοι τους και δεν έχουν κάτι να κάνουν.

Τι μπορείτε να κάνετε;

- Προσπαθήστε να χαλαρώσετε με ασκήσεις χαλάρωσης. Αν έχετε παρακολουθήσει μαθήματα γιόγκα ή άλλου είδους πρακτικές που χαλαρώνουν την ένταση μπορείτε να τις εφαρμόσετε.
- Απομονωθείτε για λίγα λεπτά σε ένα ήρεμο περιβάλλον.
- Κάνετε ένα διάλειμμα ή πηγαίνετε για έναν περίπατο.
- Πιείτε ένα ζεστό ρόφημα.
- Ασχοληθείτε με μια δραστηριότητα που σας πρεμεί και σας ευχαριστεί.
- Ανταμείψτε τον εαυτό σας για την προσπάθεια αυτή.
- Κάνετε ένα χαλαρό ντους ή κοιμηθείτε.
- Για να μην νιώθετε ανία, δημιουργήστε ένα πυκνό ημερήσιο πρόγραμμα απασχόλησης.
- Να φέρνεται στο μυαλό σας ευχάριστες και ήρεμες καταστάσεις.
- Μιλήστε με την οικογένεια και τους φίλους σας και ζητήστε κατανόηση και υποστήριξη.
- Αν χρειαστεί, ζητήστε τη βοήθεια ενός ειδικού.

Δυσκολία συγκέντρωσης

Η έλλειψη νικοτίνης φαίνεται να επιβραδύνει τη δράση ορισμένων χημικών ουσιών στον εγκέφαλο με αποτέλεσμα μεγαλύτερη αδυναμία συγκέντρωσης, αλλά και υπνηλία.

Τι μπορείτε να κάνετε;

- Προσπαθήστε να κάνετε συχνά διαλείμματα.
- Το πλύσιμο του προσώπου με κρύο νερό βοηθά να επανέλθετε σε εγρήγορση.
- Αποφύγετε την κατανάλωση μεγάλης ποσότητας καφεΐνης.
- Χωρίστε την εργασία που έχετε σε μικρότερα μέρη, που είναι πιο διαχειρίσιμα και η ολοκλήρωσή τους απαιτεί λιγότερο χρόνο.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙ ΕΝΑ ΑΤΟΜΟ ΝΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΕΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΑ ΤΑ ΣΤΕΡΗΤΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΝΑ ΕΠΙΤΥΧΕΙ ΤΗΝ ΑΠΟΧΗ ΑΠΟ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ;

Αίσθημα πείνας/ Αύξηση της όρεξης

- Ο καπνιστής που βρίσκεται σε προσπάθεια διακοπής του καπνίσματος, υποκαθιστά με το φαγητό την κίνηση του χεριού προς το στόμα του, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση της πρόσληψης θερμίδων.
- Με τη διακοπή του καπνίσματος, από τις πρώτες κιόλας ημέρες, βελτιώνεται σημαντικά η όσφρηση και η γεύση.
- Η διακοπή του καπνίσματος μπορεί επίσης να οδηγήσει σε αυξημένη προτίμηση για γλυκά. Η αυξημένη αντίληψη της γεύσης των φαγητών και η επιθυμία για γλυκά μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση πρόσληψης τροφής και συνεπώς αύξηση του σωματικού βάρους.
- Παράλληλα, η κατανάλωση τροφίμων για συναισθηματικούς λόγους και κυρίως η κατανάλωση τροφίμων ως μέσο καταπολέμησης της επιθυμίας για νικοτίνη και ως μέσο αποφυγής του τσιγάρου μπορεί να συμβάλλουν στην αύξηση του βάρους. Το αίσθημα της αυξημένης όρεξης μπορεί να υπάρχει για αρκετούς μήνες μετά τη διακοπή.

