

«Παρεμβαίνοντες...»



31η Μαΐου: Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καπνίσματος

Κάθε τσιγάρο «κλέβει» 20 λεπτά ζωής



Είναι γνωστές χρόνια τώρα οι βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος στον ανθρώπινο οργανισμό των καπνιστών.

Έδω και μιὰ δεκαετία τουλάχιστον, έχουν επιπλέον επιβεβαιωθεί έπιστημονικά οι συνέπειες στον οργανισμό και των μη καπνιστών,

άπο την έκθεσή τους στο παθητικό κάπνισμα.

Γι' αυτό ο Παγκόσμιος Όργανισμός Υγείας και η Εύρωπαϊκή Ένωση συνιστούν στα κράτη μέλη νά λάβουν μέτρα περιορισμού του καπνίσματος σε δημόσιους χώρους, όπου είναι πιθανό νά συγκεντρώνονται παιδιά και νέοι και γενικά μη καπνιστές.

* * *

Όμως, μία νέα μελέτη που δημοσιοποιήθηκε στις 30/12/2024 αποκαλύπτει, ότι το κάπνισμα είναι ακόμη πιό επιβλαβές απ' ό,τι έθεωρείτο μέχρι σήμερα.

Σύμφωνα λοιπόν με έρευνητές από το University College London, κάθε τσιγάρο αφαιρεί από την ζωή του καπνιστή κατά μέσο όρο 20 λεπτά ζωής. Αυτό σημαίνει, ότι ένα συνηθισμένο πακέτο που περιέχει 20 τσιγάρα, μειώνει την ζωή ενός καπνιστή κατά 7 περίπου ώρες.

Και αντίστροφα, αν κάποιος που καπνίζει 12 τσιγάρα την ήμερα, αποφάσιζε από την 1η Ιουνίου νά κόψει το τσιγάρο μέχρι το τέλος του μηνός, θά είχε αποφύγει την απώλεια 5 ολόκληρων ήμερών από την ζωή του.

Αν σε αυτά προστεθούν και τὰ στοιχειά του νοσοκομείου «Σωτηρία», σύμφωνα με τὰ όποια σε 6 μήνες μετά την διακοπή του καπνίσματος μειώνονται ο βήχας και η δύσπνοια σημαντικά, στον 1 χρόνο μειώνεται στο μισό ο κίνδυνος καρδιακής προσβολής, στα 5 χρόνια ο κίνδυνος έγκεφαλικού έπεισοδίου έξισώνεται με εκείνον των μη καπνιστών, στα 10 χρόνια ο κίνδυνος καρκίνου του πνεύμονα μειώνεται στο μισό, τότε βλέπει κανείς το ούσιαστικό όφελος από μιὰ απόφαση διακοπής του καπνίσματος από έναν καπνιστή.

Μήπως η φετινή 31/5, Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καπνίσματος, αξίζει νά γίνει άφετηρία νέας υγιέστερης ζωής για κάθε καπνιστή;...

Ό Έρανιστής

† ό Μητροπολίτης Κυπριανός

25.5.2025 έκ. ήμ.,

† Γ' εύρεσις τιμίας Κεφαλής Τιμίου Προδρόμου