

Πώς μειώνεται ο κίνδυνος καρκίνου όσο περνούν τα χρόνια από την διακοπή του καπνίσματος

[/ Γενικά Θέματα](#) / [Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Η οριστική διακοπή του καπνίσματος μπορεί να προσφέρει σημαντική προστασία απέναντι στον καρκίνο, σύμφωνα με νέα επιστημονική μελέτη που δημοσιεύθηκε στο JAMA Network Open. Τα ευρήματα αναδεικνύουν ότι όσο περισσότερα χρόνια παραμένει κάποιος μακριά από το τσιγάρο, τόσο περισσότερο μειώνεται ο κίνδυνος εμφάνισης διαφόρων μορφών καρκίνου.

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε από επιστήμονες του Εθνικού Κέντρου Καρκίνου της Νότιας Κορέας και βασίστηκε σε στοιχεία σχεδόν τριών εκατομμυρίων ενηλίκων ηλικίας άνω των 30 ετών. Κατά τη διάρκεια παρακολούθησης που ξεπέρασε τα 13 χρόνια κατά μέσο όρο, καταγράφηκαν περισσότερα από 196.000 περιστατικά καρκίνου.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι πρώην καπνιστές παρουσίαζαν αισθητά χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου σε σχέση με όσους συνέχιζαν να καπνίζουν. Η μείωση ήταν ιδιαίτερα εμφανής στον καρκίνο του πνεύμονα, αλλά και σε μορφές καρκίνου που αφορούν το ήπαρ, το στομάχι και το παχύ έντερο.

Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι ο κίνδυνος δεν εξαφανίζεται αμέσως μετά τη διακοπή του καπνίσματος, ωστόσο μειώνεται σταδιακά με την πάροδο του χρόνου. Μετά από 15 χρόνια ή περισσότερο χωρίς τσιγάρο, ο συνολικός κίνδυνος καρκίνου

υπολογίζεται περίπου στο μισό σε σύγκριση με εκείνον των ενεργών καπνιστών.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει το γεγονός ότι η μείωση του κινδύνου για καρκίνο του πνεύμονα εμφανίζεται νωρίτερα από άλλες μορφές καρκίνου, ενώ τα μεγαλύτερα οφέλη καταγράφονται σε όσους διακόπτουν το κάπνισμα πριν από την ηλικία των 50 ετών.

Οι επιστήμονες τονίζουν ότι τα ευρήματα ενισχύουν τη σημασία των προγραμμάτων διακοπής καπνίσματος, επισημαίνοντας πως η έγκαιρη και μόνιμη αποχή από το τσιγάρο αποτελεί ένα από τα πιο αποτελεσματικά μέτρα πρόληψης του καρκίνου και βελτίωσης της συνολικής υγείας.

briefingnews.gr