



## 31η Μαΐου: Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καπνίσματος

Από

[Αννα Σταυράκη](#)

-

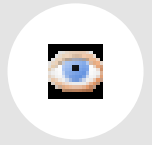
Το κάπνισμα αποτελεί μια μάστιγα που δυστυχώς επιβαρύνει τη δημόσια υγεία. Όλο και περισσότερα άτομα ξεκινούν κάποιο είδος καπνίσματος, αγνοώντας τις συνέπειες που έχει η συνήθεια αυτή στην υγεία. Πολλές από τις χημικές ενώσεις που παράγονται είναι ικανές να δημιουργήσουν καρκίνο και άλλες να δηλητηριάσουν 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 καρδιαγγειακή και αναπνευστική λειτουργία.

Ένας από τους στόχους του Επιστημονικού Τμήματος Καρδιαγγειακής και Αναπνευστικής Φυσικοθεραπείας-Αποκατάστασης (ΕΤΚΑΦΑ) είναι η ενημέρωση του κόσμου για την ωφελιμότητα της φυσικοθεραπείας στα χρόνια καρδιαγγειακά και αναπνευστικά νοσήματα. Το ΕΤΚΑΦΑ τονίζει τη βλαπτική επίδραση του καπνού στο καρδιαγγειακό και αναπνευστικό σύστημα. Τα άτομα με χρόνια καρδιαγγειακά 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 καρδιαγγειακό 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 περίγυρού του.



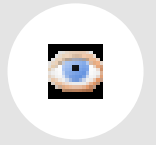
## 31η Μαΐου: Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καπνίσματος



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 καρδιαγγειακή και αναπνευστική λειτουργία.

Ένας από τους στόχους του Επιστημονικού Τμήματος Καρδιαγγειακής και Αναπνευστικής Φυσικοθεραπείας-Αποκατάστασης (ΕΤΚΑΦΑ) είναι η ενημέρωση του κόσμου για την ωφελιμότητα της φυσικοθεραπείας στα χρόνια καρδιαγγειακά και αναπνευστικά νοσήματα. Το ΕΤΚΑΦΑ τονίζει τη βλαπτική επίδραση του καπνού στο καρδιαγγειακό και αναπνευστικό σύστημα. Τα άτομα με χρόνια καρδιαγγειακά 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 καρδιαγγειακό 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 περιγυρού του.



## Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καπνίσματος: Ο ρόλος του φυσικοθεραπευτή

Ο Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών έστειλε το δικό του μήνυμα με αφορμή 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 καρδιαγγειακή και αναπνευστική λειτουργία.

Ένας από τους στόχους του Επιστημονικού Τμήματος Καρδιαγγειακής και Αναπνευστικής Φυσικοθεραπείας-Αποκατάστασης (ΕΤΚΑΦΑ) είναι η ενημέρωση του κόσμου για την ωφελιμότητα της φυσικοθεραπείας στα χρόνια καρδιαγγειακά και αναπνευστικά νοσήματα. Το ΕΤΚΑΦΑ τονίζει τη βλαπτική επίδραση του καπνού στο καρδιαγγειακό και αναπνευστικό σύστημα. Τα άτομα με χρόνια καρδιαγγειακά 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 καρδιαγγειακό 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 περιγυρού του.

Health ανα Tag:

- [ΚΑΠΝΙΣΜΑ](#)
- [ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ](#)
- [ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ](#)



## 31η Μαΐου: Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καπνίσματος



ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΤΟ ASFALINET.GR ΣΤΟ  
GOOGLE NEWS ΓΙΑ Ο,ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΣΤΗΝ  
ΑΣΦΑΛΙΣΗ

