

COVID-19, κάπνισμα, παιδιά, έφηβοι και νέοι & καλή και κακή διαχείριση του στρες

27.05
2020

Γεώργιος Π. Χρούσος

Ομότιμος Καθηγητής Παιδιατρικής και Ενδοκρινολογίας

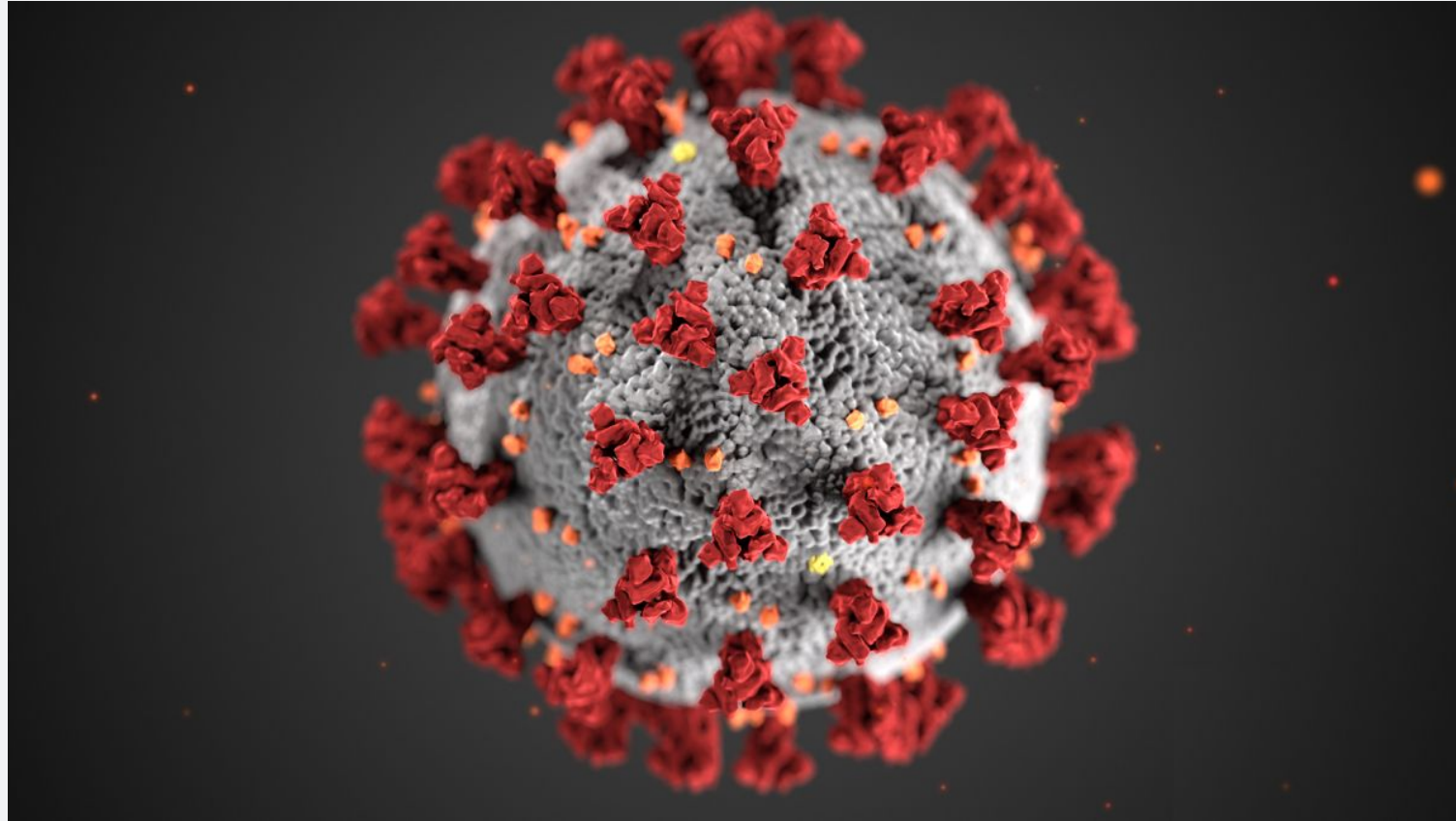
Ιατρική Σχολή Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών



COVID-19, κάπνισμα, παιδιά, έφηβοι και νέοι & καλή και κακή διαχείριση του στρες

- **Ο κορωνοϊός SARS-COV-2 προκαλεί την Νόσο COVID-19 και είναι επίκαιρος.**
- Το χρόνια κάπνισμα, μια σοβαρή χημική και συμπεριφορική εξάρτηση που συνήθως ξεκινάει στα χρόνια της εφηβείας, προοδευτικά ελαττώνει τις καρδιοπνευμονικές εφεδρείες του οργανισμού.

