

A close-up photograph of a person's hand holding a lit cigarette. The cigarette is white with a yellow filter. A thick plume of white smoke is rising from the tip of the cigarette. The person's face is partially visible in the background, slightly out of focus.

Κάπνισμα

ΠΑΝΑΓΟΥ ΑΓΟΡΙΤΣΑ ΠΕ87.02

Κάπνισμα – Ορισμός:

Ονομάζεται η **πρακτική της εισπνοής καπνού** προερχόμενου από την **καύση φύλλων του φυτού καπνός**.

Η **καύση** γίνεται συνήθως σε:

- ✓ Τσιγάρο
- ✓ Πούρο
- ✓ Με άλλο τρόπο



Ιστορικά στοιχεία

Οι άνθρωποι της συνοδείας του Κολόμβου ανακάλυψαν πρώτοι το τσιγάρο	Το πέραςμα από το κάπνισμα ακατέργαστου καπνού στο τσιγάρο έγινε μόλις τον 20^ο αιώνα
Στην Ευρώπη ο καπνός μεταφέρθηκε από τους Ισπανούς το 1519	Οι πρώτες καπνοβιομηχανίες εμφανίστηκαν κατά τη διάρκεια του Α' Παγκοσμίου Πολέμου
Στη Γαλλία αναπτυσσόταν από το 1556	Κατά τη διάρκεια της δεκαετίας του '20 το τσιγάρο πέρασε στο χώρο της διαφήμισης
Στην Ολλανδία καλλιεργήθηκε το 1615	Η πρώτη επιστημονική έρευνα παρουσιάστηκε το 1962 συνδέοντας το κάπνισμα με τον καρκίνο των πνευμόνων και τη χρόνια βρογχίτιδα
Στην Ελλάδα ο καπνός μεταφέρθηκε στα τέλη του 16^{ου} αιώνα	Στην Ελλάδα και στην Κύπρο το κάπνισμα απαγορεύεται στους κλειστούς δημόσιους χώρους από το 2010
Στα μέσα του 17^{ου} αιώνα ο καπνός ήταν γενικά διαδεδομένος στη Δύση	

Τρόποιι χρήσης καπνού

➤ Κάπνισμα: ως:

1. Βιομηχανοποιημένα τσιγάρα
2. Πούρα
3. Καπνό σιγαρέτων
4. Καπνό με καπνοσύριγγες
5. Καπνό με φιαλοσύριγγες



➤ Εισπνοή από τη μύτη

➤ Μάσημα στο στόμα ανάλογα με τις ποικιλίες και επεξεργασίες

Οι επιλογές μου έχουν συνέπειες

Σκοπός

Να γνωρίζω τις συνέπειες των επιλογών μου σε σχέση με
το κάπνισμα



ενεργητικό



παθητικό



τριτογενές

Το κάπνισμα

Ενεργητικό κάπνισμα

Είναι η **χρήση προϊόντων καπνού** με διάφορους τρόπους

Μπορεί να προκαλέσει:

1. **Δυσκολία και περιορισμό** στις **αθλητικές δραστηριότητες**
2. **Μειωμένη αντοχή**
3. **Δυσκολία στην αναπνοή**
4. **Βρογχικό άσθμα και δύσπνοια**
5. **Αισθητικές συνέπειες (θαμπή επιδερμίδα, άσχημη αναπνοή)**
6. Σε μεγαλύτερη ηλικία: **προβλήματα στη λειτουργία της καρδιάς, των πνευμόνων και των αγγείων**



Παθητικό κάπνισμα

Είναι η **έκθεση μη καπνιστών σε προϊόντα καύσης του καπνού σε κλειστό χώρο**

Η έκθεση στο παθητικό κάπνισμα πραγματοποιείται:

1. Στο **σπίτι** – καπνιστές συγγενείς
2. Σε **χώρους εργασίας** (γραφεία, καταστήματα, δημόσιες υπηρεσίες)
3. Σε **χώρους διασκέδασης** (καφετέριες, εστιατόρια, νυχτερινά κέντρα)
4. Σε **οχήματα** (μέσα μαζικής μεταφοράς, ιδιωτικά αυτοκίνητα)