Τι μπορείτε να κάνετε;

- Ξεκινήστε ένα ισορροπημένο πρόγραμμα διατροφής πριν την έναρξη της προσπάθειας για τη διακοπή του καπνίσματος.
- Αποφύγετε τις τροφές με πολλά λιπαρά και επεξεργασμένα σάκχαρα.
- Υιοθετήστε υγιεινές διατροφικές επιλογές.
- Τρώτε μικρότερες μερίδες φαγητού και με αργό ρυθμό.
- Επιλέξτε σνακ που δεν είναι υψηλά σε θερμίδες όπως ανάλατοι ξηροί καρποί και φρούτα (φρέσκα ή ξερά).
- Μην αφήνετε τον εαυτό σας να πεινάει έντονα.

- Συνδυάστε την τακτική σωματική δραστηριότητα. Σε περίπτωση που ήδη γυμνάζεστε, θα πρέπει ίσως να αυξήσετε λίγο το χρόνο ή τη συχνότητα της άσκησης, προκειμένου να αντισταθμιστεί η επίδραση που ασκούσε η νικοτίνη στη ταχύτερη λειτουργία του μεταβολισμού και κατ' επέκταση στην καύση των θερμίδων.
- Πίνετε άφθονο νερό.
- Κοιμηθείτε σωστά γιατί η έλλειψη ύπνου αυξάνει τον κίνδυνο πρόσληψης βάρους.

Πονοκέφαλος

Τι μπορείτε να κάνετε;

- Ξεκουραστείτε και κοιμηθείτε περισσότερο.
- Αποφύγετε την κατανάλωση μεγάλης ποσότητας καφεΐνης και αλκοόλ.
- Πίνετε άφθονο νερό.

Διαταραχή του ύπνου

Οι διαταραχές ύπνου μπορούν να εμφανιστούν κατά τη διάρκεια των πρώτων 48 ωρών μετά τη διακοπή, αλλά ο ύπνος βελτιώνεται από την πρώτη κιόλας εβδομάδα.

Τι μπορείτε να κάνετε;

- Αποφύγετε την κατανάλωση καφεΐνης το βράδυ.
- Κατά την διάρκεια της ημέρας φροντίστε να εισπνέετε καθαρό αέρα και να ασκείστε.
- Αποφύγετε να ασχολείστε με έντονη πνευματική εργασία κατά τις νυχτερινές ώρες, να ανοίγετε συζητήσεις που μπορεί να σας αναστατώσουν, να βλέπετε έργα ή παρακολουθείτε ειδήσεις που σας κρατούν σε εγρήγορση.
- Πριν από τον ύπνο, μπορείτε να κάνετε ένα ζεστό μπάνιο για να χαλαρώσετε, να διαβάσετε ένα καλό βιβλίο κλπ.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙ ΕΝΑ ΑΤΟΜΟ ΝΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΕΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΑ ΤΑ ΣΤΕΡΗΤΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΝΑ ΕΠΙΤΥΧΕΙ ΤΗΝ ΑΠΟΧΗ ΑΠΟ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ;

Γαστρεντερικές διαταραχές (δυσκοιλιότητα/ διάρροια)

Τι μπορείτε να κάνετε;

- Αυξήστε την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών
- Πίνετε άφθονο νερό.

Πονόλαιμος/ Βήχας

Τι μπορείτε να κάνετε;

- Αυξήστε την κατανάλωση υγρών και νερού.
- Τα ζεστά ροφήματα μπορούν να κατευνάσουν τον πονόλαιμο.
- Τυπικά δεν απαιτείται η χορήγηση φαρμακευτικών σκευασμάτων για την αντιμετώπιση του βήχα, καθώς τα συμπτώματα υποχωρούν σε μικρό διάστημα.

Σημείωση: Είναι σημαντικό το άτομο να γνωρίζει ότι τα συμπτώματα του στερητικού συνδρόμου από τη νικοτίνη δεν ενέχουν κινδύνους για την υγεία του. Είναι μια κατάσταση απεξάρτησης του οργανισμού από την εθιστική ουσία, η οποία μπορεί να είναι ενοχλητική και κουραστική για τον καπνιστή που βρίσκεται σε προσπάθεια διακοπής. Ωστόσο, οδηγεί μόνο σε θετική έκβαση για τη συνολική υγεία του καπνιστή.



