



Το ερευνητικό πρόγραμμα “SmokeFreeBrain” για την «Παγκόσμια Ημέρα κατά του καπνίσματος»

Θεσσαλονίκη, 31 Μαΐου 2020

Στο πλαίσιο του εορτασμού της «Παγκόσμιας Ημέρας κατά του καπνίσματος», η οποία με απόφαση που έλαβε ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας το 1988, γιορτάζεται κάθε χρόνο στις 31 Μαΐου, το [Εργαστήριο Ιατρικής Φυσικής](#) του Τμήματος Ιατρικής του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης (ΑΠΘ) στέλνει το δικό του μήνυμα για τη διακοπή του καπνίσματος, έχοντας τον ρόλο του Συντονιστή του Ευρωπαϊκού Προγράμματος “SmokeFreeBrain” (Horizon2020) που ολοκληρώθηκε με επιτυχία πριν ένα περίπου χρόνο.

Η ερευνητική ομάδα του **SmokeFreeBrain** (smokefreebrain.eu) και ο Επιστημονικά Υπεύθυνος του Προγράμματος, Καθηγητής του Τμήματος Ιατρικής του ΑΠΘ, Παναγιώτης Μπαμίδης, συμμετέχουν ενεργά στην μάχη κατά του καπνίσματος, μέσω της επιστημονικής διερεύνησης και αξιολόγησης των διαφορετικών μεθόδων και καλών πρακτικών που μπορούν να οδηγήσουν στην οριστική διακοπή αυτής της τόσο επιβλαβούς για την υγεία εξάρτησης.

Το πρόγραμμα απευθύνθηκε κατά κύριο λόγο σε ομάδες υψηλού κινδύνου όπως νέοι άνεργοι, σε ασθενείς με Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), σε ασθενείς με άσθμα αλλά και σε πληθυσμούς οικονομικά ασθενέστερων χωρών.

Κύριοι στόχοι αλλά και επιτεύγματα του **SmokeFreeBrain** ήταν:

-η ανάπτυξη νέων συστημάτων και εφαρμογών σε κινητά και φορητές συσκευές, προκειμένου μέσα από τη χρήση κοινωνικών μέσων και τεχνικών κοινωνικών δικτύων να προαχθούν η άσκηση και η φυσική δραστηριότητα, έτσι ώστε να τονωθεί η προσπάθεια διακοπής του καπνίσματος. Βρέθηκε ότι η χρήση συστημάτων υγείας εν κινήσει (m-health) ενισχύει αποτελεσματικά την προσπάθεια αυτή και αποτελεί μια οικονομικά συμφέρουσα λύση.

-η ανάπτυξη και μελέτη νέων, σύγχρονων πρακτικών παρεμβάσεων, όπως η μέθοδος της νευροανάδρασης. Βρέθηκε ότι ο συνδυασμός της εκπαίδευσης βιοανάδρασης και νευροανάδρασης επέφερε στους συμμετέχοντες μείωση των επιπέδων εξάρτησης από τη νικοτίνη αλλά και των συμπτωμάτων άγχους. Επιπλέον, η εν λόγω παρέμβαση φαίνεται ότι οδήγησε στην αναδιαμόρφωση των δικτύων του εγκεφάλου των καπνιστών.

-η πολυδιάστατη αξιολόγηση των επιπτώσεων του ηλεκτρονικού τσιγάρου (επιγενετική μελέτη των επιπτώσεων του ηλεκτρονικού τσιγάρου κ.α.). Το έργο απέδειξε ότι η χρήση ηλεκτρονικού τσιγάρου μπορεί να είναι μια αποτελεσματική μέθοδος διακοπής καπνίσματος και μείωσης των κινδύνων που απορρέουν από το κάπνισμα συμβατικών τσιγάρων. Μελέτες με Ηλεκτροεγκεφαλογραφία έδειξαν ότι η χρήση ηλεκτρονικού τσιγάρου μπορεί να επιφέρει μεταβολές στις συνδέσεις του εγκεφάλου των καπνιστών ιδιαίτερα σε περιοχές του φλοιού που σχετίζονται με εθισμό. Ωστόσο, η μακροχρόνια χρήση ηλεκτρονικού τσιγάρου χρήζει περαιτέρω διερεύνησης καθώς υπήρξαν ενδείξεις καρκινογόνων ουσιών που ανιχνεύθηκαν στο σίελο των καπνιστών ηλεκτρονικού τσιγάρου ακόμη και 4 εβδομάδες μετά την «αλλαγή» της καπνιστικής συνήθειας και της έναρξης του ηλεκτρονικού τσιγάρου.



