

Δρ Σάιμον Άτκινς



Τα πρώτα βήματα για να νικήσεις ΤΟ ΤΣΙΓΑΡΟ



ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: FIRST STEPS OUT OF SMOKING
Από τις Εκδόσεις Lion Hudson plc, Οξφόρδη 2013
ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Τα πρώτα βήματα για να νικήσεις το τσιγάρο**
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Dr Simon Atkins
ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Έλλη Συλογίδου
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Αναστασία Μανταίου
ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Γιώργος Παζάλος
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ραλλού Ρουκωτά

© Dr Simon Atkins, 2013
© Lion Hudson plc, 2013
© Φωτογραφίας εξωφύλλου: blindfire/www.shutterstock.com
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2015

Πρώτη έκδοση: Απρίλιος 2015

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-0987-0
Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-0988-7

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτίου.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδείας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.

Έδρα: Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση
Βιβλιοπωλείο: Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα
Τηλ.: 2102804800 • fax: 2102819550 • e-mail: info@psychogios.gr • www.psychogios.gr

PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Head Office: 121, Tatoiou Str., 144 52 Metamorfossi, Greece
Bookstore: 13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece
Tel.: 2102804800 • fax: 2102819550 • e-mail: info@psychogios.gr • www.psychogios.gr

Δρ Σάιμον Άτκινς

Τα πρώτα βήματα για να νικήσεις το τσιγάρο



Γιατί να διαβάσω αυτό το βιβλίο;

Είστε καπνιστής, αλλά θέλετε να σταματήσετε να καπνίζετε;

Ανησυχείτε για τις επιπτώσεις του καπνίσματος στην υγεία σας, αλλά δεν είστε ακόμα έτοιμος να σταματήσετε;

Εάν ναι, το βιβλίο αυτό θα σας προσφέρει όλα όσα πρέπει να ξέρετε – μεταξύ των οποίων:

- Τα πραγματικά συστατικά των τσιγάρων και τους λόγους για τους οποίους είναι επιβλαβή.
- Ποιες μπορεί να είναι οι βραχυπρόθεσμες και οι μακροπρόθεσμες βλάβες.
- Όλα τα διαφορετικά είδη βοήθειας που είναι διαθέσιμα.
- Πώς να θέσετε ρεαλιστικούς στόχους και να τους επιτύχετε.
- Πώς να μην υποτροπιάσετε.
- Πώς να νικήσετε το κάπνισμα μια για πάντα.

Το συγκεκριμένο βιβλίο, με δοκιμασμένες και ελεγμένες συμβουλές, θα σας επιτρέψει να κάνετε τα πρώτα βήματα προκειμένου να σταματήσετε να καπνίζετε – και να γίνετε πιο υγιές, πιο ευτυχημένο και πιο πλούσιο άτομο.

*Αφιερωμένο στη μνήμη
του πατέρα και του παππού μου,
που και οι δύο δε μετάνιωσαν
που έκοψαν το κάπνισμα.*

Περιεχόμενα

	Εισαγωγή	13
1	Γιατί το κάπνισμα είναι πολύ βλαβερό	19
2	Γιατί καπνίζουν οι άνθρωποι;	29
3	Τα στάδια για να κόψετε με επιτυχία το τσιγάρο	37
4	Θεραπείες αντικατάστασης νικοτίνης (ΘΑΝ)	43
5	Φάρμακα για να κόψετε το τσιγάρο	51
6	Ηλεκτρονικά τσιγάρα	59
7	Ψυχολογική υποστήριξη για τη διακοπή του καπνίσματος	67
8	Εναλλακτικές θεραπείες για το κάπνισμα	75
9	Πρώτα συμπτώματα μετά τη διακοπή του καπνίσματος	85
10	Τα οφέλη για την υγεία σας μετά τη διακοπή του καπνίσματος	93
	Μια τελευταία λέξη	99
	Παράρτημα Α: Ανατομία του τσιγάρου	101
	Παράρτημα Β: Χρήσιμες πληροφορίες	105

Εισαγωγή

Εάν υπάρχει ένα πράγμα για το οποίο δεν μπορούμε να κατηγορήσουμε το τσιγάρο – και, πιστέψτε με, θα γεμίσω τις επόμενες εκατό περίπου σελίδες αναφέροντας ένα σωρό πράγματα για τα οποία μπορούμε να το κατηγορήσουμε – είναι πως δεν έχει γοητεία.

