

Κάπνισμα, καρδιά και αγγεία

Το κάπνισμα είναι ιδιαίτερα βλαβερό για την καρδιά, τους πνεύμονες και τα αγγεία. Συγκαταλέγεται μεταξύ των κύριων παραγόντων καρδιαγγειακού κινδύνου, δηλαδή καταστάσεων που επιδεινώνουν και επιταχύνουν την αθηροσκλήρωση των αγγείων (άλλοι κύριοι παράγοντες είναι η υπέρταση, ο σακχαρώδης διαβήτης, η υψηλή χοληστερίνη, η καθιστική ζωή, η παχυσαρκία και η κληρονομικότητα).



Πως επιδρά το κάπνισμα στον οργανισμό μας;

Το **μονοξείδιο του άνθρακα** που παράγεται κατά την καύση του τσιγάρου δυσκολεύει την οξυγόνωση του σώματος. Η **νικοτίνη** αυξάνει την αρτηριακή πίεση και την καρδιακή συχνότητα, οδηγώντας την καρδιά σε κόπωση. Η **πίσσα** που περιέχεται στον καπνό εναποτίθεται στους πνεύμονες και ευθύνεται για τους καρκίνους που σχετίζονται με το τσιγάρο. Άλλες **4000 ουσίες** που περιέχονται στον καπνό του τσιγάρου μπορούν να ευθύνονται για πλήθος άλλων παθολογικών καταστάσεων.

Έχει αποδειχθεί ότι **τα «ελαφρά» τσιγάρα (με χαμηλές περιεκτικότητες πίσσας και νικοτίνης) έχουν τους ίδιους ουσιαστικά κινδύνους με τα «βαριά» τσιγάρα.**

Τι κινδύνους διατρέχουν οι καπνιστές;

Οι καπνιστές διατρέχουν συνολικά 2 φορές μεγαλύτερο κίνδυνο να πάθουν κάποιο καρδιακό επεισόδιο σε σχέση με τους μη καπνιστές. Ιδιαίτερα στα άτομα κάτω των 50 ετών, οι καπνιστές διατρέχουν 10πλάσιο κίνδυνο καρδιακού επεισοδίου σε σχέση με τους μη καπνιστές. Τα προβλήματα υγείας που σχετίζονται με το κάπνισμα καλύπτουν ένα μακροσκελή κατάλογο (πάνω από 40 νοσήματα) ενώ συνεχώς αποκαλύπτονται καινούριες συσχετίσεις διαφόρων παθήσεων με την βλαπτική αυτή συνήθεια.

Αυξημένους κινδύνους για την υγεία τους διατρέχουν και οι **παθητικοί καπνιστές.**

Ποια είναι τα οφέλη από την διακοπή του καπνίσματος;

Υπάρχουν χιλιάδες λόγοι για να διακόψετε το κάπνισμα, όσοι και οι κίνδυνοι από την παράτασή του.

Διακόπτοντας το κάπνισμα θα διαπιστώσετε σε σύντομο χρονικό διάστημα να βελτιώνεται η φυσική σας κατάσταση και αντοχή.

Προοδευτικά θα αποκατασταθεί η όσφρηση και η γεύση σας.

Ως αποτέλεσμα της καλύτερης οξυγόνωσης των ιστών σας θα νιώσετε ασύγκριτα μεγαλύτερη σωματική και ψυχική ευεξία.

Θα ελαττώσετε σημαντικά τις μακροπρόθεσμες απειλές για την υγεία σας.

Και τελικά **θα ζήσετε περισσότερο.**