-η νευρο-επιστημονική (μέσω ηλεκτροεγκεφαλογραφίας) διερεύνηση των επιπτώσεων των διαφημίσεων υπέρ αλλά και κατά του καπνίσματος όπως και των συναισθημάτων που αυτές διεγείρουν σε καπνιστές και μη-καπνιστές. Βρέθηκε πως τα αντικαπνιστικά διαφημιστικά σποτ πρέπει να στοχεύουν σε χαμηλή πνευματική προσπάθεια, δηλαδή, τα μηνύματα κατά του καπνίσματος πρέπει να αποκωδικοποιούνται εύκολα και να επιτρέπουν εύκολη ανάκληση μνήμης μετά τη θέασή τους. Επιπλέον, ο σχεδιασμός αντικαπνιστικών μηνυμάτων θα πρέπει να καλύπτει διαφορετικές κοινωνικοοικονομικές ομάδες, ενώ τα μηνύματα κατά του καπνίσματος που απευθύνονται σε νέους πρέπει να δίνουν μεγαλύτερη έμφαση στις αρνητικές ή ενημερωτικές πληροφορίες που σχετίζονται με το κάπνισμα.

-η αξιολόγηση φαρμακευτικών παρεμβάσεων. Οι πιλοτικές δοκιμές επιβεβαίωσαν προηγούμενα ευρήματα σχετικά με την αποτελεσματικότητα της βαρενικλίνης ως θεραπεία διακοπής του καπνίσματος και την ευεργετική επίδραση στην κατάσταση της υγείας των συμμετεχόντων, καθώς μείωσε σημαντικά τον αριθμό των αποφρακτικών απνοιών κατά τον ύπνο, αύξησε το επίπεδο κορεσμού οξυγόνου και διευκόλυνε την έναρξη του ύπνου. Μελέτες με ολονύκτιο Ηλεκτροεγκεφαλογράφημα έδειξαν πως οι ανεπιθύμητες ενέργειες της συγκεκριμένης θεραπείας κατά τη διάρκεια του ύπνου φαίνεται να επαληθεύονται μόνο εν μέρει μέσω αυξημένων επιπέδων διέγερσης του κεντρικού και αυτόνομου νευρικού συστήματος κατά τη διάρκεια του ύπνου. Αυτό το εύρημα ενισχύεται περαιτέρω από στατιστικά σημαντικές αυξήσεις στη ζώνη βήτα (του Ηλεκτροεγκεφαλογράφηματος) κατά τη διάρκεια των διαφόρων σταδίων ύπνου. Ωστόσο, η ποιότητα του ύπνου ως προς τη συνολική μακρο-αρχιτεκτονική του ύπνου φαίνεται να είναι σχετικά σταθερή παρά τη μικρή τάση για αυξημένο αριθμό γεγονότων αφύπνισης και διέγερσης.

Η συστηματική ανάλυση όλων των ανωτέρω αποτελεσμάτων θα μπορεί να επικυρώσει επιστημονικά τις όποιες πολιτικές παρέμβασης, με σκοπό τον σχεδιασμό ενός συνολικού πλάνου και πολιτικής υγείας για την τελική ενσωμάτωσή τους στα εθνικά προγράμματα αντιμετώπισης του καπνίσματος.

Στην υλοποίηση του έργου εργάστηκαν συνολικά 12 Ευρωπαϊκοί φορείς/εταίροι από την Ελλάδα, την Ισπανία, την Ιταλία, το Ηνωμένο Βασίλειο, τη Σερβία, τη Βουλγαρία και την Κύπρο.

Μέρος των δραστηριοτήτων του προγράμματος συνεχίζεται ακόμη στο ΑΠΘ.

Η επιστημονική και ερευνητική ομάδα του SmokeFreeBrain προσκαλεί κάθε ενδιαφερόμενο που θα ήθελε να ενημερωθεί για τις επιλογές διακοπής καπνίσματος που θα μπορούσε να αξιοποιήσει μέσω του προγράμματος να επικοινωνήσει με τους διαχειριστές του έργου στην ηλεκτρονική διεύθυνση npandria@gmail.com και στο τηλέφωνο 2310999217.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το πρόγραμμα μπορείτε να επισκεφθείτε την ιστοσελίδα <http://smokefreebrain.eu/>, <http://medphys.med.auth.gr/project/smoke-free-brain> .