Είτε πρόκειται για τον Ρόνι Γουντ των Ρόλινγκ Στόουνς, που κυκλοφορεί στη σκηνή κατά τη διάρκεια μιας συναυλίας παίζοντας τις νότες του «Brown Sugar» με το ένα χέρι, ενώ κρατά το τσιγάρο στο άλλο, τον Έρνεστ Χέμινγουεϊ, που πληκτρολογεί ένα από τα αριστουργήματά του στη γραφομηχανή μ' ένα αναμμένο τσιγάρο να κρέμεται απ' τα χείλη του, ή την Μπέτι Ντέιβις, που δείχνει ενοχλημένη σε μια ασπρόμαυρη ταινία ενώ καπνός σκεπάζει τα θρυλικά μάτια της, το αξεσουάρ με το φίλτρο στην άκρη που κρατούν αναμφίβολα προσδίδει λάμψη και μαγκιά στην παρουσία τους.

Και οι διαφημίσεις για το τσιγάρο συνήθως επικεντρώνονταν σε αυτή τη γοητευτική εικόνα, η οποία διακρίνεται ξεκάθαρα στην περίπτωση του καουμπόη του Marlboro, του σκληροτράχηλου άνδρα που εικονίζεται να τραβάει τζούρα από το τσιγάρο του καθώς συγκεντρώνει τ' άλογά του στις απέραντες πεδιάδες. Ήταν μια εικόνα που βοή-



θησε να αποκτήσει το Marlboro ηγετικό ρόλο παγκοσμίως.

Ωστόσο, η εικόνα των καπνιστών που έχω ως γιατρός δεν είναι καθόλου γοητευτική. Βλέπω τακτικά άτομα που το χρόνιο κάπνισμα έκανε τις αρτηρίες τους να κλείσουν, οδηγώντας σε εγκεφαλικά επεισόδια που τους προκάλεσαν παράλυση ή σε έμφραγμα του μυοκαρδίου. Αυτά τα άτομα που κάποτε ήταν υγιή χρειάζονται πλέον κάποιον να τα ταΐζει και να τα βοηθάει να πηγαίνουν στην τουαλέτα. Υπάρχουν άτομα με κατεστραμμένους από τον καπνό πνεύμονες που δε γεμίζουν πλέον με αρκετό αέρα σε κάθε αναπνοή τους, τα οποία αγκομαχούν με την παραμικρή προσπάθεια και χρειάζονται φιάλη οξυγόνου μόνο και μόνο για να ανέβουν τις σκάλες. Εάν ιππεύσουν άλογο στην εξοχή θα πεθάνουν.

Επιπλέον, υπάρχουν αμέτρητοι άνθρωποι των οποίων η αγάπη για το τσιγάρο οδήγησε σε μεταλλάξεις των κυττάρων σε διάφορα μέρη του σώματός τους, προκαλώντας τους καρκίνο. Είτε πρόκειται για καρκίνο του στόματος, του φάρυγγα, του πνεύμονα, της κύστης είτε του στομάχου, το αποτέλεσμα είναι το ίδιο: ένας αργός, βασανιστικός θάνατος καθώς τα καρκινικά κύτταρα που διαιρούνται ασταμάτητα κλέβουν τη δύναμη από το σώμα τους και κατατρώνε τη σάρκα τους.

Αυτό συνέβη τελικά στον ηθοποιό που έπαιζε τον διάσημο καουμπόη του Marlboro: πέθανε από καρκίνο του πνεύμονα το 1992. Και συμβαίνει κάθε χρόνο και σε εκατομμύρια άλλους σε ολόκληρο τον κόσμο. Η ζωή τους τελειώνει νωρίτερα εξαιτίας μιας συνήθειας που δεν κατάφεραν —ή δε θέλησαν— να διακόψουν.

