



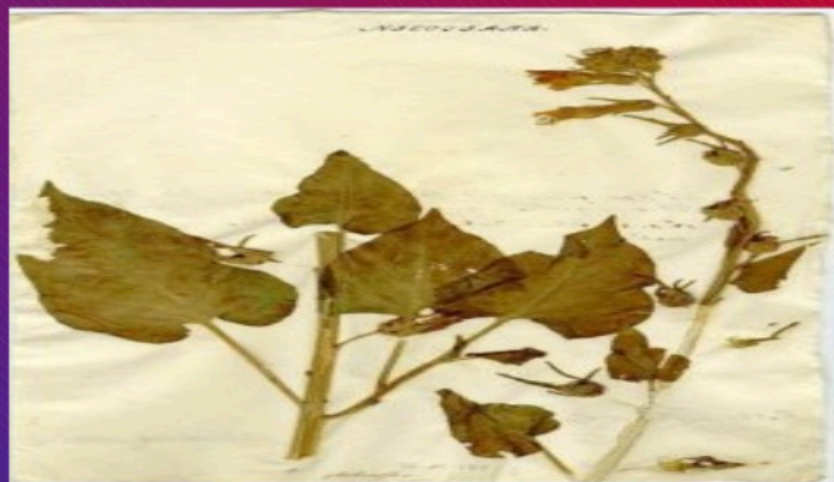
4.3 Κάπνισμα - Οινόπνευμα

4.3α ΚΑΠΝΙΣΜΑ

*α. Συνέπειες του καπνίσματος στην υγεία (εξάρτηση)
Ενεργητικό και παθητικό κάπνισμα
Λόγοι που οδηγούν στο κάπνισμα
Μέτρα πρόληψης*

Μια από τις πιο διαδεδομένες συνήθειες που προκαλεί σοβαρές συνέπειες στην υγεία είναι το κάπνισμα. Τον καπνό (*Nicotiana Tabacum*) τον έφεραν από την Αμερική στην Ευρώπη Ισπανοί εξερευνητές στις αρχές του 16ου αιώνα.

Εκείνος, όμως, που
διέδωσε τον καπνό στις
χώρες της Ευρώπης ήταν ο
Γάλλος πρεσβευτής Ζαν
Νικό (Jean Nicot), από τον
οποίο πήρε το όνομά της η
νικοτίνη.



Το 1604 ο βασιλιάς της Αγγλίας Ιάκωβος επέβαλε δασμό στην εισαγωγή των τσιγάρων και επεσήμανε τις αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία. Από το 1950 γίνονται μεγάλες έρευνες που αποδεικνύουν ότι το κάπνισμα βλάπτει σοβαρά την υγεία.





Σύμφωνα με την ευρωπαϊκή νομοθεσία, δεν επιτρέπεται το κάπνισμα στο σχολείο, στο χώρο εργασίας και στα μέσα μαζικής μεταφοράς.