COVID-19, κάπνισμα, παιδιά, έφηβοι και νέοι & καλή και κακή διαχείριση του στρες



COVID-19, κάπνισμα, παιδιά, έφηβοι και νέοι & καλή και κακή διαχείριση του στρες



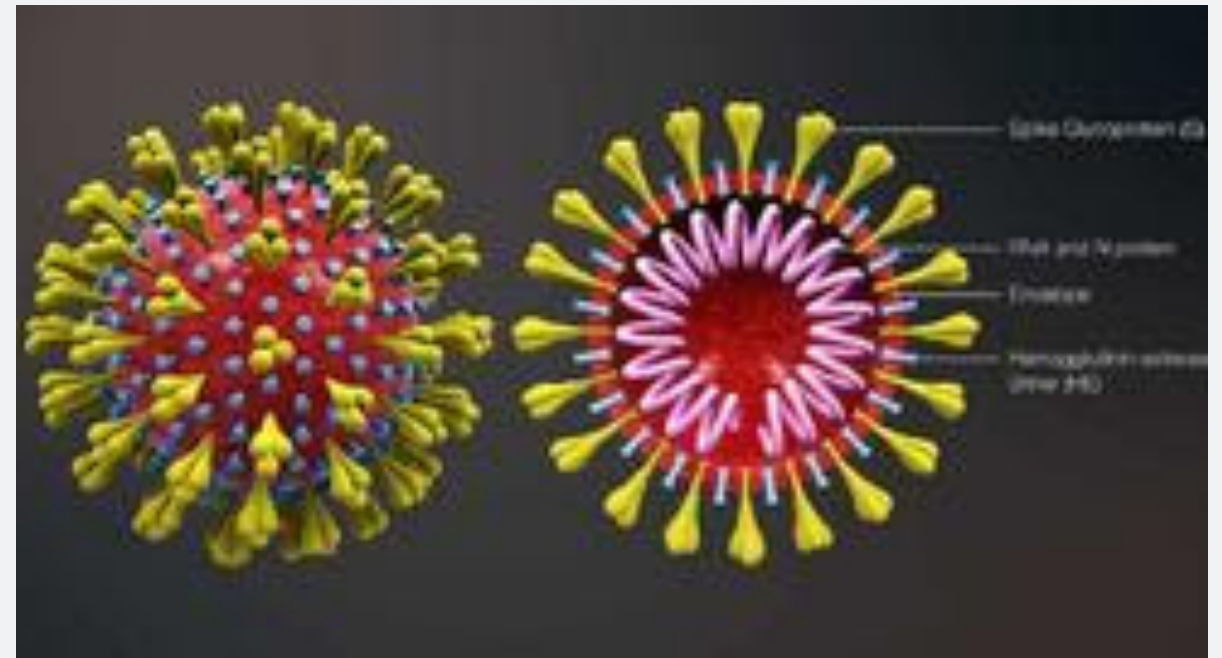
COVID-19, κάπνισμα, παιδιά, έφηβοι και νέοι & καλή και κακή διαχείριση του στρες

Ο κορωνοϊός SARS-COV-2

Ξεκίνησε το φθινόπωρο του 2019 στο WUHAN της Κίνας
από νυχτερίδες, μεταπήδησε σε φοιιδωτούς μυρμηγκοφάγους
και ανθρώπους,
και μεταδόθηκε γρήγορα σε όλο τον κόσμο.

