



ΕΦΗΒΟΙ ΚΑΙ ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ



- Οι καρκινογόνες ουσίες που προκύπτουν από την καύση του τσιγάρου είναι διάφοροι αρωματικοί υδρογονάνθρακες (3.4 βενζοπυρίνιο), το αρσενικό, η πίσσα, η αιθάλη, η φορμαλδεΐδη κλπ.
- Το 98% των θανάτων που σχετίζονται με το κάπνισμα οφείλονται στα "προϊόντα καπνού με καύση" (κυρίως παραδοσιακό τσιγάρο, αλλά και πούρα, στριφτά τσιγάρα κλπ)



Οι συνέπειες του καπνίσματος στην Υγεία



- άσθμα, χρόνια ρινίτιδα (φλεγμονή της μύτης) MS, διαβήτης αμφιβληστροειδούς χιτώνα (μάτια), οπτική νευρίτιδα.
- Εκδήλωση ασθενειών σε βαρύτερη μορφή στους καπνιστές. Κοινό κρουολόγημα, πνευμονία, νόσος του Crohn, φυματίωση, γρίπη.
- Ένας στους δύο μακροχρόνιους καπνιστές θα πεθάνει πρόωρα εξ αιτίας του καπνίσματος και οι μισοί από αυτούς σε μέση ηλικία. Οι περισσότεροι πεθαίνουν από μία εκ των τριών ασθενειών που συνδέονται με το κάπνισμα, όπως ο καρκίνος των πνευμόνων, η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (βρογχίτιδα και εμφύσημα) και οι χρόνιες καρδιακές παθήσεις.
- Σεξουαλική ζωή και Αναπαραγωγή. Το κάπνισμα μπορεί να επηρεάσει τη γονιμότητα γυναικών και ανδρών, τη σεξουαλική λειτουργία των ανδρών, την υγεία των εγκύων, την υγεία των εμβρύων, των νεογνών και των μικρών παιδιών



- Επίδραση του καπνίσματος στην εμφάνιση. Το κάπνισμα προσβάλλει σοβαρά όχι μόνο τα εσωτερικά όργανα αλλά και την εμφάνιση (παρουσιαστικό) του καπνιστού αλλοιώνοντας το δέρμα, το ατομικό βάρος και τη μορφή.
- Κάπνισμα και δέρμα. Το κάπνισμα επιδρά στο δέρμα με δύο τρόπους: Το περιβάλλον με καπνό τσιγάρου έχει ξηραντική επίδραση επί της επιδερμίδας. Επίσης επηρεάζει το δέρμα δημιουργώντας ρυτίδες γύρω από τα μάτια και το στόμα και κιτρινίλα στα δάχτυλα, νύχια και δόντια.
- Κάπνισμα και σωματικό βάρος. Όταν κάποιος διακόψει το κάπνισμα αυξάνει το βάρος του κατά 2 με 3 κιλά. Άλλωστε, η νικοτίνη δρα ως κατασταλτικό της όρεξης.
- Οι καπνιστές φαίνεται να συγκρατούν μεγαλύτερες ποσότητες λίπους στο σώμα τους, οδηγούμενοι σε αυξημένο κίνδυνο για διαβήτη, καρδιοαγγειακά νοσήματα, υψηλή πίεση, προβλήματα χοληδόχου κύστης και καρκίνο της μήτρας.



το ηλεκτρονικό τσιγάρο, αποτελεί ένα λιγότερο επιβλαβές εναλλακτικό προϊόν χωρίς καύση και μπορεί να βοηθήσει αποτελεσματικά στην πολιτική καταπολέμησης των συνεπειών του καπνίσματος



Είναι θλιβερό το γεγονός ότι έως το 2025 θα έχουν πεθάνει 100.000.000 άνθρωποι με αιτία το κάπνισμα, και ένα μεγάλο μέρος αυτών, θα είναι νέοι άνθρωποι.

Υπολογίζεται ότι οι καπνιστές σε όλο το κόσμο είναι 1.100.000.000 άνθρωποι και από αυτούς πεθαίνουν 3.500.000 το χρόνο (10.000 την ημέρα) εξαιτίας του καπνίσματος.

Στην Ελλάδα 3 στα 10 ελληνόπουλα δοκίμασαν το τσιγάρο για πρώτη φορά σε ηλικία 13 ετών.