TIPS ΓΙΑ ΜΙΑ ΕΠΙΤΥΧΗ ΔΙΑΚΟΠΗ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

Καθορίστε μια συγκεκριμένη ημερομηνία για τη διακοπή του καπνίσματος

Επιλέξτε μια συγκεκριμένη ημερομηνία για τη διακοπή του καπνίσματος και τηρήστε τη δέσμευση αυτή. Η δημιουργία ενός πρακτικού στόχου αποτελεί καλό τρόπο για να προετοιμαστείτε ψυχολογικά για τη διακοπή του καπνίσματος.

Καταγράψτε τους λόγους που σας οδήγησαν στην απόφαση της διακοπής του καπνίσματος

Φτιάξτε μια λίστα με τους λόγους για τους οποίους θέλετε να κόψετε το κάπνισμα και τοποθετήστε την σε ένα εμφανές σημείο. Αυτή η λίστα μπορεί να αποδειχθεί πολύτιμη βοήθεια στις δύσκολες στιγμές, όταν θα αισθάνεστε την αποφασιστικότητά σας να εξασθενεί.

Καθορίστε καθημερινούς, εβδομαδιαίους και μηνιαίους στόχους και σημειώστε τους

Οι μικροί στόχοι είναι πιο εύκολα διαχειρίσιμοι και επιτεύξιμοι, και μπορούν να ενισχύσουν την αποφασιστικότητά σας.

Διακόψτε το κάπνισμα μαζί με ένα φίλο

Σε πολλές περιπτώσεις, ακόμη και αν δεν αφορούν το κάπνισμα άλλα θέματα όπως η απώλεια βάρους, η ταυτόχρονη προσπάθεια με ένα φίλο λειτουργεί θετικά καθώς υπάρχει η από κοινού ενθάρρυνση για την επίτευξη του στόχου.

Αναζητήστε υποστήριξη από τους γύρω σας

Οι άνθρωποι κατανοούν ότι η διακοπή του καπνίσματος είναι μια πρόκληση που απαιτεί τεράστια δύναμη θέλησης, οπότε αφήστε τους δικούς σας ανθρώπους να σας βοηθήσουν με τα θετικά, ενθαρρυντικά τους λόγια.

Επιβραβεύστε τον εαυτό σας

Κάντε ένα δώρο στον εαυτό σας, κάθε φορά που κατακτάτε ένα ορόσημο των στόχων που έχετε σημειώσει. Δώστε ξεχωριστό νόημα σε αυτές τις επιβραβεύσεις, αγοράζοντας, για παράδειγμα, κάτι που θέλατε εδώ και καιρό, πραγματοποιώντας την εγγραφή σας σε ένα γυμναστήριο ή διοργανώνοντας ένα δείπνο με φίλους για να γιορτάσετε το επίτευγμά σας.

TIPS ΓΙΑ ΜΙΑ ΕΠΙΤΥΧΗ ΔΙΑΚΟΠΗ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

Μην εγκαταλείψετε την προσπάθεια από την πρώτη δυσκολία

Η διακοπή του καπνίσματος είναι μια δύσκολη διαδικασία που χρειάζεται υπομονή και επιμονή, ακόμα και αν μερικές φορές παρασυρθείτε ή σκεφτείτε να εγκαταλείψετε την προσπάθεια. Για παράδειγμα, αν παρασυρθήκατε και καπνίσατε, σκεφτείτε ότι όσους στόχους επιτυγχάνουμε στη ζωή μας δεν τους κερδίζουμε πάντα με την πρώτη φορά. Οι έρευνες μας έχουν δείξει ότι κάθε καινούργια προσπάθεια αυξάνει τις πιθανότητες οριστικής αποχής από το κάπνισμα. Εκμεταλλευτείτε την εμπειρία αυτή ώστε να οργανώσετε την επόμενη προσπάθειά σας περισσότερο αποτελεσματικά. Αναγνωρίστε τα ερεθίσματα και τις καταστάσεις, που οδήγησαν στην υποτροπή στο κάπνισμα, και διαμορφώστε ένα σχέδιο αντιμετώπισης και διαχείρισης του «πειρασμού» ώστε να αποφύγετε μια υποτροπή στο μέλλον.