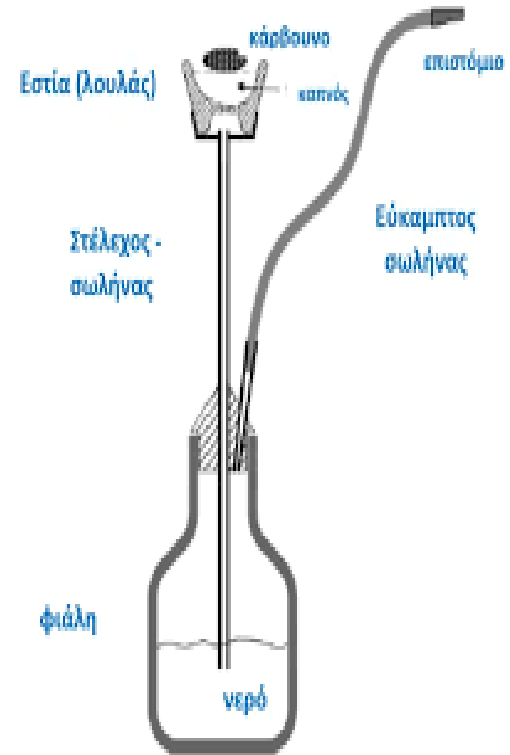
Κάπνισμα ναργιλέ

Ο καπνός που παράγεται από την καύση του καπνού με τη χρήση του ναργιλέ είναι εξίσου τοξικός με εκείνον του τσιγάρου. Περιέχει περίπου την ίδια ποσότητα νικοτίνης με το τσιγάρο και μπορεί να προκαλέσει εξάρτηση.

Το νερό στο εσωτερικό του αδυνατεί να φιλτράρει τα τοξικά συστατικά του που μεταφέρονται με τους υδρατμούς και εισπνέονται

Οι καπνιστές ναργιλέ εκτίθενται σε **περισσότερο μονοξείδιο του άνθρακα** και καπνό από τους καπνιστές τσιγάρου και κινδυνεύουν επίσης από **καρκίνους των πνευμόνων και της στοματικής κοιλότητας**

Η χρήση κοινόχρηστων ναργιλέ ενέχει τον κίνδυνο εξάπλωσης **μολυσματικών νόσων και ιώσεων**



Τριτογενές κάπνισμα

Όρος που χρησιμοποιείται για να περιγράψει το **αόρατο και τοξικό μείγμα αερίων και μορίων** που επικάθεται στα **μαλλιά** και στα **ρούχα των καπνιστών**, στις **επιφάνειες**, στα **έπιπλα** και το **πάτωμα**, για **ώρες ή και ημέρες μετά το σβήσιμο του τσιγάρου**.

Το μείγμα των ουσιών που συνιστά το τριτογενές κάπνισμα επικάθεται, δεν αιωρείται και παραμένει εκεί αφού ο χώρος έχει καθαριστεί. **Δεν μπορεί να αντιμετωπιστεί με αερισμό των χώρων.**



Ηλεκτρονικό τσιγάρο – Άτμισμα

Οι αρωματικές χημικές ενώσεις που περιέχονται στα ηλεκτρονικά τσιγάρα μπορεί να προκαλέσουν επίσης **σοβαρά αναπνευστικά προβλήματα**.

Τα ηλεκτρονικά τσιγάρα επιλέγονται να χρησιμοποιούνται όταν κάποιος προσπαθούν να επιτύχουν τη διακοπή του καπνίσματος, αλλά



**Είναι ένας εμπορικός
τρόπος που παραπλανεί και
οδηγεί στην εξάρτηση**

Ηλεκτρονικό τσιγάρο – Άτμισμα

Η νικοτίνη που περιέχεται στα αρωματικά υγρά των ηλεκτρονικών τσιγάρων είναι **εθιστική** και τα **ηλεκτρονικά τσιγάρα δεν αποτελούν τρόπο διακοπής του καπνίσματος**

Ο ατμός του ηλεκτρονικού τσιγάρου μπορεί να περιέχει **τοξικά μέταλλα**, ενώ η θερμότητα που αναπτύσσεται **επηρεάζει τη συγκέντρωση μετάλλων στον ατμό που εισπνέει ο καπνιστής.**

Τι είναι το τσιγάρο ;



Στον καπνό του τσιγάρου έχουν ανιχνευθεί, είτε ως αέρια είτε ως μικροσκοπικά σωματίδια, περισσότερες από 7.000 διαφορετικές ουσίες.

Εξάρτηση

Η εξάρτηση είναι η έντονη, επίπονη και συνεχής ανάγκη του ατόμου για τη χρήση μιας ουσίας, με σκοπό να βιώνει τα αποτελέσματα της δράσης της ή να αποφύγει την κατάσταση δυσφορίας που προκαλεί η στέρησή της.

Χαρακτηριστικά της εξάρτησης

Το άτομο νιώθει:

- ... έντονη επιθυμία για τη χρήση της ουσίας (νικοτίνη)
- ... ανάπτυξη ανοχής στη χρήση της (επιθυμία να αυξάνω συνεχώς την ποσότητα της ουσίας που χρησιμοποιώ)
- ... δυσάρεστα αν προσπαθήσει να διακόψει τη χρήση (στερητικό σύνδρομο)
- ... έντονη προσήλωση προς την ουσία και
- Μειώνει σημαντικές δραστηριότητες που αφορούν το σχολείο, τον αθλητισμό, την άσκηση

Εξάρτηση

Υπάρχουν δύο είδη εξάρτησης, η σωματική και η ψυχολογική.

