



Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών



Επιστημονικό τμήμα
Καρδιοαγγειακής και Αναπνευστικής Φυσικοθεραπείας –
Αποκατάστασης

31^η Μαΐου: Δελτίο Τύπου για την Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καπνίσματος

Το κάπνισμα αποτελεί μια μάστιγα που δυστυχώς επιβαρύνει τη δημόσια υγεία. Όλο και περισσότερα άτομα ξεκινούν κάποιο είδος καπνίσματος, αγνοώντας τις συνέπειες που έχει η συνήθεια αυτή στην υγεία. Πολλές από τις χημικές ενώσεις που παράγονται είναι ικανές να δημιουργήσουν καρκίνο και άλλες να δηλητηριάσουν τον οργανισμό. Αξίζει να αναφερθεί το γεγονός ότι το κάπνισμα δεν επηρεάζει μόνο την υγεία των καπνιστών, αλλά και των γύρω τους, αφού αναπνέουν τον καπνό. Όσο μεγαλύτερη είναι η ποσότητα του καπνού και η συχνή χρήση του από το άτομο, τόσες περισσότερες πιθανότητες έχει να αποκτήσει κάποια καρδιαγγειακή νόσο, αναπνευστική νόσο, αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο, κλπ. Συχνά παρατηρείται η εμφάνιση μορφών καρκίνου οισοφάγου, νεφρών, παγκρέατος, τραχήλου της μήτρας και του αίματος. Το κάπνισμα σχετίζεται με το άσθμα, τη ΧΑΠ, την άνοια, τη φυματίωση, αναπνευστικές λοιμώξεις και αυτοάνοσα νοσήματα.

Η Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καπνίσματος καθιερώθηκε στις 31 Μαΐου από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας το 1998, ώστε να κινητοποιηθεί το κοινό για τους κινδύνους που προκαλείται από αυτό. Το ενεργητικό ή/και παθητικό κάπνισμα προκαλεί διαταραχές στην καρδιοαγγειακή και αναπνευστική λειτουργία. Ένας από τους στόχους του Επιστημονικού Τμήματος Καρδιοαγγειακής και Αναπνευστικής Φυσικοθεραπείας-Αποκατάστασης (ΕΤΚΑΦΑ) είναι η ενημέρωση του κόσμου για την ωφελιμότητα της φυσικοθεραπείας στα χρόνια καρδιοαγγειακά και αναπνευστικά νοσήματα. Το ΕΤΚΑΦΑ τονίζει τη βλαπτική επίδραση του καπνού στο καρδιοαγγειακό και αναπνευστικό σύστημα. Τα άτομα με χρόνια καρδιοαγγειακά και αναπνευστικά νοσήματα είναι επιρρεπή σε λοιμώξεις, παρουσιάζουν δυσκολία στην αναπνοή, μειωμένη αντοχή, αδυναμία αυτοεξυπηρέτησης και ανταπόκρισης σε καθημερινές δραστηριότητες. Ο ρόλος του φυσικοθεραπευτή είναι ιδιαίτερα σημαντικός στις αναπνευστικές παθήσεις, αφού πέρα από την ενημέρωση για τις επιπτώσεις και την υποστήριξη των ασθενών αυτών, συμβάλλει στην αποκατάσταση για την προαγωγή της υγείας και της βελτίωσης της ποιότητας ζωής τους. Αυτό επιτυγχάνεται με ασκήσεις βελτίωσης της πνευμονικής χωρητικότητας και αναπνεόμενων όγκων, εξάσκηση του βήχα, βελτίωση της παροχέτευσης των εκκρίσεων όταν υπάρχουν, αύξηση της καρδιοαναπνευστικής αντοχής, της μυϊκής ενδυνάμωσης, αντοχής και της λειτουργικότητας.

Ο Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών (Π.Σ.Φ.) μέσω του Ε.Τ.ΚΑΦΑ στοχεύει στην αφύπνιση του κόσμου για τις αρνητικές επιπτώσεις του καπνίσματος, ιδιαίτερα στο καρδιοαγγειακό και αναπνευστικό σύστημα. Η διακοπή του καπνίσματος είναι ένα δύσκολο εγχείρημα, το οποίο χρειάζεται προσωπική προσπάθεια, αλλά και καθοδήγηση από επαγγελματίες του χώρου της αποκατάστασης. Τα οφέλη της επίτευξης αυτής της ενέργειας μπορούν να αποτελέσουν μια σημαντική παρακαταθήκη για τη ζωή, την καθημερινότητα και την υγεία των ατόμων αυτών, αλλά και του περιγύρου του.