COVID-19, κάπνισμα, παιδιά, έφηβοι και νέοι & καλή και κακή διαχείριση του στρες

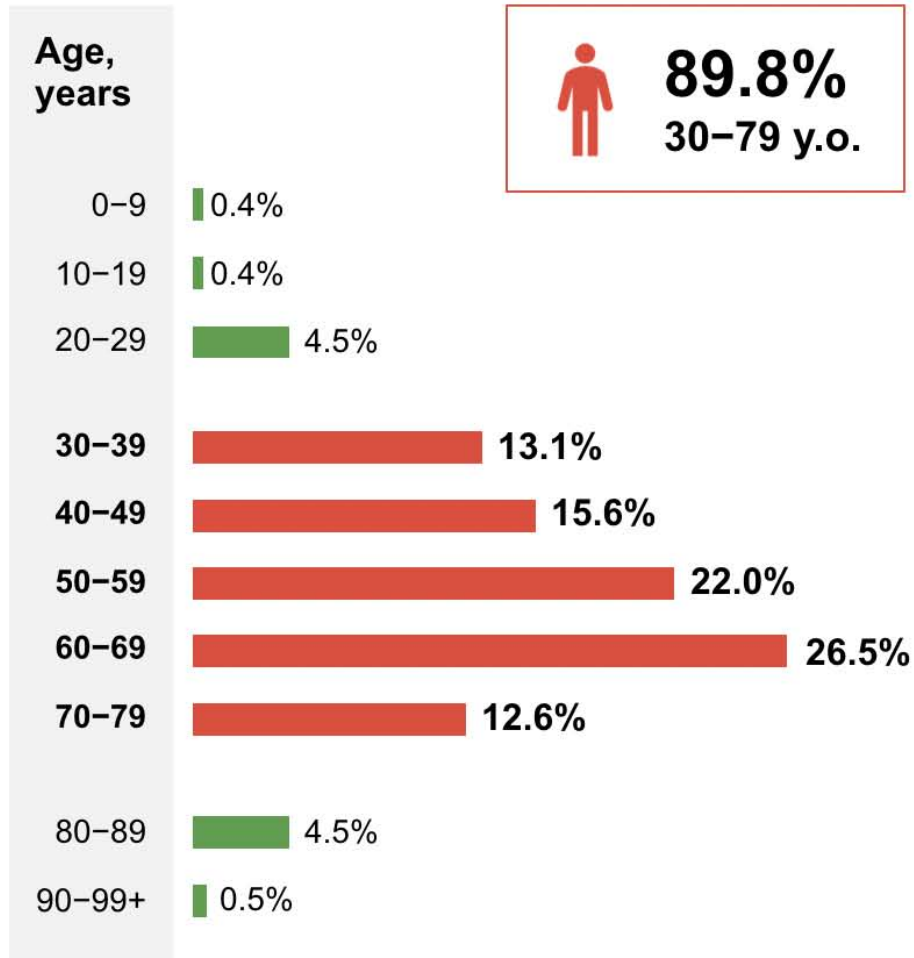
Ο SARS-COV-2 αποτελείται από RNA, πρωτεΐνες και λιπίδια, είναι άκρως μεταδοτικός, και σε ορισμένους ανθρώπους έχει μεγάλη νοσηρότητα και θνητότητα.



COVID-19, κάπνισμα, παιδιά, έφηβοι και νέοι & καλή και κακή διαχείριση του στρες

- Ο κορωνοϊός προσβάλλει όλες τις ηλικίες.
- Η νόσος στα παιδιά, εφήβους και νέους είναι συνήθως ασυμπτωματική ή σαν ελαφρά γριπώδης συνδρομή ή γαστροεντερίτιδα.
- Η νόσος στα παιδιά και νέους δεν είναι σχεδόν ποτέ θανατηφόρα.

A. Infected in Wuhan, China



B. Infected and Diseased in China

Age	Infected, N	Infected, %	Deaths, N	Deaths, %
0-9	416	0.9%	0	0.0%
10-19	549	1.2%	1	0.1%
20-29	3,619	8.1%	7	0.7%
30-39	7,600	17.0%	18	1.8%
40-49	8,571	19.2%	38	3.7%
50-59	10,008	22.4%	130	12.7%
60-69	8,583	19.2%	309	30.2%
70-79	3,918	8.8%	312	30.5%
≥80	1,408	3.2%	208	20.3%
Total:	44,672	100.0%	1,023	100.0%

89.7% (Total Infected in 30-79 age group)
99.2% (Total Deaths in 30-79 age group)

COVID-19 στα παιδιά, εφήβους και νέους

- Σπάνια γενετική ή επιγενετική ευαισθησία στην είσοδο και διαδικασία πολλαπλασιασμού του ιού στο κύτταρο.
- Σπάνια γενετική ή επιγενετική ευαισθησία και ικανή ανταπόκριση στην ανοσιακή λειτουργία κατά του ιού.
- Τα παιδιά, οι έφηβοι και οι νέοι διαθέτουν σωματικές εφεδρείες.

COVID-19 στα παιδιά, εφήβους και νέους

Πρόσφατα, ένα πολύ σπάνιο, βαρύ φλεγμονώδες σύνδρομο, που μοιάζει με τις **νόσους Kawasaki** και **«τοξική καταπληξία»**, εμφανίστηκε σε παιδιά κάτω των 12 ετών, σε μια περίεργη συσχέτιση με την νόσο COVID-19, που σήμερα μελετάται με ιδιαίτερη σπουδή.