- Στη **σωματική εξάρτηση** το άτομο αναπτύσσει "ανοχή", έχει αδυναμία να λειτουργήσει φυσιολογικά χωρίς την ουσία, με αποτέλεσμα την εκδήλωση δυσάρεστων και επώδυνων σωματικών συμπτωμάτων όταν προσπαθήσει να διακόψει τη χρήση των προϊόντων καπνού.
- Στην **ψυχολογική εξάρτηση** το άτομο οργανώνει όλη του τη ζωή με δραστηριότητες γύρω από τη χρήση της ουσίας και νιώθει ότι μόνο έτσι μπορεί να ανταπεξέλθει στις προκλήσεις της καθημερινότητας.



<https://www.maxmag.gr/psychologia>

Τρόποι διακοπής καπνίσματος

1. **Αυτοκόλλητα νικοτίνης**
2. **Τσίχλες νικοτίνης**
3. **Ρινικό σπρέι νικοτίνης**
4. **Φαρμακευτική αγωγή**
5. **Βελονισμός**
6. **Υπνοθεραπεία**
7. **Ειδικά κέντρα**



Οφέλη από τη διακοπή του καπνίσματος

Μετά από:

- **20 ΛΕΠΤΤΑ:** Η αρτηριακή πίεση επανέρχεται στα κανονικά επίπεδα. Ο αριθμός των σφίξεων ομαλοποιείται. Η θερμοκρασία των χεριών και των ποδιών επανέρχεται στο φυσιολογικό.
- **8 ώρες:** Το επίπεδο του μονοξειδίου του άνθρακα πέφτει στο φυσιολογικό Το επίπεδο του οξυγόνου στο αίμα αυξάνει και φτάνει στα φυσιολογικά επίπεδα.
- **12 ώρες:** Σχεδόν όλη η νικοτίνη έχει αποβληθεί από τον οργανισμό.
- **24 ώρες:** Ήδη αρχίζει να μειώνεται η πιθανότητα καρδιακών επεισοδίων.
- **48 ώρες:** Βελτιώνονται οι αισθήσεις της γεύσης και της όσφρησης.
- **72 ώρες:** Η αναπνοή γίνεται ευκολότερη. Αυξάνεται η αναπνευστική χωρητικότητα των πνευμόνων.
- **5 ημέρες:** Τα περισσότερα υποπροϊόντα της νικοτίνης έχουν αποβληθεί από το σώμα.
- **2 εβδομάδες έως 3 μήνες:** Η κυκλοφορία του αίματος συνεχίζει να βελτιώνεται Το περπάτημα γίνεται ευκολότερο. Η λειτουργία των αυξάνει μέχρι 30%.
- **1 έτος:** Ο κίνδυνος καρδιαγγειακού επεισοδίου μειώνεται κατά το ήμισυ.

Μεταφρ. από: <https://antismokingsociety.wordpress.com/2015/06/24/benefits-of-quitting-smoking/>

Οι πιο σημαντικές παρενέργειες του καπνίσματος:

Καρκίνος:	Χρόνια βρογχίτιδα
1. Της στοματικής κοιλότητας	Αμβλυωπία
2. Του λάρυγγα	Φαρυγγίτιδα
3. Του οισοφάγου	Αλλοίωση της γεύσης της ακοής και της όσφρησης
4. Της ουροδόχου κύστεως	Μείωση της αντοχής
5. Του πνεύμονα	Τρεμούλιασμα των άκρων
	Ίλιγγος
Καρδιακές παθήσεις	Εγκεφαλική υπεραιμία με ζάλη
Αύξηση του κινδύνου αρτηριοσκλήρυνσης	Περιφερική αγγειοπάθεια κάτω άκρων
Εμφύσημα	Πόνους στομάχου και εντέρων

Οι πιο σημαντικές παρενέργειες του καπνίσματος:

Όσο αφορά τα κιλά:	Όσο αφορά τη γονιμότητα:
74% πιθανότητες απόκτησης 3 – 5 κιλών	Οι άνδρες παρουσιάζουν στυτική δυσλειτουργία
10% πιθανότητες απόκτησης περίπου 15 κιλών	Πολλά ζευγάρια αδυνατούν να πετύχουν μια εγκυμοσύνη
3% πιθανότητες μη απόκτησης κιλών	Όταν μια εγκυμοσύνη επιτευχθεί η νικοτίνη περνάει στο έμβρυο
	Ένα παιδί που μεγαλώνει κοντά σε ένα καπνιστή στα 5 χρόνια ζωής του θα έχει «καπνίσει» 102 πακέτα τσιγάρα

*Κατακτώ τη ζωή ελεύθερα, δυναμικά, χωρίς την
εξάρτηση από τη χρήση των προϊόντων καπνού*



Βιβλιογραφία

www.bestrong.ogr.gr

www.sansimera.gr

Υπουργείο Υγείας – ΕΝΕ – Αγωγή Υγείας 2019 – Ανασαίνω ελεύθερα, Ζω ελεύθερα