10 Δεκεμβρίου 2016

Ακόμα και ένα τσιγάρο την ημέρα αυξάνει κατά 64% τον κίνδυνο πρόωρου θανάτου

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





Σε σχέση με τους μη καπνιστές

Δεν υπάρχει ασφαλές επίπεδο καπνίσματος, προειδοποιεί μια νέα αμερικανική επιστημονική έρευνα

Είναι μύθος ότι υπάρχει ασφαλές επίπεδο καπνίσματος. Ακόμη και όσοι επί χρόνια καπνίζουν συστηματικά το πολύ ένα τσιγάρο τη μέρα, κατά μέσο όρο, αντιμετωπίζουν 64% μεγαλύτερο κίνδυνο πρόωρου θανάτου, σε σχέση με τους μη καπνιστές, σύμφωνα με μια νέα αμερικανική επιστημονική έρευνα.

Όποιος καπνίζει λιγότερο από ένα τσιγάρο τη μέρα σε καθημερινή βάση, έχει εννεαπλάσια πιθανότητα να πεθάνει από καρκίνο των πνευμόνων, σε σχέση με έναν που δεν έχει καπνίσει ποτέ στη ζωή του.

Εκείνοι που καπνίζουν ένα έως δέκα τσιγάρα τη μέρα, έχουν κατά μέσο όρο 87% μεγαλύτερο κίνδυνο πρόωρου θανάτου από οποιαδήποτε αιτία, ενώ έχουν σχεδόν 12 φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να πεθάνουν ειδικά από καρκίνο των πνευμόνων. Έχουν επίσης, τουλάχιστον εξαπλάσια πιθανότητα να πεθάνουν από εμφύσημα και άλλες παθήσεις των πνευμόνων, πλην καρκίνου.

Ο κίνδυνος είναι μεγαλύτερος γι’ αυτόν που συνεχίζει να καπνίζει έστω κι ένα τσιγάρο, σε σχέση με εκείνον που κάποτε κάπνιζε λιγάκι, αλλά κάποια στιγμή το έκοψε. Όσο πιο νωρίς το κόβει κανείς, τόσο μικραίνει ο κίνδυνος, σύμφωνα με την έρευνα.

Οι ερευνητές του Εθνικού Ινστιτούτου Καρκίνου, που ανήκει στα Εθνικά Ινστιτούτα Υγείας των ΗΠΑ, οι οποίοι έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο αμερικανικό ιατρικό περιοδικό «JAMA Internal Medicine», ανέλυσαν στοιχεία για πάνω από 290.000 άτομα ηλικίας 59 έως 82 ετών, από τους οποίους το 8% ήσαν καπνιστές, το 54% πρώην και το 38% δεν είχαν καπνίσει ποτέ.
«Τα νέα ευρήματα παρέχουν περαιτέρω στοιχεία ότι δεν υπάρχει ασφαλές επίπεδο στο κάπνισμα των τσιγάρων. Όλοι οι καπνιστές πρέπει να το κόψουν, ανεξάρτητα με το πόσα τσιγάρα καπνίζουν μέσα στη μέρα», καταλήγει η μελέτη.

Το κάπνισμα, σύμφωνα με τους επιστήμονες, συνιστά πρόβλημα δημόσιας υγείας σε όλο τον κόσμο. Υπολογίζεται ότι προκαλεί περίπου πέντε εκατομμύρια θανάτους ετησίως.

Πηγές: ΑΠΕ-ΜΠΕ- protothema.gr