

**Τ**ο κάπνισμα οποιασδήποτε μορφής καπνικών προϊόντων είναι θανατηφόρο, είτε ο καπνιστής καπνίζει τσιγάρα (ελαφρά ή κανονικά) ή πούρα, ή πίπα, ή ναργιλέ.

Με βάση τις διεθνείς στατιστικές, πέντε εκατομμύρια θάνατοι ετησίως υπολογίζεται ότι οφείλονται στο κάπνισμα καπνικών προϊόντων (συμπεριλαμβανομένων των τσιγάρων, πούρων, ναργιλέ, πίπας, κλπ.). Αν δε η επιδημία του καπνίσματος δεν αναχαιτιστεί, ο αριθμός αυτός θα διπλασιαστεί μέχρι το έτος 2020.

Στην Κύπρο υπολογίζεται ότι 172 θάνατοι ετήσια έχουν σαν αιτία τον καρκίνο του λάρυγγα, της τραχείας και του πνεύμονα. Αριθμός που ισοδυναμεί με το 17,6% του ολικού αριθμού θανάτων από καρκίνο ετησίως. Άλλοι 2000 θάνατοι ετησίως έχουν σαν αιτία ασθένειες του κυκλοφορικού συστήματος (ισχαιμική καρδιοπάθεια, εγκεφαλικά επεισόδια κλπ.) για τις οποίες ένα σημαντικό ποσοστό ενοχοποιείται και πάλιν το κάπνισμα.

Πληροφορίες από το Αρχείο Καρκίνου Κύπρου δείχνουν ότι κατά μέσο όρο καταγράφονται ετησίως, 124 νέα περιστατικά καρκίνου του πνεύμονα και των βρόγχων. Είναι η τρίτη πιο συχνή μορφή καρκίνου στους άντρες και η ένατη, κατά σειρά, συχνότερη μορφή καρκίνου στις γυναίκες στην Κύπρο. Διεθνείς έρευνες και μελέτες έδειξαν ότι το 90% των περιστατικών καρκίνου του πνεύμονα και των βρόγχων έχουν ως αιτία το κάπνισμα και επομένως τα 112 από τα 124 νέα περιστατικά καρκίνου του πνεύμονα και των βρόγχων που παρατηρούνται στην Κύπρο ετησίως οφείλονται στο κάπνισμα.

## **Το κάπνισμα σε οποιαδήποτε μορφή σκοτώνει.**

### **Πόσο βλαβερό είναι το κάπνισμα οποιασδήποτε μορφής καπνικών προϊόντων;**

#### **Πούρα**

**Το κάπνισμα πούρων** προκαλεί καρκίνο της στοματικής κοιλότητας (χείλους, γλώσσας, εδάφους του στόματος) του λάρυγγα, του οισοφάγου, των πνευμόνων, καρδιοπάθειες και πνευμονοπάθειες. Τα επίπεδα κινδύνου πρόκλησης του καρκίνου της στοματικής κοιλότητας και του οισοφάγου είναι τα ίδια μεταξύ καπνιστών τσιγάρων και καπνιστών πούρων.

Τα επίπεδα κινδύνου πρόκλησης καρκίνου του πνεύμονα και του λάρυγγα, πνευμονοπαθειών και καρδιοπαθειών είναι χαμηλότερα στους καπνιστές πούρων από ό,τι στους καπνιστές τσιγάρων. Αυτή η διαφορά έγκειται στο γεγονός ότι συνήθως οι καπνιστές πούρων δεν εισπνέουν βαθιά τον καπνό των πούρων.

Ο κίνδυνος προσβολής από καρκίνο των διαφόρων οργάνων αυξάνεται, ανάλογα με τον αριθμό των πούρων που καπνίζει το άτομο καθημερινά. Ο κίνδυνος πρόκλησης καρκίνου των πνευμόνων σε καπνιστές που καπνίζουν 5 πούρα καθημερινά και εισπνέουν βαθιά τον καπνό κυμαίνεται στα ίδια επίπεδα με τον κίνδυνο καπνιστών που καπνίζουν 20 τσιγάρα καθημερινά.

#### **Τσιγάρα**

Το κάπνισμα τσιγάρων «ελαφρών» ή «χαμηλής περιεκτικότητας σε πίσσα» δεν μειώνει τον κίνδυνο να πεθάνει ο καπνιστής εξαιτίας της καπνιστικής του συνήθειας. Είναι εξίσου βλαβερά στην υγεία, όπως τα κανονικά τσιγάρα.

Πολλοί καπνιστές επιλέγουν τσιγάρα «χαμηλής περιεκτικότητας σε πίσσα» ή «ελαφρά» επειδή νομίζουν ότι είναι λιγότερο επιβλαβή για την υγεία τους. Τα ελαφρά τσιγάρα δεν είναι πιο ασφαλή από τα κανονικά. Οι καπνοβιομηχανίες προωθούν τα «ελαφρά» τσιγάρα, ώστε να δημιουργήσουν την ψευδαίσθηση στους καπνιστές ότι ο καπνός τους προκαλεί λιγότερη ζημιά στο λαιμό και στους πνεύμονες. Αυτή η ψευδαίσθηση ενισχύεται από το γεγονός της αναγραφής στα πακέτα των τσιγάρων ότι είναι μειωμένης περιεκτικότητας σε πίσσα, νικοτίνη και άλλες τοξικές ουσίες.

