

Ασθένειες υγείας που προκαλούνται από το κάπνισμα



Ρύθμιση της διάθεσης

Μπορεί να φαίνεται ότι το κάπνισμα βελτιώνει τη διάθεση, αλλά οι μελέτες δείχνουν ότι η ευχαρίστηση του καπνίσματος οφείλεται στην ανακούφιση από τα συμπτώματα στέρησης της νικοτίνης.



Άγχος και ευερεθιστότητα

Με την πάροδο του χρόνου, ο καπνιστής γίνεται πιο νευρικός, ανήσυχος και αισθάνεται αυξημένο άγχος.



Δυσάρεστη οσμή

Ο καπνός του τσιγάρου επικάθεται στις επιφάνειες, διαπερνά το δέρμα, τα μαλλιά, τα ρούχα και τα έπιπλα, δημιουργώντας μια δυσάρεστη οσμή.



Ανθυγιεινά δόντια

Τα κιτρινωπά δόντια, η κακοσμία και η αύξηση των βακτηρίων μπορεί να προκαλέσουν λοιμώξεις και να αυξήσουν τον κίνδυνο απώλειας δοντιών.



Βρογχίτιδα

Αυξημένος κίνδυνος βρογχίτιδας. Οι καπνιστές είναι επίσης πιο πιθανό να αναπτύξουν πνευμονικές λοιμώξεις, φυματίωση και άλλες πνευμονικές ασθένειες.



Επίμονος βήχας

Ένας επίμονος βήχας, βραχνή φωνή και συριγμός είναι συχνά πρώιμα σημάδια αποφρακτικής πνευμονοπάθειας.



Καρδιακές παθήσεις

Οι καπνιστές έχουν διπλάσιες πιθανότητες να αναπτύξουν καρδιαγγειακές παθήσεις. Το 25% των θανάτων που σχετίζονται με την καρδιά συνδέονται με το κάπνισμα. Το παθητικό κάπνισμα μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο καρδιοπάθειας κατά 25-30%.



Επίπεδα χοληστερόλης

Το κάπνισμα μειώνει τα επίπεδα της "καλής" χοληστερόλης (HDL) στο αίμα και αυξάνει τα επίπεδα της "κακής" χοληστερόλης.



Ανοσοποιητικό σύστημα

Το κάπνισμα καταστέλλει το ανοσοποιητικό σύστημα. Οι καπνιστές είναι πιο πιθανό να υποφέρουν από λοιμώξεις του ανώτερου αναπνευστικού συστήματος.



Υπογονιμότητα

Το κάπνισμα επηρεάζει αρνητικά τη γονιμότητα τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες, μειώνοντας τη διάρκεια της γονιμότητας και την ικανότητα σύλληψης.



Στυτική δυσλειτουργία

Λόγω βλάβης στα αιμοφόρα αγγεία, το κάπνισμα αυξάνει την πιθανότητα στυτικής δυσλειτουργίας. Μπορεί επίσης να μειώσει τα επίπεδα τεστοστερόνης στους άνδρες.



Επιπλοκές διαβήτη

Οι καπνιστές διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο ανάπτυξης διαβήτη τύπου 2. Το κάπνισμα αυξάνει την αντίσταση στην ινσουλίνη, καθιστώντας πιο δύσκολη τη διαχείριση του διαβήτη και προκαλώντας επιπλοκές σε όργανα όπως τα νεφρά, η καρδιά και τα μάτια.



Πήξη αίματος

Το κάπνισμα προάγει την πήξη του αίματος, αυξάνοντας τη συγκόλληση των αιμοπεταλίων.



Πρώιμη εμμηνόπαυση

Οι γυναίκες που καπνίζουν μπορεί να εμφανίσουν πρώιμη εμμηνόπαυση και να υποφέρουν από εξάψεις.



Διαταραχές όρασης

Το κάπνισμα αυξάνει τον κίνδυνο διαταραχών της όρασης, όπως βλάβη στον αμφιβληστροειδή και καταράκτη. Ο καπνός μπορεί επίσης να προκαλέσει αλλεργίες και επιπεφυκίτιδα.



Μειωμένη γεύση και όσφρηση

Οι χημικές ουσίες στον καπνό του τσιγάρου είναι τοξικές για το αναπνευστικό επιθήλιο. Η τακτική έκθεση μειώνει την αίσθηση της γεύσης και της όσφρησης.



Καρκίνος του πνεύμονα

Το κάπνισμα προκαλεί 80-90% των περιπτώσεων καρκίνου του πνεύμονα. Οι καπνιστές έχουν έως και 20 φορές περισσότερες πιθανότητες να αναπτύξουν καρκίνο του πνεύμονα σε σύγκριση με τους μη καπνιστές.



ΧΑΠ

Το κάπνισμα προκαλεί 8-10 από τις 10 περιπτώσεις ΧΑΠ. Αν και η ασθένεια είναι ανίατη, η πρόοδος της επιβραδύνεται σημαντικά εάν διακοπεί το κάπνισμα.



Κακή όρεξη

Λόγω καταστολής των νευρικών απολήξεων, οι καπνιστές μπορεί να μην αισθάνονται πείνα, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε κακή όρεξη.



Στενότητα αιμοφόρων αγγείων

Η νικοτίνη στενεύει τα αιμοφόρα αγγεία, αναγκάζοντας την καρδιά να δουλέψει πιο σκληρά και αυξάνοντας την αρτηριακή πίεση.



Καρκίνος του τραχήλου της μήτρας

Το κάπνισμα διπλασιάζει τον κίνδυνο καρκίνου του τραχήλου της μήτρας. Ο κίνδυνος είναι ιδιαίτερα υψηλός με παρατεταμένη και έντονη χρήση καπνού.



Κίτρινα δάχτυλα

Λόγω της συνεχούς έκθεσης στα τσιγάρα, τα δάχτυλα και τα νύχια των καπνιστών μπορεί να κιτρινίσουν.



Επιπλοκές εγκυμοσύνης και κίνδυνοι για το νεογέννητο

Το κάπνισμα μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο πρόωρου τοκετού κατά 25%. Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο χαμηλού βάρους γέννησης, περιγεννητικών θανάτων, πρόωρου τοκετού και επιπλοκών.



Γήρανση του δέρματος

Το κάπνισμα επιταχύνει τη γήρανση του δέρματος. Το δέρμα των καπνιστών τείνει να ρυτιδώνεται και να γίνεται γκριζωπό και θαμπό νωρίτερα από εκείνο των μη καπνιστών.



Άλλοι τύποι καρκίνου

Το κάπνισμα αυξάνει τον κίνδυνο καρκίνου του στόματος, του λαιμού, του στομάχου, της ουροδόχου κύστης και των νεφρών.



Κίνδυνος καρκίνου του αίματος

Το κάπνισμα αυξάνει τον κίνδυνο καρκίνων του αίματος, όπως η λευχαιμία.