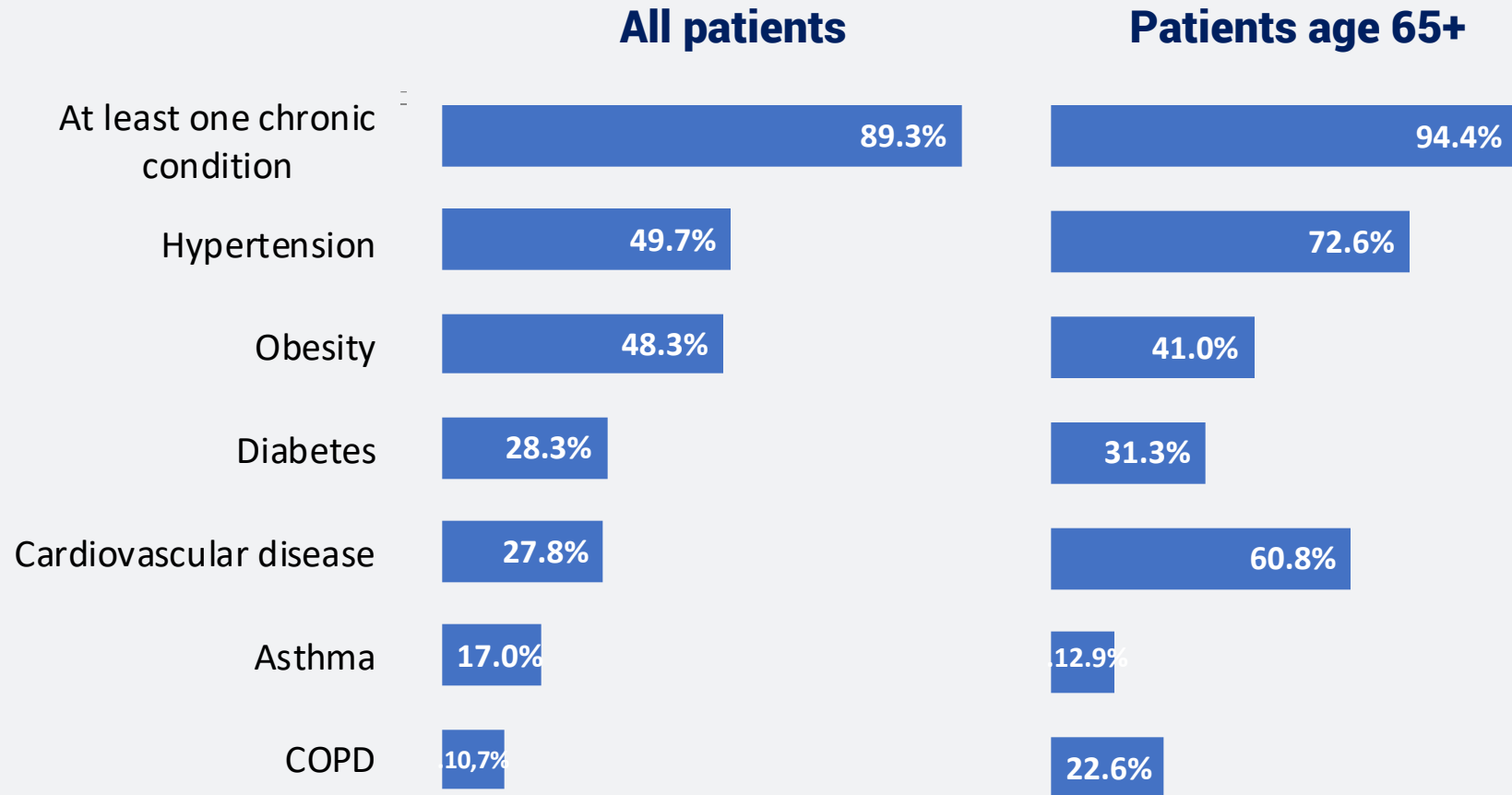
COVID-19, κάπνισμα, παιδιά, έφηβοι και νέοι & καλή και κακή διαχείριση του στρες

Ο κορωνοϊός προκαλεί σοβαρή συμπτωματική και πιθανόν θανατηφόρο νόσο, κυρίως σε:

- Ηλικιωμένους
- Σε ανθρώπους οποιασδήποτε ηλικίας που διαθέτουν μικρές οργανικές εφεδρείες λόγω χρόνιων νοσημάτων (υποκείμενες νόσοι).
- Σε άτομα με ιδιαίτερη γενετική ή/και επιγενετική ευαλωτότητα στον ιό.

Chronic conditions in patients hospitalized with COVID-19

The Centers for Disease Control and Prevention analyzed a sample of patients hospitalized with COVID-19 across 14 states in March and found many had underlying health problems.



SARS-CoV-2 και Κάπνισμα

- Το ποσοστό των καπνιστών ασθενών με COVID-19 που χρειάστηκε να εισαχθούν σε ΜΕΘ ήταν 12.3%, ενώ των μη-καπνιστών ήταν 4,7% (Guan et al. NEJM 2020).
- Πρόσφατη μελέτη από τη Κίνα αναφέρει 9% απώλεια ζωής σε καπνιστές, συγκριτικά με 4% σε μη-καπνιστές ασθενείς (Zhou et al. Lancet 2020).