Το κάπνισμα μπορεί να φαίνεται γοητευτικό στις ταινίες,



αλλά όταν τελειώνει κανείς τη ζωή του αναπνέοντας μέσα από μια τρύπα στον λαιμό του επειδή ο χειρουργός υποχρεώθηκε να του κόψει τον λάρυγγα γιατί είχε προσβληθεί από καρκίνο, δεν υπάρχει πλέον καμία γοητεία.

Φυσικά, εάν είστε καπνιστής, όλα αυτά τα γνωρίζετε ήδη. Για την ακρίβεια, εκτός από την περίπτωση που μόλις καταφτάσατε με διαστημόπλοιο στη Γη από τον πλανήτη Άρη με σκοπό να παρατηρήσετε το παράξενο είδος μας, σίγουρα έχετε ενημερωθεί επανειλημμένως από γιατρούς, νοσηλεύτες, την κυβέρνηση και τα μέσα μαζικής ενημέρωσης για το πόσο επιβλαβής είναι η συνήθειά σας. Ωστόσο, για κάποιον λόγο, αυτό μπορεί να μην είναι αρκετό για να σας κάνει να αποφασίσετε να την κόψετε.

Ίσως είστε νέοι, γυμνάζεστε, τρώτε λαχανικά και κοιμάστε νωρίς κάθε βράδυ αφού πιείτε ένα φλιτζάνι ζεστό κακάο και πιστεύετε ότι όλες αυτές οι δραστηριότητες που ωφελούν την υγεία σας θα εξισορροπήσουν τη μία και μοναδική ανθυγιεινή σας συνήθεια. Όλοι μας νιώθουμε ανίκητοι, όταν είμαστε νέοι. Υπάρχει πολύς χρόνος στο μέλλον για να κόψετε αυτή τη συνήθεια, επομένως γιατί να ανησυχείτε τώρα;

Ίσως πιστεύετε ότι δε θα μπορούσατε να διαχειριστείτε τον γεμάτο ένταση τρόπο ζωής σας χωρίς τα τσιγάρα σας, που σας βοηθούν να χαλαρώσετε στο τέλος της ημέρας ή κατά τη διάρκεια μιας κρίσης στη δουλειά. Διότι, χάρη σε αυτά στέκεστε στα πόδια σας και δεν καταλήξατε αλκοολικοί!

Ή ίσως απολαμβάνετε ιδιαιτέρως το κάπνισμα. Έχετε φίλους που καπνίζουν και δεν υπάρχει τίποτε καλύτερο από



το να χαλαρώνετε μαζί τους, πίνοντας ένα ποτήρι κρασί ή έναν αρωματικό καφέ και απολαμβάνοντας ταυτόχρονα το τσιγάρο σας.

Ενδεχομένως να υπάρχουν άλλοι λόγοι, που εσείς γνωρίζετε, για τους οποίους συνεχίζετε να καπνίζετε. Μέχρι να θεωρήσετε τους λόγους αυτούς λιγότερο σημαντικούς από την υγεία και τη διάρκεια της ζωής σας, δε θα εξετάσετε το ενδεχόμενο να κόψετε το κάπνισμα. Και αυτή είναι η επιλογή σας. Όσο κι αν σας παρακινούν οι άλλοι, εσείς δε θα θέλετε –ή δε θα μπορείτε– να σταματήσετε. Κατά συνέπεια, εάν σκέφτεστε έτσι, ίσως θα ήταν καλό να διαβάσετε προς το παρόν όσα αναφέρω σχετικά με το θέμα στα κεφάλαια που ακολουθούν και στη συνέχεια να φυλάξετε το βιβλίο αυτό στη βιβλιοθήκη σας μέχρι να νιώσετε πως έχει έρθει ο καιρός να σας φανεί χρήσιμο.