Παρακολουθείτε την πρόοδό σας σε ένα ημερολόγιο

Καταγράψτε σε ένα ημερολόγιο κάθε νέα ημέρα χωρίς τσιγάρο αλλά και όποιες άλλες σκέψεις/συναισθήματα/συμπτώματα/τρόπους αντιμετώπισης νιώθετε και αναγνωρίζετε. Διαβάζοντας το ημερολόγιο θα υπενθυμίζετε στον εαυτό σας όλη την προσπάθεια που έχετε κάνει και όλα τους στόχους που έχετε καταφέρει, κάτι που αποδεικνύεται ιδιαίτερα χρήσιμο σε στιγμές που η θέλησή σας κλονίζεται.

Επικεντρωθείτε στα θετικά στοιχεία

Σκεφτείτε όλα τα θετικά στοιχεία μιας ζωής χωρίς τσιγάρο, όπως η συνολικά καλύτερη κατάσταση της υγείας σας, τα μεγαλύτερα αποθέματα ενέργειας, η καλύτερη όψη της επιδερμίδας σας, τα λευκότερα δόντια και οι σαφώς βελτιωμένες αισθήσεις της γεύσης και της οσμής. Όσο λιγότερο σκέφτεστε το κάπνισμα, τόσο ευκολότερα θα μείνετε μακριά του.

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΔΙΑΚΟΠΗΣ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

Υπνοθεραπεία: Πρόκειται για μια τεχνική ψυχοθεραπείας που επηρεάζει το υποσυνείδητο για να επιφέρει θετικές αλλαγές στη ζωή του ατόμου. Ωστόσο, δεν υπάρχει τεκμηριωμένη έρευνα που να υποδηλώνει ότι η υπνοθεραπεία είναι αποτελεσματική ως βοήθημα στη διακοπή του καπνίσματος και επομένως δεν συστήνεται ως θεραπεία για τη διακοπή. Σε κάθε περίπτωση, πρέπει να συμβουλευτείτε το γιατρό σας καθώς η υπνοθεραπεία δεν συστήνεται για όλες τις ομάδες του πληθυσμού. Επιπλέον, θα χρειαστεί να αναζητήσετε έναν υπνοθεραπευτή που είναι πιστοποιημένος/ εκπαιδευμένος για τέτοιες διαδικασίες.

Βελονισμός: Μια θεραπεία που προέρχεται από την αρχαία κινεζική ιατρική, κατά την οποία οι λεπτές βελόνες εισάγονται σε ορισμένες περιοχές του σώματος με στόχο τη θεραπεία. Συχνά θεωρείται ως μια μορφή συμπληρωματικής ή εναλλακτικής ιατρικής και θεωρείται ασφαλής διαδικασία όταν πραγματοποιείται από εξειδικευμένο γιατρό. Ωστόσο, ορισμένες ομάδες ανθρώπων αντενδείκνυται να υποβάλλονται σε βελονισμό γι' αυτό και θα πρέπει να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας πριν το αποφασίσετε.

Σχετικά με την αποτελεσματικότητα του βελονισμού για τη θεραπεία διακοπής του καπνίσματος, δεν υπάρχουν μελέτες που τεκμηριώνουν το μεσοπρόθεσμο ή/και μακροπρόθεσμο αποτέλεσμα του. Επιπλέον, φαίνεται ότι ο βελονισμός ακολουθείται από μεγάλα ποσοστά υποτροπής από την 2η κιόλας εβδομάδα μετά τη διακοπή και έως το διάστημα των 6 μηνών. Για το λόγο αυτό ο βελονισμός δεν συστήνεται από την επιστημονική κοινότητα ως θεραπεία διακοπής καπνίσματος.

Και για τις δύο περιπτώσεις, δεν υπάρχουν μελέτες που να αποδεικνύουν εμπράκτως την αποτελεσματικότητά τους σε σχέση με το συνδυασμό φαρμακευτικής θεραπείας και συμβουλευτικής.

ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΟΨΩ ΜΟΝΟΣ ΜΟΥ ΤΟ ΤΣΙΓΑΡΟ Η ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΕΥΘΥΝΘΩ ΣΕ ΚΑΠΟΙΟΝ ΕΙΔΙΚΟ;

Το 3 -5% των καπνιστών καταφέρνουν να διακόψουν το κάπνισμα χωρίς βοήθεια. Παρότι φαίνεται μικρό το ποσοστό αυτό, ο αριθμός είναι στην πραγματικότητα μεγάλος. Η επιστημονική κοινότητα αναγνωρίζει την προσπάθεια των ατόμων αυτών, και θεωρούν ότι ακόμη και μια μικρή βοήθεια από εξειδικευμένο προσωπικό («βραχεία συμβουλή προς τον καπνιστή») μπορεί να αυξήσει σημαντικά το ποσοστό των ατόμων που επιτυγχάνουν τη διακοπή με το δικό τους τρόπο.

Ωστόσο, πέραν από την ατομική προσπάθεια, και λαμβάνοντας υπόψη ότι το κάπνισμα, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, είναι μια χρόνια νόσος, η λήψη οργανωμένης βοήθειας για τη διακοπή του καπνίσματος κρίνεται ιδιαίτερα σημαντική. Υπάρχουν διεθνείς οδηγίες για τη διακοπή του καπνίσματος, που πρέπει να εφαρμόζονται από τους επαγγελματίες υγείας που έχουν αποκτήσει ειδική εκπαίδευση και γνώση.

Μια θεραπεία διακοπής του καπνίσματος είναι πιο αποτελεσματική, όταν λαμβάνει υπόψη όλες τις ουσιαστικές πλευρές της εξάρτησης από το τσιγάρο, τόσο δηλαδή τη σωματική εξάρτηση από την νικοτίνη (μέσω της φαρμακευτικής αγωγής) όσο και την ψυχολογική εξάρτηση που παίρνει τη μορφή συνήθειας ευχάριστων συνεπειών, όπως και πεποιθήσεων που σχετίζονται με το κάπνισμα (μέσω συμπεριφοριστικών και γνωσιακών στρατηγικών).

Βάσει μελετών, φαίνεται ότι οι καπνιστές που λαμβάνουν οργανωμένη βοήθεια για την διακοπή του καπνίσματος έχουν αυξημένες πιθανότητες να επιτύχουν το στόχο τους (40-60% αποτελεσματικότητα) και μειωμένες πιθανότητες υποτροπής. Η βοήθεια αυτή παρέχεται από οργανωμένες υπηρεσίες διακοπής καπνίσματος, όπως τα ιατρεία διακοπής καπνίσματος, που λειτουργούν σε αρκετούς φορείς παροχής υπηρεσιών υγείας.

Στην Ελλάδα λειτουργούν περισσότερα από 80 Ιατρεία Διακοπής Καπνίσματος. Σε αυτά τα ιατρεία καταγράφονται αρχικά τα βασικά στοιχεία της συνήθειας του καπνίσματος του ατόμου: πόσα τσιγάρα καπνίζει, πότε καπνίζει περισσότερο (με ποιες δραστηριότητες το έχει συνδέσει, ποια συναισθήματα κλπ), πόσα χρόνια είναι καπνιστής, αν υπάρχει προηγούμενη προσπάθεια διακοπής καπνίσματος, ποιες δυσκολίες συνάντησε στην προσπάθεια αυτή κλπ. Με τη βοήθεια ερωτηματολογίων εντοπίζονται ο βαθμός εξάρτησης και η επιθυμία του ατόμου για διακοπή του καπνίσματος και στο τρίτο στάδιο πραγματοποιείται η συζήτηση για τα βήματα που πρέπει να ακολουθηθεί κάποιος για να φτάσει σε μια επιτυχή διακοπή.

