

Διακοπή καπνίσματος: Πότε εξαλείφεται πλήρως ο κίνδυνος;

☛ Κωνσταντίνος Π. Τούτουζας

Καθηγητής Καρδιολογίας, Α΄ Πανεπιστημιακή Καρδιολογική Κλινική, "Ιπποκράτειο" Γ.Ν.Α.

Πρόσφατη μελέτη έδειξε, ότι ο κίνδυνος εμφάνισης καρδιαγγειακής νόσου σε πρώην καπνιστές μειώνεται και τελικά φτάνει αυτόν των ασθενών που δεν κάπνισαν ποτέ, μέχρι και 15 χρόνια μετά τη διακοπή του καπνίσματος. Πιο συγκεκριμένα, το χρονικό αυτό διάστημα φαίνεται να ποικίλει από 2 έως 20 έτη, ανάλογα με τη βαρύτητα του καπνίσματος (άριθμος τσιγάρων/έτων).

Η γνώση αυτή έχει μεγάλη σημασία για τους θεράποντες, οι οποίοι θα πρέπει να λαμβάνουν υπόψιν τους το ιστορικό του καπνίσματος του ασθενή, για να προσφέρουν τις απαραίτητες υγειονομιακές συμβουλές. Είναι χαρακτηριστικό, ότι τα περισσότερα προγνωστικά μοντέλα για την καρδιαγγειακή νόσο δεν διαχωρίζουν τους πρώην καπνιστές από αυτούς που δεν έχουν καπνίσει ποτέ ή, στην καλύτερη των περιπτώσεων, κατατάσσουν τους πρώην καπνιστές στην κατηγορία των ασθενών που δεν έχουν καπνίσει ποτέ, μόλις 5 χρόνια μετά τη διακοπή του καπνίσματος. Ο ακριβής προσδιορισμός του κινδύνου αυτής της κατηγορίας ασθενών είναι πολύ σημαντικός, καθώς ο αριθμός των ασθενών που διακόπτουν το κάπνισμα αυξάνεται συνεχώς. Ίδιαίτερα στη σημερινή εποχή με τα νέα ηλεκτρονικά τσιγάρα, που αυξάνεται συνεχώς ή χρήση τους με το πρόσχημα της βοήθειας για τη διακοπή του καπνίσματος, έχει μεγάλη σημασία να γνωρίζουμε τη διάρκεια διακοπής του καπνίσματος.

Η συγκεκριμένη μελέτη χρησιμοποιεί δεδομένα από τη μεγάλη μελέτη Framingham, με 8.770 συμμετέχοντες, με μέση ηλικία τα 42 έτη και το 56% να

άνήκει στο γυναικείο φύλο. Η μελέτη έγινε σε δύο φάσεις, με το 46,9% του συνόλου να αποτελούν οι καπνιστές, το 13,6% πρώην καπνιστές, ενώ το 39,5% δεν είχε καπνίσει ποτέ. Ο μέσος όρος τσιγάρων την ημέρα στην πρώτη ομάδα ήταν 20, ενώ ο μέσος χρόνος από τη διακοπή του καπνίσματος στη δεύτερη ομάδα ήταν 5,9 έτη. Παράλληλα, οι έρευνητές είχαν στοιχεία σχετικά με τους υπόλοιπους παράγοντες κινδύνου, καθώς και το ιστορικό καρδιαγγειακών συμβαμάτων (έμφραγμα μυοκαρδίου, έγκεφαλικό, καρδιακή ανεπάρκεια και καρδιαγγειακός θάνατος).

Στη συνέχεια έγινε σύγκριση του καρδιαγγειακού κινδύνου, ανάμεσα στις τρεις ομάδες, καθώς και η μελέτη της σχέσης ανάμεσα στα έτη μετά τη διακοπή του καπνίσματος και της συχνότητας των συμβαμάτων.

Κατά τη διάρκεια μέσης παρακολούθησης 26 ετών, κατεγράφησαν 2.435 συμβαμματα. Η συνέχιση του καπνίσματος συσχετίστηκε με σημαντικά περισσότερα γεγονότα, σε σχέση με τους ασθενείς που δεν είχαν καπνίσει ποτέ. Όσον αφορά στη σύγκριση των νυν με τους πρώην καπνιστές, η διακοπή του καπνίσματος είχε ως αποτέλεσμα την άμεση μείωση του καρδιαγγειακού κινδύνου, ο οποίος μειωνόταν ακόμα περισσότερο 5 χρόνια μετά τη διακοπή. Αυτά τα όφελή ήταν ανεξάρτητα της ηλικίας ή της παρουσίας άλλων παραγόντων κινδύνου. Αντίθετα, φαίνεται να έχουν σχέση με τη βαρύτητα του καπνίσματος, αφού οι βαρείς καπνιστές χρειάζονταν 10-15 χρόνια για να φτάσουν στον ίδιο κίνδυνο με εκείνους που δεν έχουν καπνίσει ποτέ.

Ἐπόμενος στόχος τῆς συγκεκριμένης ομάδας ἐρευνητῶν εἶναι νὰ προσθέσουν πληροφορίες σχετικές μὲ τὶς καπνιστικές συνήθειες τῶν ἀσθενῶν σὲ μοντέλα ὑπολογισμοῦ τοῦ καρδιαγγειακοῦ κινδύνου, γιὰ νὰ ἐλέγξουν κατὰ πόσο αὐτὸ θὰ ἐπηρεάσει τὴν ἐκτίμηση τῆς πρόγνωσης τῶν ἀσθενῶν, σὲ ἀτομικὸ πια ἐπίπεδο.

Φαίνεται ὅτι καὶ σὲ ἐπίπεδο χωρῶν, ἀνάλογα μὲ τὴν τάση ποὺ ὑπάρχει γιὰ αὐξηση ἢ μείωση τῶν καπνιστῶν, ὑπάρχει καὶ αὐξηση ἢ μείωση τῶν καρδιαγγειακῶν συμβαμάτων, σὲ βᾶθος βέβαια δεκαετιῶν. Γι' αὐτὸ καὶ εἶναι σημαντικό ὅλες οἱ χώρες νὰ ἔχουν

συγκεκριμένες στρατηγικὲς ἐλέγχου, ἔτσι ὥστε νὰ ἀποτρέπουν τὴν ἔναρξη τοῦ καπνίσματος, ἀλλὰ καὶ νὰ ἐνθαρρύνουν τὴ διακοπὴ αὐτοῦ. Τέλος, θὰ πρέπει, μετὰ καὶ ἀπὸ τὰ ἀποτελέσματα νέων μελετῶν, νὰ ἐπιβεβαιωθοῦν καὶ τὰ γνωστότερα μοντέλα ὑπολογισμοῦ καρδιαγγειακοῦ κινδύνου (π.χ. τῆς Εὐρωπαϊκῆς καὶ τῆς Ἀμερικάνικης Καρδιολογικῆς Ἑταιρείας), ποὺ ἀξιολογοῦν τὸ κάπνισμα ἀπλὰ σὰν τὴν παρουσία ἢ ὄχι, χωρὶς νὰ ἀξιολογοῦν τὸ ἱστορικὸ διακοπῆς καπνίσματος, τὰ ἔτη μετὰ τὴ διακοπὴ, καθὼς καὶ τὴ βαρύτητα αὐτοῦ. ■

