



## **ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καπνίσματος**

Στις 31 Μαΐου κάθε χρόνο ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) εορτάζει την παγκόσμια ημέρα κατά του καπνίσματος με έμφαση στους κινδύνους που συνδέονται από το κάπνισμα υποστηρίζοντας αποτελεσματικές πολιτικές για τον περιορισμό του. Η φετινή Παγκόσμια Ημέρα Χωρίς Καπνό του ΠΟΥ επικεντρώνεται στην προστασία των παιδιών και των νέων από τη βιομηχανία καπνού και νικοτίνης. Ο ΠΟΥ καλεί όλους τους τομείς να βοηθήσουν και να σταματήσουν τις τακτικές μάρκετινγκ του καπνού και των συναφών βιομηχανιών που επηρεάζουν παιδιά και νέους. Το κάπνισμα είναι η δεύτερη αιτία θανάτου μετά την υπέρταση και υπεύθυνο για το θάνατο ενός στους δέκα ενήλικες παγκοσμίως. Η χρήση του καπνού αποτελεί έναν από του σημαντικότερους παράγοντες κινδύνου για αρκετές χρόνιες παθήσεις συμπεριλαμβανομένου του καρκίνου, των παθήσεων των πνευμόνων και του καρδιαγγειακού συστήματος. Παρά ταύτα είναι διαδεδομένη σε ολόκληρο τον κόσμο. Αξίζει να σημειωθεί ότι αρκετές χώρες διαθέτουν νομοθεσία με την οποία περιορίζουν την διαφήμιση του καπνού ρυθμίζοντας παράλληλα το ποιος μπορεί να αγοράζει και να καταναλώνει προϊόντα καπνού όπως επίσης πού μπορεί να καπνίζει κάποιος.

### **Κάπνισμα και COVID-19**

Ανασκόπηση βιβλιογραφίας δείχνει ότι οι καπνιστές είναι πιο πιθανό να εκδηλώσουν μια πάθηση με COVID-19 σε σχέση με τους μη καπνιστές. Ο COVID-19 είναι νόσος, η οποία αρχικά προσβάλλει τους πνεύμονες. Το κάπνισμα μειώνει τη λειτουργία των πνευμόνων, δυσκολεύοντας την προσπάθεια του οργανισμού να πολεμήσει τη νόσο του κορωνοϊού, αλλά και άλλες παθήσεις. Ο καπνός αποτελεί σημαντικό παράγοντα κινδύνου για διάφορες καρδιαγγειακές και αναπνευστικές παθήσεις, τοποθετώντας τους παραπάνω ασθενείς σε μεγαλύτερο κίνδυνο για την εκδήλωση σοβαρότερη ασθένειας όταν νοσήσουν από τον κορωνοϊό. Επίσης η χρήση προϊόντων καπνού αυξάνονται οι πιθανότητες για εκδήλωση της νόσου του κορωνοϊού. Με το να φέρνει τα χέρια στο στόμα ο καπνιστής μπορεί να μεταφέρει τον ιό στο σώμα του. Η χρησιμοποίηση και το μοίρασμα κοινών προϊόντων καπνού μεταξύ των καπνιστών είναι διαδικασία ικανή να προκαλέσει διασπορά του ιού. Τέλος, ο καπνός εξασθενεί το αναπνευστικό σύστημα με αποτέλεσμα να τον κάνει πιο ευάλωτο στον ιό.

Η συμβολή της Αναπνευστικής και Καρδιαγγειακής Φυσικοθεραπείας στην αντιμετώπιση των αναπνευστικών αλλά και καρδιαγγειακών προβλημάτων που μπορούν να προκύψουν από την χρήση του καπνού περιλαμβάνει:

- Καθαρισμό των αεραγωγών που σχετίζονται με την ύπαρξη εκκρίσεων.
- Δια μέσου της τεχνικής της δυναμικής εκπνοής, η οποία αποτελεί ένα πολύ σημαντικό θεραπευτικό μοντέλο, επιτυγχάνεται ο καθαρισμός των αεραγωγών.
- Την επανεκπαίδευση των αναπνευστικών μυών μέσω της οποίας βελτιώνεται η δύναμη, η αντοχή αλλά και τα συμπτώματα από τα δευτερεύοντα προβλήματα που δημιουργούνται από την αδυναμία αυτών των μυών.
- Η επανεκπαίδευση των μυών κάτω άκρων μέσω της άσκησης αποτελεί σημαντικό συστατικό της αποκατάστασης των ασθενών με αναπνευστικά προβλήματα που προκύπτουν από το κάπνισμα
- Η φυσικοθεραπεία προσφέρει λύση στη μείωση της δύσπνοιας και της κόπωσης των ασθενών με Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια που το κάπνισμα αποτελεί κύριο προβλεπτικό παράγοντας εμφάνισής της.

**Το Επιστημονικό Τμήμα της Καρδιαγγειακής και Αναπνευστικής Φυσικοθεραπείας Αποκατάστασης (Ε.Τ.Κ.Α.Φ.Α) του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών (Π.Σ.Φ.) μέσω δράσεων προάγει, αναγνωρίζει, εκπαιδεύει, αλλά και ενημερώνει το ευρύ κοινό, για τη σημασία του ρόλου της φυσικοθεραπείας στην αντιμετώπιση των προβλημάτων που δημιουργούνται από το κάπνισμα. Το Ε.Τ.Κ.Α.Φ.Α. στηρίζει την εθνική προσπάθεια για την αντιμετώπιση του καπνίσματος και των επιβλαβών συνεπειών του. Απαιτείται αυστηρή τήρηση των περιοριστικών μέτρων ειδικά για τους νέους και ενίσχυση των Ιατρικών Διακοπής Καπνίσματος στην Ελλάδα. Το Ε.Τ.Κ.Α.Φ.Α. τονίζει την αναγκαιότητα ανάπτυξης προτύπων ή πιλοτικών προγραμμάτων αναπνευστικής φυσικοθεραπείας για τη μείωση των βλαβών που προκαλεί το κάπνισμα.**