Ο θάνατος από COVID-19 κυρίως προκαλείται από:

- **Αναπνευστική ανεπάρκεια**
ή / και
- **«Κυτοκινική καταιγίδα»**

Και τα δύο είναι προϊόντα εκτεταμένης λοίμωξης και φλεγμονής.

COVID-19, κάπνισμα, παιδιά, έφηβοι και νέοι & καλή και κακή διαχείριση του στρες

- Ταυτοποίηση του ιού
- Χημική σύσταση
- Μοριακά διαγνωστικά τεστ
- Ανοσολογικά διαγνωστικά τεστ
- Παλαιά ή νέα φάρμακα και βιολογικά προϊόντα
- Εμβόλια
- Θεραπεία με «Αντισώματα ανάρρωσης» κατά του ιού
- Κυτταρικές θεραπείες

COVID-19, κάπνισμα, παιδιά, έφηβοι και νέοι & καλή και κακή διαχείριση του στρες

- Ο κορωνοϊός SARS-COV-2 προκαλεί την Νόσο COVID-19 και είναι επίκαιρος.
- Το χρόνια κάπνισμα, μια σοβαρή χημική και συμπεριφορική εξάρτηση που συνήθως ξεκινάει στα χρόνια της εφηβείας, προοδευτικά ελαττώνει τις καρδιοπνευμονικές εφεδρείες του οργανισμού.

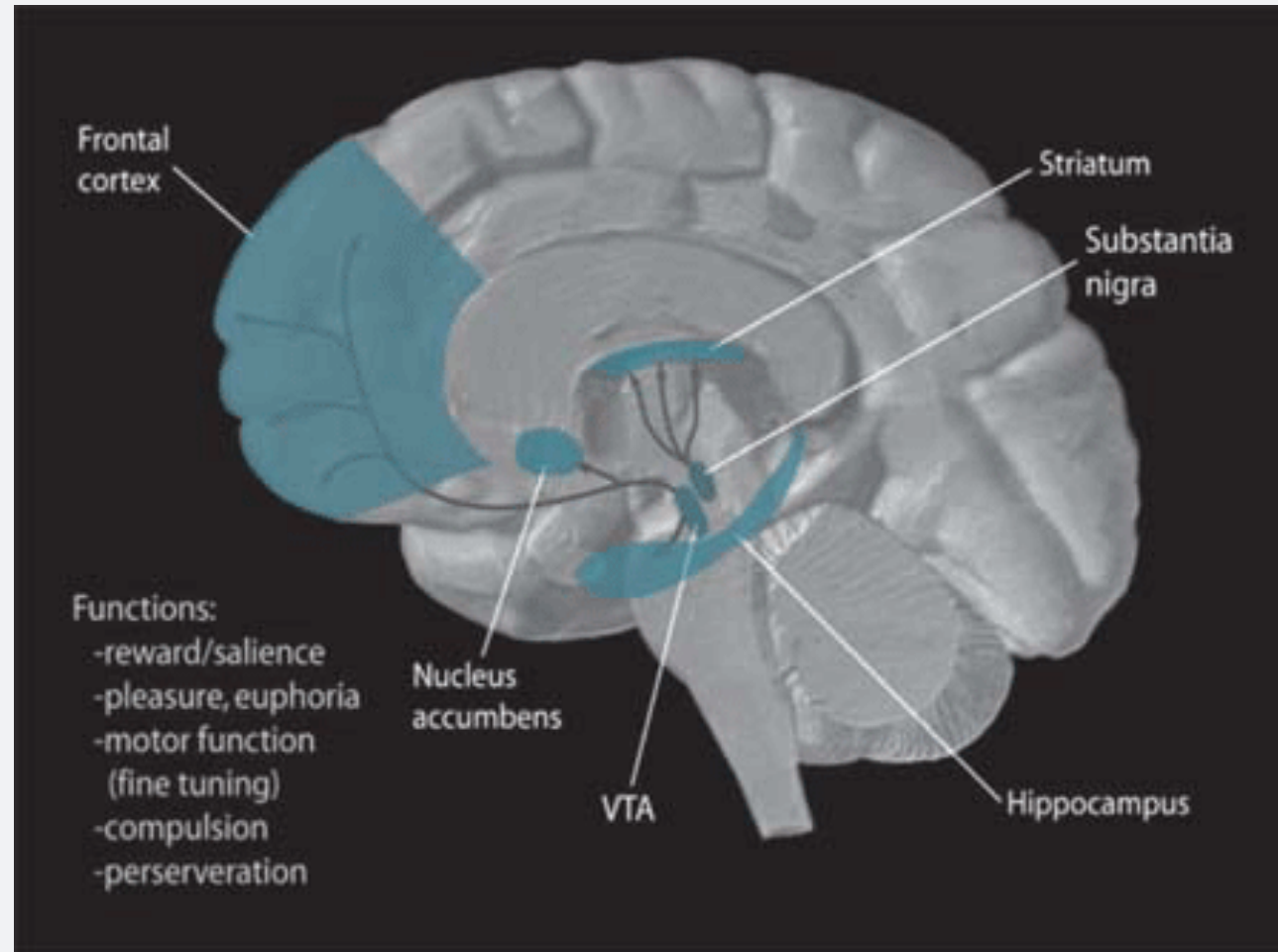
COVID-19, κάπνισμα, παιδιά, έφηβοι και νέοι & καλή και κακή διαχείριση του στρες

