

Οι συνέπειες του καπνίσματος και ο ρόλος της διατροφής στην υγεία της στοματικής κοιλότητας

Του Αντώνη Μαγκλή (Καθηγητής, Κοινωνικός Επιμορφωτής σε θέματα Ναρκωτικών, (B.A., Dip.Ed., Hon.D., P.Grad.Dip.)

Διατροφή και καρκίνος του στόματος

Ο καρκίνος της στοματικής κοιλότητας είναι από τα πιο συχνά είδη καρκίνου στον κόσμο. Παρόλο που το κάπνισμα και η κατανάλωση αλκοολούχων σκευασμάτων είναι εδώ και χρόνια γνωστοί παράγοντες επικινδυνότητας στην αιτιολογία του καρκίνου του στόματος, μόλις πρόσφατα Έλληνες γιατροί μελέτησαν τις επιπτώσεις της διατροφής στην υγεία του στόματος.

Στην έρευνα που έγινε σε 106 ασθενείς διαπιστώθηκε πως η κατανάλωση φρούτων, δημητριακών, γαλακτοκομικών προϊόντων και ελαιόλαδου εμφανίζεται να παίζει προστατευτικό ρόλο στις περιπτώσεις της εμφάνισης των καρκίνων της στοματικής κοιλότητας. Αυτό οφείλεται στην παρουσία υψηλής περιεκτικότητας σε ριβοφλαβίνη, σιδήρου και μαγνησίου σε αυτές τις τροφές. Αντίθετα, το κρέας και τα προϊόντα του (κόκκινο κρέας, χοιρινό κρέας, αλλαντικά, κονσέρβες κρέατος κ.λ.π.) όπως και τα αυγά σχετίζονται στενά με την εκδήλωση της ασθένειας.

Στην Ελληνική παροιμία τα ποσοστά εμφάνισης καρκινωμάτων στη στοματική κοιλότητα είναι χαμηλά σε σχέση με άλλες εθνικότητες παρόλο που οι Έλληνες και καπνίζουν και πίνουν και κρέας καταναλώνουν σε μεγάλες ποσότητες. Σε μεγάλο βαθμό αυτό οφείλεται στη μεσογειακή διαίτα που είναι πλούσια σε φρέσκα λαχανικά. Όσπρια, φρούτα και ελαιόλαδο, τροφές δηλαδή που έχουν υψηλή περιεκτικότητα στα ιχνοστοιχεία που προαναφέραμε, όπως ριβοφλαβίνη, καροτίνη, σίδηρο και μαγνήσιο (American Cancer Society, 2002).

Βλάβες που προκαλούνται στους μαλακούς και σκληρούς ιστούς της στοματικής κοιλότητας εξαιτίας του καπνίσματος

Το κάπνισμα είναι ένας σημαντικός παράγοντας επικινδυνότητας για τις φλεγμονές των ούλων (ουλίτιδες). Οι επιπτώσεις του καπνίσματος εξαρτώνται από την ποσότητα των τσιγάρων που καπνίζει κανείς και τη χρονική διάρκεια της συνήθειας. Δηλαδή, κάποιος που καπνίζει πολλά τσιγάρα την ημέρα και για πολλά χρόνια έχει μεγαλύτερες πιθανότητες για βλάβες στους ιστούς της στοματικής κοιλότητας σε σχέση με κάποιον που καπνίζει περιστασιακά ή άρχισε πρόσφατα το κάπνισμα. Όπως επίσης οι επιπτώσεις του καπνίσματος στη στοματική κοιλότητα φαίνεται πως είναι πιο έντονες στους άντρες από ότι στις γυναίκες.

Ο καρκίνος και οι προ καρκινικές βλάβες του στόματος παρατηρούνται πιο συχνά στους καπνιστές σε σχέση με τους μη καπνιστές. Το σταμάτημα της συνήθειας του καπνίσματος μειώνει κατά πολύ το βαθμό επικινδυνότητας για καρκίνο του στόματος μέσα σε 5-10 χρόνια από το σταμάτημα της συνήθειας.

Η εμφάνιση καρκίνου της στοματικής κοιλότητας και του φάρυγγα σε νεαρή ηλικία συνδέεται στενά τις περισσότερες φορές με τη μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ και τσιγάρου. Το είδος του αλκοόλ που καταναλώνει κανείς παίζει επίσης σημαντικό ρόλο σε ότι αφορά την επικινδυνότητα. Για παράδειγμα το ούζο και το τσίπουρο,

επειδή παρουσιάζουν πολύ μεγάλη περιεκτικότητα σε εθανόλη, αυξάνουν την επικινδυνότητα σε σχέση με άλλα αλκοολούχα σκευάσματα όπως το κρασί και η μπίρα για καρκίνο του στόματος.

Το κάπνισμα προκαλεί το 92% του καρκίνου των ειλεών, της στοματικής κοιλότητας και του φάρυγγα ενώ ταυτόχρονα προκαλεί δυσάρεστη αναπνοή, χρωματισμό των δοντιών και κακή στοματική υγιεινή. Οι καπνιστές εμφανίζουν περισσότερη τερηδόνα στα δόντια, έχουν συχνότερες απώλειες δοντιών και περισσότερα σφραγισμένα δόντια σε σχέση με πρώην καπνιστές και μη καπνιστές.

Οι καπνιστές ανταποκρίνονται λιγότερο καλά στις διάφορες οδοντιατρικές εργασίες χειρουργικές και μη σε σχέση με τους μη καπνιστές, εξαιτίας της κακής αιμάτωσης της στοματικής κοιλότητας και της μεγαλύτερης συγκέντρωσης παθογόνων βακτηρίων στο στόμα τους. Επίσης, στους καπνιστές παρατηρείται συχνότερη αποτυχία στις επεμβάσεις οδοντιατρικών εμφυτευμάτων. Επιπλέον, το κάπνισμα επηρεάζει αρνητικά την όσφρηση και τη γεύση.

Πρόληψη

Το σταμάτημα του καπνίσματος, η μείωση της κατανάλωσης του αλκοόλ και η συχνή κατανάλωση στη διατροφή μας φρούτων και λαχανικών, είναι οι τρεις σημαντικότεροι παράγοντες σύμφωνα με σχετικές επιδημιολογικές έρευνες που συμβάλλουν στην πρόληψη των $\frac{3}{4}$ από τα κρούσματα του καρκίνου της στοματικής κοιλότητας. Ακόμη και τα άτομα που θα εμφάνιζαν καρκίνο έτσι κι αλλιώς σε κάποια χρονική περίοδο στη ζωή τους για άλλους λόγους, όπως γενετικούς και περιβαλλοντικούς, το κάπνισμα και το αλκοόλ συμβάλλουν στο να γίνει σε πολύ νεαρότερη ηλικία. Γι αυτό το υπόλοιπο $\frac{1}{4}$ που φαίνεται πως έχει την προδιάθεση για άλλους λόγους, όπως αυτούς που προαναφέραμε για εμφάνιση της νόσου, παράγοντες που βοηθούν στην πρόληψη είναι, η καλή στοματική υγιεινή, με καθημερινό βούρτσισμα των δοντιών και ταχτικές επισκέψεις στον οδοντίατρο.