



ΑΡΧΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ
ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Μήνυμα του Προέδρου της Αρχής Αντιμετώπισης Εξαρτήσεων Κύπρου,

Δρ. Χρίστου Μηνά

Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καρκίνου

4 Φεβρουαρίου 2024

Η Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καρκίνου καθιερώθηκε στις 4 Φεβρουαρίου και αποτελεί μια προσπάθεια ευαισθητοποίησης του κοινού σχετικά με την ασθένεια, ενώ παράλληλα καλούνται τα κράτη και η κοινωνία ευρύτερα, να ενώσουν δυνάμεις και να αναλάβουν δράση.

Ο καρκίνος παραμένει μια σοβαρή απειλή που επηρεάζει τη ζωή των Ευρωπαίων πολιτών. Επηρεάζει σοβαρά όχι μόνο τη ζωή των πασχόντων, αλλά και τις οικογένειές τους, και ασκεί μεγάλη πίεση στα υγειονομικά και κοινωνικά συστήματα και τις οικονομίες των κρατών-μελών.

Κάπνισμα η κύρια αιτία καρκίνου που μπορεί να προληφθεί.

Η χρήση καπνού εξακολουθεί να αποτελεί την κύρια αιτία καρκίνου που μπορεί να προληφθεί, με το 27% όλων των καρκίνων να αποδίδεται στη χρήση καπνού. Υπάρχουν πάνω από 60 καρκινογόνες ουσίες στον καπνό του τσιγάρου που οδηγούν στην ανάπτυξη καρκίνου στον πνεύμονα και σε τουλάχιστον 16 άλλα μέρη του ανθρώπινου σώματος.

Δυστυχώς, η νέα πολύ διαδεδομένη τάση της χρήσης προϊόντων ατμίματος, έχει επικρατήσει σε μεγάλο ποσοστό στις μέρες μας, κυρίως ανάμεσα στη νεολαία. Αυτό οφείλεται στην εσφαλμένη αντίληψη ότι η άτμιση είναι λιγότερο επικίνδυνη από την καύση. Ωστόσο, τα προϊόντα ατμίματος είναι επίσης βλαβερά για την υγεία. Τέτοια

προϊόντα ατμίματος, όπως τα ηλεκτρονικά τσιγάρα, περιέχουν πολλές χημικές ουσίες και η εισπνοή τους στους πνεύμονες δεν είναι ασφαλής.

Ταυτόχρονα, εσφαλμένη είναι και η εντύπωση ότι η χρήση ναργιλέ είναι λιγότερο βλαβερή από το συμβατικό τσιγάρο. Ο καπνός που χρησιμοποιείται σε προϊόντα όπως ο ναργιλέ δεν είναι λιγότερο τοξικός από εκείνον του τσιγάρου, και το νερό στο εσωτερικό του δεν φιλτράρει τα τοξικά συστατικά του. Επιπρόσθετα, ο καπνός του ναργιλέ περιέχει υψηλά επίπεδα τοξικών ουσιών, όπως πίσσα, μονοξειδίο του άνθρακα, βαρέα μέταλλα και καρκινογόνα χημικά. Η εισπνοή του καπνού του ναργιλέ, από μη-καπνιστές, ενέχει τους ίδιους κινδύνους με το παθητικό κάπνισμα από συμβατικά τσιγάρα.

Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή είναι αποφασισμένη να προωθήσει και να υποστηρίξει δράσεις για την επίτευξη μιας «γενιάς χωρίς καπνό», όπου λιγότερο από το 5% του πληθυσμού θα κάνει χρήση καπνού έως το 2040. Παράλληλα, στοχεύει στο να μειώσει την επιβάρυνση από ασθένειες που προκαλούνται από τον καπνό, συμπεριλαμβανομένου του καρκίνου. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί μέσω της αυστηρής εφαρμογής/αναθεώρησης της νομοθεσίας της Ε.Ε για τον έλεγχο του καπνού και της προσαρμογής της στις νέες εξελίξεις και τάσεις της αγοράς.

Η κατανάλωση αλκοόλ σχετίζεται με 740 χιλιάδες νέες περιπτώσεις καρκίνου ετήσια παγκοσμίως.