Η στρατηγική για τη διακοπή του καπνίσματος περιλαμβάνει παρακολούθηση της διαδικασίας της διακοπής ενώ υπάρχει και το κατάλληλο πλαίσιο ψυχολογικής υποστήριξης του καπνιστή. Σκοπός είναι να εξασφαλιστεί η διακοπή της διασύνδεσης της καθημερινότητας του τσιγάρου ώστε να είναι μικρές οι πιθανότητες υποτροπών.

Ο καπνιστής, κατά την προσπάθειά του, χρειάζεται χρόνο για να αλλάξει τον τρόπο σκέψης και συμπεριφοράς του. Πιο συγκεκριμένα, η διαδικασία υποστήριξης ξεκινά από το πώς διαχειρίζεται ο καπνιστής την καθημερινότητά του, (π.χ. ποια ώρα θα ανάψει το πρώτο τσιγάρο της ημέρας), ενώ στη συνέχεια χτίζεται η στρατηγική που πρέπει να ακολουθηθεί για τη σταδιακή μείωση του αριθμού των τσιγάρων. Αυτή η προετοιμασία διαρκεί περίπου 1-2 εβδομάδες κι έπειτα από αυτό το χρονικό διάστημα, προσδιορίζεται η ημερομηνία διακοπής του καπνίσματος, όπου και εκτιμάται από τους ειδικούς το κατά πόσο μπορεί ο καπνιστής να διακόψει με την προετοιμασία που έκανε ή αν χρειάζεται επικουρικά και φαρμακευτική αγωγή. Αν χρειαστεί φαρμακευτική αγωγή, τότε ακολουθεί και εκπαίδευση για τη λήψη του κάθε σκευάσματος.

ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΟΨΩ ΜΟΝΟΣ ΜΟΥ ΤΟ ΤΣΙΓΑΡΟ
Η ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΕΥΘΥΝΘΩ ΣΕ ΚΑΠΟΙΟΝ ΕΙΔΙΚΟ;



Ένα τέτοιο πρόγραμμα έχει διάρκεια περίπου 3 μήνες και ανά 15ήμερο πρέπει υπάρχει επικοινωνία των ειδικών με τον καπνιστή (είτε από κοντά είτε τηλεφωνικά), καθώς έχει βρεθεί ότι αυτός ο τρόπος ελέγχου-δέσμευσης έχει πολύ καλά αποτελέσματα.

Στα Ιατρεία Διακοπής του Καπνίσματος εφαρμόζεται και η ομαδική προσέγγιση. Στην περίπτωση αυτή η στρατηγική διακοπής του καπνίσματος επικοινωνείται σε μια ομάδα ατόμων και στη συνέχεια ο κάθε καπνιστής μοιράζεται την εμπειρία του, γεγονός που φαίνεται ότι ενισχύει την προσπάθεια του συνόλου της ομάδας.

Εκτός από τα Ιατρεία Διακοπής του Καπνίσματος, οι καπνιστές που έχουν αποφασίσει να διακόψουν το κάπνισμα, μπορούν να λάβουν συμβουλές από πνευμονολόγους, φαρμακοποιούς και εξειδικευμένο σε αυτόν τον τομέα ιατρικό προσωπικό.

ΠΗΓΕΣ

- <https://ourworldindata.org/smoking>
- <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>
- <https://stopkapnisma.gr/>
- <https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/12/kapnisma.pdf>
- <https://www.nicorette.gr/pws-na-kopsete-to-kapnisma>
- <https://smokefree.gov/quit-smoking/getting-started/prepare-to-quit>





Ο φαρμακοποιός και ο γιατρός σας είναι οι επιστημονικοί σύμβουλοι της υγείας σας. Συνεργαστείτε μαζί τους για να σας συμβουλέψουν και να σας καθοδηγήσουν για τη σωστή αντιμετώπιση και ανακούφιση των συμπτωμάτων που σας ταλαιπωρούν και για την ορθή και ασφαλή χρήση των κατάλληλων σκευασμάτων.

Ενημερωθείτε από το
πλησιέστερο φαρμακείο
Green Pharmacy ή
σκανάρετε ΕΔΩ



www.greenpharmacies.gr