

**Η Κριστίνα Τέβλινγκτον ήταν 31 ετών όταν έμαθε τα μαντάτα. Και η Έιμν Γουάινχαους, μόλις 24. Πως μπορεί όμως σε αυτές τις ηλικίες να έχει κανείς βλάβες στους πνεύμονες από το τσιγάρο;**

«**Δ**εν ξέρω τι έγινε. Έκοψα το τσιγάρο πριν από 5 χρόνια και δεν ήμουν καπνίστρια επί πολύ καιρό. Μόλις όμως πήρα τα αποτελέσματα των εξετάσεων - και έχω εμφύσημα σε αρχικό στάδιο», είχε δηλώσει το τοπ μόντελ το 2000, όταν έμαθε τι της συμβαίνει. «Μου είπαν ότι συνήθως αυτές οι διαγνώσεις γίνονται σε πολύ μεγαλύτερους ανθρώπους. Εγώ όμως είμαι μόλις 31 - και το αληθινά τρομακτικό είναι ότι το πρόβλημά μου είναι μη αναστρέψιμο».

Η Κριστίνα έχασε τον πατέρα της από καρκίνο του πνεύμονα εξαιτίας του καπνίσματος τρία χρόνια πριν μάθει ότι και η ίδια έπεσε νωρίς θύμα των βλαβερών επιδράσεων του. Έκτοτε, συμμετέχει στις ενημερωτικές εκστρατείες των υπουργείων Υγείας αλλά και αντικαρκινικών οργανισμών σε ΗΠΑ και Βρετανία, προσπαθώντας να πείσει τους νέους να μείνουν μακριά από το τσιγάρο, για να αποφύγουν κατ' αρχήν το εμφύσημα.

Το εμφύσημα είναι μια από τις δύο ασθένειες που περιλαμβάνονται στον όρο «χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια». Η άλλη είναι η χρόνια βρογχίτιδα των καπνιστών, που το πιο χαρακτηριστικό της γνώρισμα είναι ο τσιγαρόβηχας. Η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια είναι όντως σπάνια στους νέους, αλλά τα τελευταία χρόνια η συχνότητά της στις νεαρές ηλικίες αυξάνεται συνεχώς - ίσως γιατί παιδιά και έφηβοι αρχίζουν σε ολοένα μικρότερη ηλικία να καπνίζουν.

«Βλέπουμε ολοένα περισσότερους νέους με χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια», λέει ο δρ Νιλ Σάχτερ, καθηγητής Πνευμονολογίας και ιατρικός διευθυντής του Κέντρου Αναπνευστικής Φροντίδας στο Ιατρικό Κέντρο Mount Sinai, στην πόλη της Νέας Υόρκης. «Από εκεί που σχεδόν όλοι μας οι ασθενείς ήταν 60άρηδες, οι 40άρηδες αποτελούν πλέον καθημερινό φαινόμενο, ενώ βλέπουμε και αρκετούς 30άρη-

## Το νου σας τον τσιγαρόβηχα...



δες και κάποιους 20άρηδες. Σε αυτό έχει συμβάλει και η βελτίωση των διαγνωστικών μεθόδων, αλλά και η ενημέρωση του κόσμου, που σπεύδει πλέον πιο νωρίς στους γιατρούς».

Σύμφωνα με τα υπάρχοντα διεθνή στοιχεία, το σχεδόν 4% των ατόμων ηλικίας 25-44 ετών πάσχουν από χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια - ένα ποσοστό που φτάνει ή ξεπερνά το 10% στις ηλικίες άνω των 70 ετών.

Στην Ελλάδα, υπολογίζεται ότι η νόσος προσβάλλει το 8,4% των ατόμων ηλικίας άνω των 35 ετών - δηλαδή σχεδόν 500.000 άντρες και γυναίκες! Υπάρχουν όμως άλλοι περίπου 300.000 οι οποίοι να μην έχουν αποφρακτική πνευμονοπάθεια, αλλά δεν το ξέρουν.

Όπως εξηγεί ο κ. Κωνσταντίνος Γουργουλιάνης, πρόεδρος της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας και πρόεδρος της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, από τους παραπάνω ασθενείς ποσοστό μόλις 4-5% δεν είναι ή δεν υπήρξαν καπνιστές, αλλά ανέπτυξαν την ασθένεια εξαιτίας παραγόντων όπως η έκθεση σε χημικές ουσίες στον επαγγελματικό χώρο, η ρύπανση του περιβάλλοντος, η συστηματι-

κή χρήση ξυλόσομπας στο σπίτι όπως συμβαίνει σε πολλές περιοχές της περιφέρειας, το παθητικό κάπνισμα κ.ά.

Οι υπόλοιποι αρρώστησαν εξαιτίας του τσιγάρου: απ' όσους καπνίζουν πάνω από 1 πακέτο τσιγάρα την ημέρα, το περίπου 25% παθαίνει τελικά χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια. Γιατί όχι οι υπόλοιποι; Προφανώς υπάρχουν συγκεκριμένοι γενετικοί παράγοντες που άλλους τους κάνουν πιο ευάλωτους και άλλους πιο ανθεκτικούς στην συγκεκριμένη ασθένεια.

### Απλώς ενοχλητική...

Η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ή ΧΑΠ, όπως την αποκαλούν για συντομία οι γιατροί) είναι μια αρρώστια που εξελίσσεται αργά: επί 10-15 χρόνια μετά την αοχική ανάπτυξή της, προκαλεί κάποια ήπια ενοχλήματα που δεν ανησυχούν τους ασθενείς.