- Όπως όλες οι εξαρτήσεις, το χρόνια κάπνισμα προκαλεί «νόσο» στο λεγόμενο **Σύστημα της Αμοιβής** στον εγκέφαλό μας, που εκφράζεται με χρόνια δυσφορία λόγω πτώσης στην παραγωγή ντοπαμίνης και άλλων ουσιών.
- Δεν θα υπήρχαμε, εάν δεν είχαμε αυτό το τόσο σημαντικό σύστημα, το οποίο μας αμείβει όταν κάνουμε κάτι θετικό και μας τιμωρεί όταν κάνουμε κάτι αρνητικό, με τελικό σκοπό την επιβίωση και αναπαραγωγή του ατόμου και του είδους.

Βασικές, αρχέγονες απολαύσεις



The Reward System

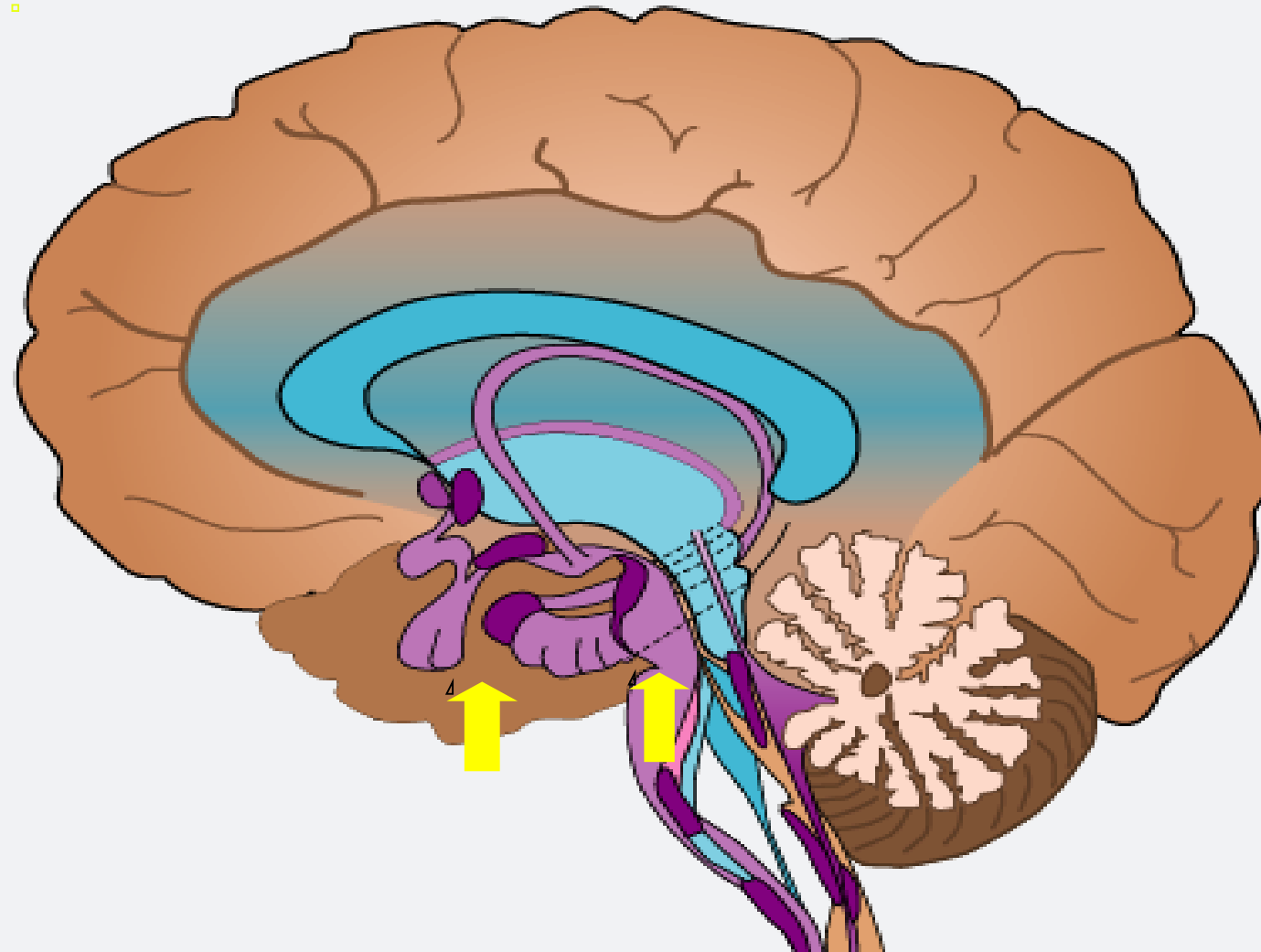


COVID-19, κάπνισμα, παιδιά, έφηβοι και νέοι & καλή και κακή διαχείριση του στρες

Από την άλλη μεριά, επίσης δεν θα επιβιώναμε σαν άτομα και σαν είδος, εάν δεν διαθέταμε ένα σύστημα αρωγής για την αντιμετώπιση του στρες και την επαναφορά της ομοιόστασης σε δύσκολες καταστάσεις, **το Σύστημα του Στρες.**

Είναι αξιοσημείωτο ότι εάν το Σύστημα του Στρες διεγερθεί για λίγο, για οποιοδήποτε λόγο, στέλνει ταυτόχρονα σήμα στο Σύστημα της Αμοιβής να παραγάγει ντοπαμίνη, με σκοπό να διεγείρει την αισιοδοξία και να κινητοποιήσει τον οργανισμό, έτσι ώστε να αντιδράσει κάποιος προσαρμοστικά, ανάλογα με το στρεσογόνο ερέθισμα.

THE STRESS SYSTEM



COVID-19, κάπνισμα, παιδιά, έφηβοι και νέοι & καλή και κακή διαχείριση του στρες

Προφανώς, είτε πάμε για «μάχη» είτε για «φυγή», χρειαζόμαστε αισιοδοξία και κινητοποίηση, δηλ. υψηλή ντοπαμίνη.