Η αλήθεια είναι ότι τα ελαφρά τσιγάρα δεν μειώνουν τους κινδύνους για την υγεία από το κάπνισμα. Αυτό σημαίνει ότι οι καπνιστές ελαφρών τσιγάρων έχουν τις ίδιες πιθανότητες να προσβληθούν από καρκίνο, καρδιοπάθειες, εμφύσημα και άλλες θανατηφόρες ασθένειες, όπως και οι καπνιστές κανονικών τσιγάρων.

Η αναγραφή στα πακέτα των τσιγάρων της περιεκτικότητας της πίσσας και της νικοτίνης των ελαφρών τσιγάρων είναι παραπλανητική, αφού οι σημάσεις «χαμηλή περιεκτικότητα σε πίσσα» και «χαμηλή περιεκτικότητα σε νικοτίνη», δεν αντιπροσωπεύουν τις ποσότητες που πραγματικά εισπνέει ο κάθε καπνιστής, οι οποίες αντιπροσωπεύουν μετρήσεις συγκε-

κρυμμένου μηχανήματος, που μετρά τα επίπεδα της νικοτίνης και της πίσσας που εισπνέει το μηχανήμα.

Μισοί από τους καπνιστές είτε καπνίζουν «ελαφρά», είτε κανονικά τσιγάρα, θα πεθάνουν εξαιτίας ασθένειας που σχετίζεται με το κάπνισμα.

## Ναργιλές

Το κάπνισμα ναργιλέ είναι διαδεδομένο στις αναπτυσσόμενες χώρες της Ασίας, Αραβικής χερσονήσου και της Ανατολικής Μεσογείου. Τα τελευταία χρόνια υπάρχει μία ανοδική τάση στη χρήση ναργιλέ στη Γαλλία και σε άλλες ευρωπαϊκές χώρες. Η παγκοσμιοποίηση και η κινητικότητα του πληθυσμού με μετανάστες από ασιατικές χώρες συνηγορούν στη διάδοση της συνήθειας αυτής στα κράτη της δύσης. Ο καπνός που χρησιμοποιείται στο ναργιλέ περιέχει εξίσου βλαπτικά συστατικά, όπως εκείνα του τσιγάρου (νικοτίνη, πίσσα, μονοξειδίο άνθρακα κλπ.). Είναι για το λόγο αυτό που το κάπνισμα ναργιλέ σύμφωνα με προκαταρκτικές έρευνες σχετίζεται επίσης με καρκίνο, πνευμονοπάθειες, καρδιοπάθειες και επιπλοκές στην εγκυμοσύνη.

**Το κάπνισμα ναργιλέ δεν είναι ακίνδυνο αφού:-**

1. Προκαλεί εθισμό, λόγω της νικοτίνης που περιέχεται στον καπνό
2. Οι τοξικές ουσίες που περιέχονται στον καπνό δεν διαφεύγουν από το νερό της πίπας

3. Το άρωμα φρούτου αποκρύπτει το γεγονός ότι στον καπνό υπάρχουν όλες οι γνωστές τοξικές ουσίες που περιέχονται σε όλες τις άλλες μορφές καπνικών προϊόντων.

### Καπνιστή, μην έχεις αυταπάτες

Διαφοροποιώντας το προϊόν που καπνίζεις, είτε με το να καπνίζεις «ελαφρά» τσιγάρα, είτε με το να καπνίζεις πούρα, πίπα ή ναργιλέ,

**ΔΕΝ** μειώνεις τον κίνδυνο να προσβληθείς από ασθένειες που έχουν σχέση με το κάπνισμα (όπως καρκίνο, καρδιοπάθειες, πνευμονοπάθειες).

Αν θέλεις να μειώσεις τον κίνδυνο να προσβληθείς από τις πιο πάνω ασθένειες και να μην πεθάνεις από αυτές **ΣΤΑΜΑΤΗΣΕ ΤΩΡΑ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ**. Πότε δεν είναι αργά.

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείς να επισκέπτεσαι την ιστοσελίδα του Υπουργείου Υγείας: [www.moh.gov.cy](http://www.moh.gov.cy)



Γ.Τ.Π. /2006 - 20.000  
Εκδόθηκε από το Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών  
Εκτύπωση: Kailas/Printers and Lithographers Ltd



# Το κάπνισμα σε οποιαδήποτε μορφή σκοτώνει

ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΠΡΟΚΑΛΕΙ  
5 ΕΚΑΤΟΜΜΥΡΙΑ ΘΑΝΑΤΟΥΣ ΕΤΗΣΙΩΣ.  
ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΥΜΒΕΙ ΚΑΙ ΣΕ ΣΕΝΑ.

**31 Μαΐου**  
Παγκόσμια Μέρα Μη Καπνίσματος

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ  
Οργανωτική Επιτροπή