**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 καρδιαγγειακή και αναπνευστική λειτουργία.

Ένας από τους στόχους του Επιστημονικού Τμήματος Καρδιαγγειακής και Αναπνευστικής Φυσικοθεραπείας-Αποκατάστασης (ΕΤΚΑΦΑ) είναι η ενημέρωση του κόσμου για την ωφελιμότητα της φυσικοθεραπείας στα χρόνια καρδιαγγειακά και αναπνευστικά νοσήματα. Το ΕΤΚΑΦΑ τονίζει τη βλαπτική επίδραση του καπνού στο καρδιαγγειακό και αναπνευστικό σύστημα. Τα άτομα με χρόνια καρδιαγγειακά και αναπνευστικά νοσήματα είναι επιρρεπή σε λοιμώξεις, παρουσιάζουν δυσκολία στην αναπνοή, μειωμένη αντοχή, αδυναμία αυτοεξυπηρέτησης και ανταπόκρισης σε καθημερινές δραστηριότητες.



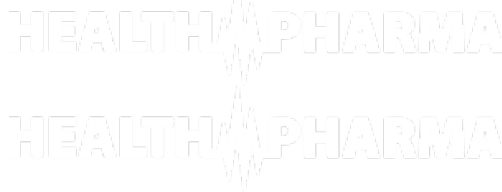
Ο ρόλος του φυσικοθεραπευτή είναι ιδιαίτερα σημαντικός στις αναπνευστικές παθήσεις, αφού πέρα από την ενημέρωση για τις επιπτώσεις και την υποστήριξη των ασθενών αυτών, συμβάλλει στην αποκατάσταση για την προαγωγή της υγείας και της βελτίωσης της ποιότητας ζωής τους. Αυτό επιτυγχάνεται με ασκήσεις βελτίωσης 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 καρδιαγγειακό 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.





**ΠΣΦ: Το κάπνισμα αποτελεί μια μάστιγα που επιβαρύνει τη δημόσια υγεία**



## **ΠΣΦ: Το κάπνισμα αποτελεί μια μάστιγα που επιβαρύνει τη δημόσια υγεία**

31/05/2022

1649

[Αρχική Δημόσια Υγεία](#)

Το κάπνισμα αποτελεί μια μάστιγα που δυστυχώς επιβαρύνει τη δημόσια υγεία, όπως τονίζει ο Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών (ΠΣΦ), υπογραμμίζοντας πως ολοένα και περισσότερα άτομα ξεκινούν κάποιο είδος καπνίσματος, αγνοώντας τις συνέπειες που έχει η συνήθεια αυτή στην υγεία.



**[ΔΩΡΕΑΝ ΕΓΓΡΑΦΗ ΣΤΟ NEWSLETTER](#)**



Σύμφωνα με τον ΠΣΦ, 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 καρδιαγγειακή και αναπνευστική λειτουργία.

Ένας από τους στόχους του Επιστημονικού Τμήματος Καρδιαγγειακής και Αναπνευστικής Φυσικοθεραπείας-Αποκατάστασης (ΕΤΚΑΦΑ) είναι η ενημέρωση του κόσμου για την ωφελιμότητα της φυσικοθεραπείας στα χρόνια καρδιαγγειακά και αναπνευστικά νοσήματα. Το ΕΤΚΑΦΑ τονίζει τη βλαπτική επίδραση του καπνού στο καρδιαγγειακό και αναπνευστικό σύστημα. Τα άτομα με χρόνια καρδιαγγειακά και αναπνευστικά νοσήματα είναι επιρρεπή σε λοιμώξεις, παρουσιάζουν δυσκολία στην αναπνοή, μειωμένη αντοχή, αδυναμία αυτοεξυπηρέτησης και ανταπόκρισης σε καθημερινές δραστηριότητες.

#### Ο ρόλος του φυσικοθεραπευτή

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 (ΠΣΦ), μέσω του Ε.Τ.ΚΑΦΑ, στοχεύει στην αφύπνιση του κόσμου για τις αρνητικές επιπτώσεις του καπνίσματος, ιδιαίτερα στο καρδιαγγειακό 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 περιγυρού του.