Εάν η διέγερση του Συστήματος του Στρες διαρκέσει παρατεταμένα, πέρα από κάποιο χρονικό διάστημα, το οποίο διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο, αντί να διεγείρει, καταστέλλει το Σύστημα της Αμοιβής και, συνεπώς, προκαλεί την λεγόμενη **«δυσφορία του χρόνιου στρες»**, η οποία εκφράζεται με διάφορα ψυχολογικά, ψυχοσωματικά και σωματικά συμπτώματα

Ταυτόχρονα με τη δυσφορία, το χρόνια στρες καταστέλλει σημαντικές λειτουργίες του ανοσοποιητικού συστήματος και μας κάνει πιο ευάλωτους σε λοιμώξεις.

COVID-19, κάπνισμα, παιδιά, έφηβοι και νέοι & καλή και κακή διαχείριση του στρες

Η εφηβεία είναι ένα μεταβατικό στάδιο της ζωής, που για διάφορους λόγους, σε περίπου ένα τρίτο των εφήβων, συνοδεύεται από χρόνιο αίσθημα στρες και δυσφορίας.

Οι τελευταίοι πιθανώς εκλαμβάνουν τη ζωή τους σαν στρεσογόνα, αισθάνονται δυσφορικοί, και αυτόματα αποζητούν τρόπους ανακούφισης.

COVID-19, κάπνισμα, παιδιά, έφηβοι και νέοι & καλή και κακή διαχείριση του στρες

Υπάρχουν, όμως, καλοί και κακοί τρόποι αντιμετώπισης του στρες και απόκτησης ευχαρίστησης ή ανακούφισης:

- Οι καλοί συμπεριλαμβάνουν επικοινωνία με φίλους, επαφή με τη φύση, φυσική άσκηση, απόκτηση νέας γνώσης, πνευματικότητα, αλτρουιστικές πράξεις, επιδίωξη της τέχνης, καλά χόμπι, κλπ.,
- Οι κακοί εμπερικλείουν τις λεγόμενες «ρισοκίνδυνες», βλαπτικές συμπεριφορές, όπως η χρήση εθιστικών ουσιών, σαν τη νικοτίνη.