«Οι μισοί από τους εφήβους κανονικούς καπνιστές, εάν συνεχίσουν το κάπνισμα, θα πεθάνουν από ασθένειες που προκλήθηκαν από αυτό».



ΤΑ ΑΙΤΙΑ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ



**Η ΝΙΚΟΤΙΝΗ ΕΊΝΑΙ Η ΟΥΣΙΑ ΠΟΥ
ΕΥΘΥΝΕΤΑΙ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΘΙΣΜΟ ΠΟΥ
ΠΡΟΚΑΛΕΙΤΑΙ ΣΤΟΥΣ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ**



- Ο λόγος για τον οποίο ξεκινάμε το κάπνισμα είναι τελείως διαφορετικός από εκείνον για τον οποίο το συνεχίζουμε.
- Ο λόγος για τον οποίο βάζουμε όλοι το τσιγάρο στο στόμα μας για πρώτη φορά είναι η κοινωνική αποδοχή, είτε τη συγκεκριμένη στιγμή είτε αναδρομικά: με το τσιγάρο θα ενταχθούμε σε μία ομάδα επιλογής ή, επιτέλους, θα ταυτιστούμε με κάποια πρότυπα που είχαμε από καιρό (γονείς κλπ.), ή και τα δύο.
- **Στην πορεία πάντως το κίνητρο του καπνίσματος αλλάζει.** Η κοινωνική αποδοχή «χλωμιάζει» ως κίνητρο επειδή ανακύπτουν άλλα ισχυρότερα και, επιπλέον, ο καπνιστής είναι πιο ώριμος.



- Έχουν πλέον αποκτήσει εξάρτηση από τη νικοτίνη.
- Έχουν συνδέσει το τσιγάρο με όλες τις δραστηριότητές τους, και αποκτούν έτσι έναν συνεχώς ανατροφοδοτούμενο ψυχικό εθισμό, ισχυρότερο και από τον καθαρά χημικό.
- Δεν αποδέχονται την εξάρτησή τους και συνεχίζουν να δικαιολογούν το κάπνισμα με διάφορες πρόχειρες αλλά πειστικές αιτιολογίες, που σαν όλα τα καλά ψέματα έχουν ψήγματα αλήθειας και ισχυροποιούν τη χημική και ψυχική εξάρτηση.
- Σε άλλες δηλώσεις το τσιγάρο φέρεται να προσφέρει τη θαλπωρή της χαλάρωσης και σε άλλες το «μαστίγωμα» που τον βοηθά να ανταποκρίνεται στις υπερβολικές απαιτήσεις της ζωής και στο στρες.



Οφέλη από την διακοπή του καπνίσματος



- 20 λεπτά. Η αρτηριακή πίεση επανέρχεται στα κανονικά επίπεδα. - Ο αριθμός των σφίξεων ομαλοποιείται (ελαττώνεται). - Η θερμοκρασία των χεριών και ποδιών επανέρχεται στο φυσιολογικό (αυξάνει).
- 8 ώρες. Το επίπεδο του μονοξειδίου του άνθρακα στο αίμα είναι φυσιολογικό, το επίπεδο του οξυγόνου αυξάνει και φτάνει στα φυσιολογικά επίπεδα.
- 12 ώρες. Σχεδόν όλη η νικοτίνη έχει αποβληθεί από τον οργανισμό.
- 24 ώρες. Η πιθανότητα καρδιακών επεισοδίων αρχίζει ήδη να μειώνεται.
- 48 ώρες. Βελτιώνονται η αίσθηση της γεύσης και της όσφρησης.
- 72 ώρες. Η αναπνοή γίνεται ευκολότερη. Η αναπνευστική χωρητικότητα των πνευμόνων αυξάνεται.
- 5 ημέρες. Έχουν αποβληθεί από το σώμα τα περισσότερα υποπροϊόντα της νικοτίνης.
- 2 εβδομάδες έως 3 μήνες. Η κυκλοφορία του αίματος συνεχώς βελτιώνεται. - Το περπάτημα γίνεται ευκολότερο. Η λειτουργία των πνευμόνων αυξάνει μέχρι 30%.
- 1 έως 9 μήνες. Λιγότερο λαχάνιασμα. Αύξηση της ενεργητικότητας του σώματος. Καλύτερη κατάσταση των πνευμόνων ικανοί να αντισταθούν σε μολύνσεις.