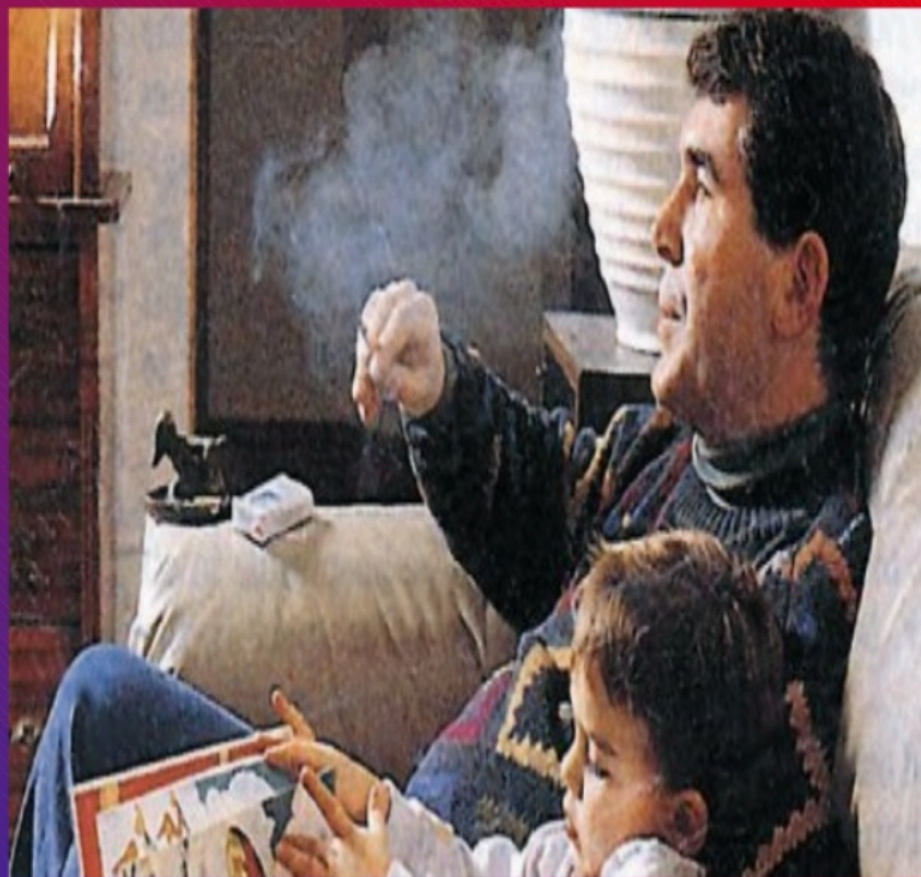




Το κάπνισμα σε κλειστό χώρο είναι επικίνδυνο και επιβαρύνει την υγεία τόσο των καπνιστών όσο και των μη καπνιστών, που εισπνέουν τον καπνό των άλλων (παθητικοί καπνιστές).

Ένα παιδί που ζει σε οικογένεια καπνιστών καπνίζει παρά τη θέληση του 80-120 τσιγάρα τον χρόνο.

Από 1 Ιουλίου 2009 απαγορεύτηκε το κάπνισμα σε δημόσιους χώρους και στην Ελλάδα



Πρόστιμα περιμένουν τους θεριακλήδες παραβάτες

Πού επιτρέπεται το κάπνισμα

► Καταστήματα έως 70 τ.μ.

- Επιλέγουν χαρακτηρισμό για καπνίζοντες ή μη
- Συμπεριλαμβάνονται στο εμβαδόν οι βοηθητικοί χώροι

► Καταστήματα έως 300 τ.μ.

(όπως εστιατόρια και καφέ)



► Καταστήματα πάνω από 300 τ.μ.

(όπως κέντρα «ζωντανής» μουσικής και καζίνο)



- Ο χώρος απομονώνεται με εσωτερική είσοδο
- Διαθέτουν ξεχωριστό σύστημα εξαερισμού και κλιματισμού

...και πού απαγορεύεται

- ✗ Στους δημόσιους και ιδιωτικούς χώρους εργασίας
- ✗ Στα πλοία (πλην καταστρώματος)
- ✗ Στους κλειστούς χώρους αναμονής
- ✗ Στα αεροδρόμια (πλην ειδικών χώρων)
- ✗ Στους σταθμούς μεταφορικών μέσων και λιμανιών
- ✗ Στα κυλικεία
- ✗ Στα μέσα μαζικής μεταφοράς και στα ταξί

ΤΑ ΠΡΟΣΤΙΜΑ

► Στα καταστήματα

- 1η παράβαση: έως **1.000 €**
- 2η παράβαση: έως **2.000 €**
- 3η παράβαση:
 - έως **3** μήνες απαγόρευση πώλησης προϊόντων καπνού ή αλκοόλ
 - **2.000** έως **20.000 €** εάν δεν πωλούν προϊόντα καπνού ή αλκοόλ
- 4η παράβαση και άνω: προσωρινή ή οριστική ανάκληση άδειας λειτουργίας

► Στους καταναλωτές

- Πρόστιμο **50** έως **500 €**

Συνέπειες του καπνίσματος

Ο καπνός των τσιγάρων περιέχει περίπου 4700 επικίνδυνες ουσίες, όπως μονοξείδιο του άνθρακα, πίσσα, νικοτίνη κ.ά., που καθιστούν το κάπνισμα επικίνδυνο. Το κάπνισμα προκαλεί:



- βρογχίτιδα
- καρδιαγγειακά και εγκεφαλικά επεισόδια
- πρόωρο θάνατο του εμβρύου
- ελλιποβαρη νεογνά από καπνίστριες μητέρες



- αυξάνει τον κίνδυνο για συγκεκριμένες εμβρυικές δυσμορφίες (λαγοχειλία, λυκοστομία)
- συχνότερες λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος
- πεπτικό έλκος
- προκαλεί σοβαρότατη απώλεια μνήμης. (έως και 20% μικρότερη λειτουργία του εγκεφάλου)



- διάφορες μορφές καρκίνου, όπως καρκίνο του οισοφάγου, του στόματος, του πνεύμονα
- είναι συχνή αιτία τύφλωσης (εκφυλισμού της ωχράς κηλίδας)
- Το κάπνισμα επηρεάζει την γονιμότητα των ανδρών.