Το πρώτο από αυτά είναι ο τσιγαρόβηχας, ίσως και το λαχάνιασμα όταν περπατάμε γρήγορα ή ανεβαίνουμε μια σκάλα με τα πόδια. Καθώς περνούν τα χρόνια, η αναπνοή δυσκολεύει αργά αλλά σταθερά, εμφανίζονται κρίσεις βήχα, δύσπνοια, κούραση που γίνεται

ολοένα πιο συχνή και τελικά ο ασθενής δεν μπορεί καλά-καλά να ντυθεί ή να στρώσει το κρεβάτι του.

Οι βλάβες πίσω απ' όλα αυτά είναι μόνιμες και δεν μπορούν να διορθωθούν, ακόμα κι αν κόψει κανείς το κάπνισμα «μαχαίρι». Γι' αυτό και είναι απαραίτητο να γίνει η διάγνωση όσο το δυνατόν νωρίτερα.

«Εάν κάποιος είναι πρώην ή νυν καπνιστής, έχει ηλικία πάνω από 40 ετών, και έχει βήχα, φλέγματα ή δυσκολία στην αναπνοή (λαχάνιασμα) όταν ανεβαίνει σκάλες ή ανηφόρα, όταν σηκώνει κάποια βάρη (π. χ ψώνια) ή απλώς όταν βαδίζει βιαστικά, τότε είναι πιθανό να έχει ΧΑΠ», λέει ο κ. Γουργουλιάνης.

Συνεπώς, όποιος παρουσιάζει για πρώτη φορά κάποιο από τα παραπάνω συμπτώματα δεν πρέπει να το υποτιμήσει και να θεωρήσει ότι είναι κάτι «αθώο», ούτε να το αποδώσει λ.χ. στο ότι έχει κακή φυσική κατάσταση.

«Αυτά τα συμπτώματα είναι σημάδι ότι οι πνεύμονες δεν λειτουργούν φυσιολογικά», λέει κατηγορηματικά ο καθηγητής.

### Θα πάρω ανάσα και θα φυσήξω...

Πως μπορείτε να μάθετε αν έχετε πρόβλημα; Αρχεί να κάνετε ότι και ο... κακός ο λύκος: πρέπει να πάρετε μια πολύ-πολύ βαθιά ανάσα και να φυσήξετε με όλη σας τη δύναμη σε έναν σωλήνα που θα σας δώσει ο γιατρός.

Ο σωλήνας αυτός είναι συνδεδεμένος με ένα μηχανήμα, που καταγράφει πόσο αέρα βγάζετε, με πόση δύναμη και διάφορα άλλα που δείχνουν σε τι κατάσταση βρίσκεται η αναπνοή σας.

Επιστημονικά, την εξέταση την λένε σπιρομέτρηση και συνιστάται να την κάνουν όλοι οι καπνιστές που έχουν περάσει τα 40 τους χρόνια - ειδικά αν έχουν τσιγαρόβηχα, αν λαχανιάζουν εύκολα, αν έχουν φλέγματα, αν κουράζονται εύκολα και αν κρουολογούν συχνά.

Αν, όμως, κάποιος έχει κάτι από τα παραπάνω σε πιο μικρή ηλικία, εννοείται πως και αυτός χρειάζεται έλεγχο.

## 24ΩΡΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΡΑΔΙΟΦΩΝΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ

### 1683 AM (στα μεσαία κύματα)

Συνεχή καθημερινή ενημέρωση και ψυχαγωγία

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας

**1683 AM** λειτουργεί

σε 24ωρη βάση, 7 ημέρες την εβδομάδα.



Ο σταθμός ξεκίνησε να λειτουργεί το Μάρτιο του 1983 και εκπέμπει τα καλύτερα προγράμματα από την Ελλάδα και την Κύπρο, ενώ παράλληλα μεταδίδει τις ειδήσεις από το εξωτερικό κάθε ώρα.

Επίσης, έχουμε τα καλύτερα τοπικά προγράμματα, όπως:

**"Κυπριακή Κοινότητα"**

με την Έλλη Κάμπος,  
**"Greeks Today"**

με τον Γιώργο Τσερδάνη,

**"Κέφι και μπάλλα"**

με τον Γιάννη Σπανέλλη,

**"Κοινότητα και κοινοτικά"**

και μουσικά

προγράμματα με εκφωνητές.

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας 1683 Khz AM διαφημίζει μεγάλους οργανισμούς και επιχειρήσεις, όπως την ελληνική εφημερίδα της Αυστραλίας "Ο Κόσμος", "Λαϊκή Τράπεζα", "Τράπεζα Κύπρου", "Κυπριακή Κοινότητα NNO",

"Ελληνική Ορθόδοξη Κοινότητα Σύδνεϋ & NNO",

"Vicky Mar Fashions", "Independent and General Advertising", "Roselands Shopping Centre" και πολλές άλλες μικρές και μεγάλες επιχειρήσεις.

Για τον καλύτερο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό, τα τελευταία νέα, ποιοτική μουσική και τα καλύτερα ζωντανά προγράμματα, συντονιστείτε στο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό Αυστραλίας 1683 Khz AM.

Για περισσότερες πληροφορίες και για τις διαφημίσεις σας,

**τηλεφωνήστε στο (02) 9750 8155**

**και fax: (02) 9750 0517.**

**Τηλέφωνα για ζωντανές εκπομπές:**

**(02) 9750 9890 και (02) 9750 0017.**

**Διεύθυνση: Unit 4 / 9 Mavis St, Revesby NSW 2212**

**e-mail: conn01@optushome.com.au**

**web: GREEK RADIO 1683**