Παρ' όλ' αυτά, το κάπνισμα δεν είναι ο μόνος παράγοντας κινδύνου για τον καρκίνο. Το εύρος των αρνητικών συνεπειών στην υγεία από την κατανάλωση αλκοόλ έχει μελετηθεί συστηματικά και οι κίνδυνοι που σχετίζονται με τη χρήση αλκοόλ είναι καλά τεκμηριωμένοι. Ακόμα, οι πιο ευάλωτοι πληθυσμοί φαίνεται να έχουν επίσης αυξημένα ποσοστά θανάτων και νοσηλείας που σχετίζονται με το αλκοόλ. Ο ΠΟΥ υποστηρίζει ότι ένας από τους τρόπους με τους οποίους το αλκοόλ (ως αιθανόλη) μπορεί να προκαλέσει καρκίνο είναι μέσω βλάβης του DNA. Το αλκοόλ, όπως ταξινομείται από το Διεθνές Κέντρο Έρευνας για τον Καρκίνο, είναι τοξική, ψυχοδραστική ουσία που προκαλεί εξάρτηση και συνδέεται αιτιωδώς με επτά τύπους καρκίνου, συμπεριλαμβανομένων των καρκίνων του στόματος, του λάρυγγα, του φάρυγγα, του οισοφάγου, του ήπατος, του παχέος εντέρου και του μαστού. Η

κατανάλωση αλκοόλ συνδέεται με 740,000 νέες περιπτώσεις καρκίνου κάθε χρόνο παγκοσμίως.

Σημαντικό είναι να τονιστεί ότι ο κίνδυνος πρόκλησης καρκίνου από την κατανάλωση αλκοόλ αυξάνεται με το πρώτο ποτό. Δεν υπάρχει ασφαλές επίπεδο χρήσης αλκοόλ όσον αφορά στον καρκίνο. Πέραν από τα 1 από τα 10 περιστατικά καρκίνου συνδέονται αιτιολογικά με την κατανάλωση για παράδειγμα 1 μεγάλης μπουκάλας μπύρας, ή 2 ποτηριών κρασιού ή 60ml οινοπνεύματος την ημέρα. Ο κίνδυνος για καρκίνο πολλαπλασιάζεται όταν η κατανάλωση αλκοόλ γίνεται παράλληλα με το κάπνισμα. Τα άτομα που καπνίζουν και καταναλώνουν αλκοόλ παράλληλα έχουν 5 φορές αυξημένο κίνδυνο για καρκίνο του στόματος, του φάρυγγα, του λάρυγγα και του οισοφάγου, σε σχέση με τα άτομα που είτε καπνίζουν ή κάνουν χρήση αλκοόλ, Για τα άτομα που κάνουν βαριά χρήση αλκοόλ όμως ο κίνδυνος αυξάνεται κατά 30 φορές.

Οι τύποι καρκίνου που οφείλονται στο αλκοόλ όμως είναι ανατρέψιμοι. Η μείωση της κατανάλωσης αλκοόλ μειώνει και τον κίνδυνο για καρκίνο. Συνεπώς, η εφαρμογή αποτελεσματικά τεκμηριωμένων πολιτικών αποσκοπεί στη βελτίωση της υγείας και της ευημερίας των πολιτών στο σύνολο της κοινωνίας. Νομοθετικά μέτρα για τη ρύθμιση της προσβασιμότητας διαθεσιμότητας του αλκοόλ με την εφαρμογή του ορίου ηλικίας (18 έτη) για πρόσβαση στο αλκοόλ, την αύξηση της διατίμησης, την κατάργηση ή τον περιορισμό στο μάρκετινγκ και τη διαφήμιση αλκοολούχων προϊόντων σε όλα τα μέσα μαζικής επικοινωνίας, μπορούν να συμβάλουν στη μείωση της κατανάλωσης αλκοόλ και συνεπώς του καρκίνου που συνδέεται με το αλκοόλ. Για αυτό και ο ΠΟΥ δίνει ιδιαίτερη έμφαση στις νομοθετικές ρυθμίσεις για την τοποθέτηση προειδοποίησης για την υγεία σε αλκοολούχα ποτά έτσι ώστε το κοινό να γνωρίζει τους κινδύνους για τον καρκίνο που προκαλεί το αλκοόλ και να κάνει ενήμερες επιλογές κατά πόσο θα μειώσει ή θα σταματήσει την κατανάλωση αλκοόλ. Η έγκυρη και έγκαιρη ενημέρωση σε θέματα υγείας και η πρόσβαση στην υγεία είναι αναπόσπαστο δικαίωμα όλων των ανθρώπων. Συνεπώς, η διασφάλιση της δημοσίας υγείας αποτελεί υποχρέωση και δέσμευση μας.

Με κοινό στόχο και συλλογικότητα μπορούμε να προσβλέπουμε σε μια Ευρώπη χωρίς αρνητικές επιπτώσεις από το αλκοόλ.