- Γήρανση του δέρματος- ρυτίδωση
- Χρωματισμός των δοντιών (κιτρίνισμα)
- Δυσάρεστη αναπνοή



Με κάθε τσιγάρο ο καπνιστής κόβει από το χρόνο της ζωής του 5,5 λεπτά της ώρας.



ΜΗΠΩΣ ΣΕ ΠΙΑΝΟΥΝ ΚΟΡΟΪΔΟ;

IQ TEST

ΒΑΛΕ ✓ ΣΤΙΣ ΣΩΣΤΕΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

**ΚΑΘΕ ΦΟΡΑ ΠΟΥ ΑΓΟΡΑΖΕΙΣ ΤΣΙΓΑΡΑ,
ΠΛΗΡΩΝΕΙΣ ΓΙΑ ΝΑ ΕΧΕΙΣ:**

- | | |
|---|--|
| ☐ ΚΙΤΡΙΝΑ ΔΟΝΤΙΑ ΚΑΙ ΝΥΧΙΑ | ☐ ΜΙΚΡΟΤΕΡΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΖΩΗΣ |
| ☐ ΒΡΩΜΙΚΗ ΑΝΑΣΑ | ☐ ΓΕΡΑΣΜΕΝΟ ΣΩΜΑ |
| ☐ ΜΕΙΩΜΕΝΗ ΑΝΤΟΧΗ | ☐ ΤΣΙΓΑΡΟΒΗΧΑ |
| ☐ ΕΝΑ ΛΑΧΝΟ ΓΙΑ ΚΑΡΚΙΝΟ | ☐ ΕΞΑΡΤΗΣΗ |
| ☐ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ | ☐ ΛΑΧΑΝΙΑΣΜΑ |
| ☐ ΡΥΤΙΔΕΣ | ☐ ΡΟΥΧΑ ΠΟΥ ΒΡΩΜΑΝΕ |
| ☐ ΙΣΧΥΡΕΣ ΚΑΠΝΟΒΙΟΜΗΧΑΝΙΕΣ | ☐ ΑΔΕΙΑ ΤΣΕΠΗ |

ΑΓΓΗ: ΟΛΕΣ ΟΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΕΙΝΑΙ ΣΩΣΤΕΣ, ΑΝ ΑΥΤΑ ΔΕΝ ΣΕ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΝ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΣΥΝΕΧΙΣΕΙΣ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ, ΑΝ ΟΜΩΣ ΣΕ ΕΝΟΧΛΟΥΝ, ΜΑΛΛΟΝ ΗΡΘΕ Η ΩΡΑ ΝΑ ΤΟ ΚΟΨΕΙΣ!





Τα νέα αντικαπνιστικά μέτρα

1 Απαγόρευση πώλησης καπνού και τσιγάρων σε ανήλικους

2 Απαγόρευση καπνίσματος σε κλειστούς χώρους αθώγων

3 Επέκταση της απαγόρευσης καπνίσματος σε δημόσιους χώρους (εστιατόρια, μπαρ, κέντρα διασκέδασης)