- 1 έτος. Μειώνεται κατά το ήμισυ ο κίνδυνος καρδιακού επεισοδίου.
- 5 έτη. Έχει ήδη μειωθεί σημαντικά ο κίνδυνος θανάτου από καρκίνο του στόματος και του τραχήλου.
- 10 έτη. Μειώνεται ο κίνδυνος θανάτου από καρκίνο πνευμόνων και από άλλες μορφές καρκίνου.
- 15 έτη. Ο κίνδυνος καρδιακών επεισοδίων είναι ο ίδιος με των ανθρώπων που δεν κάπνισαν ποτέ. Όσοι διακόψουν το κάπνισμα αρρωσταίνουν λιγότερο από λοιμώξεις και γενικότερα μειώνουν τις πιθανότητες να εμφανίσουν κάποια από τις ασθένειες που προκαλεί το κάπνισμα. Το σώμα γενικά αποκτά μεγαλύτερη σφριγηλότητα, η αναπνοή είναι καλύτερη και η αντοχή στην κούραση μεγαλύτερη. Στις εγκύους η διακοπή του καπνίσματος επιτρέπει να φτάσει στο έμβρυο περισσότερο οξυγόνο και να αναπτυχθεί σε πιο υγιείς συνθήκες.



Δαπανηρή Συνήθεια



Σύμφωνα με στατιστικά στοιχεία, το μεγαλύτερο μερίδιο πωλήσεων στη χώρα μας το έχουν οι ξένες μάρκες.

Ένα πακέτο τσιγάρα στοιχίζει περίπου 3 ευρώ. Τα χρήματα που ξοδεύει ένας συνηθισμένος καπνιστής σε ένα μήνα, σε ένα χρόνο και σε δέκα χρόνια είναι περίπου :

- Καπνιστής ενός πακέτου την ημέρα: $3 \text{ ευρώ} \times 30 \text{ ημέρες} = 90 \text{ ευρώ}$ το μήνα, $90 \text{ ευρώ} \times 12 \text{ μήνες} = 1080 \text{ ευρώ}$ το χρόνο, $1080 \text{ ευρώ} \times 10 \text{ χρόνια} = 10.800 \text{ ευρώ}$ τη δεκαετία.
- Καπνιστής δύο πακέτων την ημέρα: $6 \text{ ευρώ} \times 30 \text{ ημέρες} = 180 \text{ ευρώ}$ το μήνα, $180 \text{ ευρώ} \times 12 \text{ μήνες} = 2160 \text{ ευρώ}$ το χρόνο, $2160 \text{ ευρώ} \times 10 \text{ χρόνια} = 21.600 \text{ ευρώ}$ τη δεκαετία.

Αξίζει να σημειωθεί ότι οι τιμές των τσιγάρων αυξάνουν συνεχώς και κατά συνέπεια το έξοδο κάθε καπνιστού.

Τις πρώτες δεκαετίες μετά το τέλος του πολέμου, οι γιατροί βρέθηκαν αντιμέτωποι με μία **επιδημία καρκίνων του πνεύμονα**. Ορισμένοι επιστήμονες διέγνωσαν γρήγορα τη σχέση με το κάπνισμα, αλλά οι καπνοβιομηχανίες αντέδρασαν με την πιο μεγάλη εκστρατεία δημοσίων σχέσεων στην ιστορία της ανθρωπότητας.

Πλήρωσαν γιατρούς και πολιτικούς που υποστήριζαν ότι δεν υπήρχαν επιστημονικές αποδείξεις για της βλαβερές συνέπειες του καπνού.

Έτσι, η ανθρωπότητα συνέχισε αμέριμνη να καπνίζει...

Η συστηματική παραπληροφόρηση και συγκάλυψη των βιομηχανιών καπνού που στο βωμό του κέρδους θυσίασαν τις ζωές εκατομμυρίων καπνιστών, πριν οι διάφοροι insiders, οι επιστήμονες που δούλευαν για τις καπνοβιομηχανίες, αποκαλύψουν την αλήθεια παρά τις πιέσεις και βάζοντας σε κίνδυνο τη ζωή τους.