COVID-19, κάπνισμα, παιδιά, έφηβοι και νέοι & καλή και κακή διαχείριση του στρες

Το κάπνισμα, άτμισμα, και άλλες ριφοκίνδυνες συμπεριφορές σε ένα **«φυσιολογικό άτομο»** διεγείρουν το Σύστημα του Στρες και, ταυτόχρονα, το Σύστημα της Αμοιβής, δηλ. αρχικά παράγουν ένα αίσθημα παροδικής ευχαρίστησης, ενώ στο **χρόνια στρεσαρισμένο άτομο** προκαλούν παροδική ανακούφιση.

Όμως, όσο προχωράει ο χρόνος και το φυσιολογικό άτομο συνεχίζει να καπνίζει, το Σύστημα της Αμοιβής καταστέλλεται, παράγει λιγότερη ντοπαμίνη και προκαλεί παρατεταμένη δυσφορία.

Αυτό σημαίνει ότι ακόμα και ο ψυχολογικά υγιής νέος καπνιστής που συνεχίζει να καπνίζει, σε σύντομο χρονικό διάστημα δεν θα μπορεί να διακόψει το κάπνισμα, εάν επιθυμεί να αποφύγει το αίσθημα της δυσφορίας.

Σε αυτή τη φάση, ο άνθρωπος αυτός γίνεται εξαρτημένος από το στρεσογόνο ερέθισμα, σε αυτή την περίπτωση το κάπνισμα, και αυτόματα το αποζητεί.

COVID-19, κάπνισμα, παιδιά, έφηβοι και νέοι & καλή και κακή διαχείριση του στρες

Το παρατεταμένο στρες πυροδοτεί αρνητικές ψυχικές και σωματικές εκδηλώσεις, οι ενήλικες και οι έφηβοι με προϋπάρχοντα ψυχολογικά νοσήματα, μπορεί να εμφανίσουν προβλήματα συναισθήματος και συμπεριφοράς και ψυχοσωματικά και σωματικά συμπτώματα.

Τα πρώτα περιλαμβάνουν αγχώδη και καταθλιπτικά συναισθήματα, όπως άγχος, πανικός, απόσυρση, θυμός, επιθετικότητα, βία, κλπ., ενώ τα δεύτερα και τρίτα μπορεί να εμφανιστούν σαν κόπωση, πόνοι, αϋπνία, εφιάλτες, κά.

Ταυτόχρονα, η επιδίωξη της ανακούφισης από αυτό το στρες μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση ή αναζήτηση νέων συμπεριφορών εξάρτησης, όπως το κάπνισμα και το άτμισμα, με αύξηση της καρδιοπνευμονικής και ανοσιακής ευαλωτότητας στη νόσο COVID-19.

COVID-19, κάπνισμα, παιδιά, έφηβοι και νέοι & καλή και κακή διαχείριση του στρες

Τα πρόσφατα επιβεβλημένα, αλλά απαραίτητα περιοριστικά μέτρα, η απειλή μιας καταστροφικής λοίμωξης, και η συμπαρομαρτούσα οικονομική κρίση στην κοινωνία και στην οικογένεια, αποτελούν πολύ σημαντικούς στρεσογόνους παράγοντες για όλους μας.

Γνωρίζουμε ότι το στρες και το άγχος των ενηλίκων διαχέεται στα παιδιά και, συνεπώς, σε όλη την οικογένεια. Αυτό σημαίνει ότι η διαχείριση και ο έλεγχος του στρες σε όλους αποτελούν το κλειδί για τη γαλήνη και τη σωστή λειτουργία της οικογένειας και κατ' επέκταση της κοινωνίας.

COVID-19, κάπνισμα, παιδιά, έφηβοι και νέοι & καλή και κακή διαχείριση του στρες

Για την προστασία των παιδιών και εφήβων και όλης της οικογένειας, τα μέτρα που πρέπει να ληφθούν είναι:

- Η «λογική» κοινωνική επικοινωνία εντός και εκτός της οικογένειας, η τήρηση κανονικού ημερησίου προγράμματος στον ύπνο, γεύματα, καθημερινή υγιεινή, και σωματική άσκηση, η διατήρηση επαρκούς φυσικής απόστασης από νοσούντες ή πιθανόν νοσούντες, ο περιορισμός στην «κατανάλωση» πληροφορίας, η προσφορά βοήθειας σε άλλους, και η αναζήτηση βοήθειας από επαίοντες και ειδικούς.
- Φυσικά, οι μαθητές πρέπει να παρακολουθούν τακτικά το σχολικό τους πρόγραμμα και να εκπληρώνουν τις υποχρεώσεις τους.

COVID-19, κάπνισμα, παιδιά, έφηβοι και νέοι & καλή και κακή διαχείριση του στρες

Και πάνω απ' όλα μια συμβουλή για όλους:

**Χρησιμοποιήστε τους καλούς τρόπους για τη διαχείριση του στρες,
όχι τους κακούς!**

Σας ευχαριστώ!



Institute
of Public Health