Αν, ωστόσο, είστε έτοιμοι να κόψετε το τσιγάρο και οι λόγοι *υπέρ* του καπνίσματος έχουν επιτέλους επισκιαστεί από τους λόγους *κατά* του καπνίσματος, τότε το βιβλίο αυτό είναι ό,τι πρέπει για εσάς. Ξεκινήστε τώρα!

Ορισμένοι από εσάς μπορεί να μη θέλετε καμία βοήθεια. Πήρατε την απόφασή σας και απλώς θα σταματήσετε – «θα το κόψετε μαχαίρι», όπως λέγεται– και δεν υπάρχει κάτι άλλο να συζητήσετε. Αυτός ο τρόπος είναι κατάλληλος για πολλούς ανθρώπους. Ο πατέρας μου, για παράδειγμα, αποφάσισε να σταματήσει το κάπνισμα όταν γεννήθηκα και δεν ξανάναψε ποτέ τσιγάρο, αν και κάπνιζε σαράντα τσιγάρα την ημέρα και παρότι το 1967 δεν υπήρχαν θεραπείες αντικατάστασης της νικοτίνης για να τον βοηθήσουν, όταν ο

οργανισμός του την αποζητούσε. Για άλλα άτομα, ωστόσο, η θέληση είναι μόνο ένα μέρος της διαδικασίας, ενώ καιρική σημασία έχει κάποιου είδους ιατρική βοήθεια ώστε να περιοριστούν τα συμπτώματα της στέρσης.

Στα κεφάλαια που ακολουθούν θα εξετάσουμε τα διαφορετικά είδη βοήθειας που είναι διαθέσιμα, συμπεριλαμβανομένων των θεραπειών αντικατάστασης νικοτίνης (ΘΑΝ), χαπιών, ηλεκτρονικών τσιγάρων και εφαρμογών σε έξυπνα κινητά. Επιπλέον, θα δούμε την ψυχολογική υποστήριξη που είναι διαθέσιμη και θα εξετάσουμε τις εναλλακτικές θεραπείες και εάν αυτές προσφέρουν πραγματικά στην περίπτωση που θέλει κάποιος να σταματήσει να καπνίζει. Τι έχει πραγματικά αποτέλεσμα και τι όχι; Δεν υπάρχει λόγος να χάνετε τον χρόνο σας προσπαθώντας να ακολουθήσετε μια θεραπεία που είναι καταδικασμένη να αποτύχει.

Πρώτα, όμως, ας εξετάσουμε ορισμένα σημαντικά στοιχεία σχετικά με το πόσο επικίνδυνα είναι τα τσιγάρα για την υγεία και γιατί το κάπνισμα είναι μια συνήθεια από την οποία μπορεί κανείς να απαλλαγεί με δυσκολία.



Ανήκεις κι εσύ στους καπνιστές που θέλουν απεγνωσμένα να κόψουν το τσιγάρο; Που ενώ το τσιγάρο βλάπτει και την υγεία και την τσέπη σου, αδυνατείς να το κόψεις; Αν ναι, τότε κρατάς στα χέρια σου το κατάλληλο βιβλίο. Γραμμένο από γιατρό, με χρόνια εμπειρία στην υποστήριξη ασθενών για τη διακοπή του τσιγάρου, ο πρακτικός αυτός οδηγός θα σου υποδείξει όλα τα απαραίτητα βήματα –έμπλαστρα νικοτίνης, βελονισμό, ακόμη κι εφαρμογές στο κινητό– για ένα πιο υγιές μέλλον.

Ο δρ Σάιμον Άτκινς είναι γιατρός. Επίσης καλύπτει θέματα υγείας σε τηλεοπτικές και ραδιοφωνικές εκπομπές, αλλά και σε βιβλία, εφημερίδες και περιοδικά.



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ

www.psichogios.gr



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 15753

ΕΣΕΙΣ ΚΙ ΕΜΕΙΣ ΠΑΝΤΑ Σ' ΕΠΑΦΗ