**Κάντε like στη σελίδα μας στο facebook για να μαθαίνετε όλα τα νέα**

- ΕΤΙΚΕΤΕΣ
- αναπνευστικό σύστημα
- ΕΤΚΑΦΑ
- Κάπνισμα
- Καρδιά
- Καρδιαγγειακά
- ΠΣΦ



📍 <https://www.healthpharma.gr/>

📅 Publication date: 31/05/2022 13:51

🌐 Alexa ranking (Greece): 2484

🔗 [link](#)



Προηγούμενο άρθρο [Γκάγκα: Αναμνηστική δόση του εμβολίου το φθινόπωρο -Όπως στη γρίπη](#)



## Οι φυσικοθεραπευτές για την Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καπνίσματος

Ένας από τους στόχους του Επιστημονικού Τμήματος Καρδιοαγγειακής και Αναπνευστικής Φυσικοθεραπείας-Αποκατάστασης είναι η ενημέρωση του κόσμου για την ωφελιμότητα της φυσικοθεραπείας στα χρόνια καρδιοαγγειακά και αναπνευστικά νοσήματα.

Το κάπνισμα αποτελεί μια μάστιγα που δυστυχώς επιβαρύνει τη δημόσια υγεία, σημειώνει ο ΠΣΦ και συνεχίζει. " 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 καρδιοαγγειακή 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 περιγυρού του."



## **Σ. Σταθόπουλος: Η σημασία της φυσικοθεραπείας στην ψυχική υγεία (ηχητικό)**

«Είναι πολύ δύσκολο να παραμείνουμε ψυχολογικά υγιείς όταν το σώμα μας απογοητεύει» είναι το βασικό μήνυμα του 9<sup>ου</sup> Παγκόσμιου Συνεδρίου Φυσικοθεραπείας στην Ψυχική Υγεία» που πραγματοποιήθηκε στην Αθήνα, με διοργανώτρια χώρα φέτος, την Ελλάδα.

Μεταξύ άλλων, αναδείχθηκε η σπουδαιότητα της δομημένης άσκησης -και όχι απλώς το περπάτημα με σκοπό την μετακίνηση- στη βελτίωση των συμπτωμάτων της κατάθλιψης αλλά και της φυσικής κατάστασης. Η δομημένη άσκηση μάλιστα ισοδυναμεί με ψυχοθεραπεία και φαρμακοθεραπεία, γι' αυτό πρέπει να προστίθεται στο πρότυπο σχήμα της εκάστοτε αγωγής.

Αίτημα του κλάδου προς την Πολιτεία είναι να δοθεί η δυνατότητα συνταγογράφησης των αναγκαίων θεραπειών προς τους ασθενείς, από τους ίδιους τους φυσικοθεραπευτές, οι οποίοι είναι επαγγελματίες υγείας που μπορούν να παρέχουν υπηρεσίες ψυχικής υγείας, τόνισε ο Συντονιστής του Επιστημονικού τμήματος «Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία» του «Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών» και εκπρόσωπος της Ελλάδας στη Διεθνή Οργάνωση Φυσικοθεραπευτών στην Ψυχική Υγεία, Σταύρος Σταθόπουλος, μιλώντας στο Κανάλι Ένα 90,4 και την Κωνσταντίνα Πετούση.



## 31η Μαΐου: 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 καρδιαγγειακή και αναπνευστική λειτουργία.

Ένας από τους στόχους του Επιστημονικού Τμήματος Καρδιαγγειακής και Αναπνευστικής Φυσικοθεραπείας-Αποκατάστασης (ΕΤΚΑΦΑ) είναι η ενημέρωση του κόσμου για την ωφελιμότητα της φυσικοθεραπείας στα χρόνια καρδιαγγειακά και αναπνευστικά νοσήματα. Το ΕΤΚΑΦΑ τονίζει τη βλαπτική επίδραση του καπνού στο καρδιαγγειακό και αναπνευστικό σύστημα. Τα άτομα με χρόνια καρδιαγγειακά 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 καρδιαγγειακό 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 περιγυρού του.