44%

των Ελλήνων
καπνίζει

5.500.000

είναι
οι μη καπνιστές στην Ελλάδα

3.000

τσιγάρα κατά μέσο όρο
καπνίζει ο Έλληνας ετσίικας

18.000

είναι κάθε
χρόνο οι θάνατοι καπνιστών
στη χώρα μας

25%

των Ευρωπαίων καπνίζει



Σε ποιες
χώρες ισχύει
η καθολική
απαγόρευση



Βέλγιο



Ιταλία



Βρετανία



Γαλλία



Σουηδία

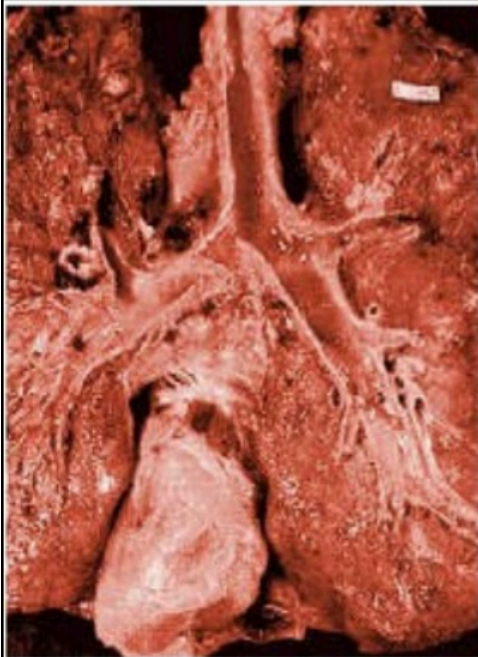


Νορβηγία



Δανία

Πνεύμονες



Μή καπνιστής



Καπνιστής



Raucherlunge

Nichtraucherlunge

Οι πνεύμονες του καπνιστού
και εκείνου που δεν κάπνισε ποτέ.





Σύγκριση

Ο καπνιστής:

- Επιβαρύνει την υγεία του και τη δημόσια υγεία.
- Μειώνει την πνευματική και σωματική του απόδοση στην εργασία.
- Ξοδεύει χρήματα.

Ο μη καπνιστής:

- Κερδίζει υγεία και μακροζωία.
- Χαίρεται το κοινωνικό και φυσικό περιβάλλον.
- Απολαμβάνει την άθληση και την άσκηση.
- Αυξάνει το εισόδημά του.

Έστω κάποιος καπνίζει 2 πακέτα τσιγάρα την ημέρα. Το πακέτο κοστίζει 2,5€. Έτσι: $2 \times 2,5 \times 364 = 1820\text{€}$ ξοδεύει το χρόνο για τσιγάρα

Παράγοντες που οδηγούν στο κάπνισμα

- Η επιρροή της οικογένειας
- Περιέργεια
- αίσθηση ανεξαρτησίας, προσπάθεια αυτοεπιβεβαίωσης
- Η παρέα – φίλοι
- Μαγκιά

- συσσώρευση προβλημάτων
- ανασφάλεια
- Η διαφήμιση προωθεί και καθιερώνει κοινωνικά στερεότυπα



Blow in her face and she'll follow you anywhere.

Hit her with tangy Tipalet Cherry. Or rich, grape-y Tipalet Burgundy. Or luscious Tipalet Blueberry. It's wild! Tipalet. It's new. Different. Delicious in taste and in aroma. A puff in her direction and she'll follow you, anywhere. Oh yes...you get smoking satisfaction without inhaling smoke.

TIPALET Cherry	TIPALET Burgundy	TIPALET Blueberry	TIPALET Menthol
--------------------------	----------------------------	-----------------------------	---------------------------

Smokers of America, do yourself a flavor. Make your next cigarette a **Tipalet®**.

New from Muriel. About 5 for 25¢.

greeknews.com



Live Modern...smoke L&M

'Smokes cleaner... tastes best!'

with JAMES ARNESS
Host of "Gunsmoke" on TV

Today's
Exciting Cigarette

L&M
FUTURE

BOX or PACK

- Η έλλειψη ενημέρωσης
- κρατικά οφέλη: τέλη, εξαγωγές
- συμφέροντα καπνοβιομηχανιών
- Η έλλειψη προσωπικών ενδιαφερόντων



Πρόληψη

Η κάλυψη του ελεύθερου χρόνου με τον αθλητισμό, τη ζωγραφική, τη συμμετοχή σε πολιτιστικούς συλλόγους, περιβαλλοντικά προγράμματα, προγράμματα Αγωγής Υγείας κ.ά. μπορούν να βοηθήσουν τον έφηβο να αποκτήσει υγιείς και δημιουργικές συνήθειες.



Η καλύτερη πρόληψη είναι η ενημέρωση και η αντικαπνιστική αγωγή των νέων από μικρή ηλικία, τόσο από την οικογένεια, όσο και από το σχολείο, την κοινότητα και τους ειδικούς.

