Παιδεία για έναν κόσμο χωρίς κάπνισμα

www.smokefreegreece.gr

ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΘΗΝΩΝ

ΙΙΒΕΑΑ

Η αλήθεια για το κάπνισμα
HEART II

Το πρόγραμμα HEART II

Hellenic Action for Research against Tobacco

Το πρόγραμμα HEART II είναι μια πρότυπη εκπαιδευτική παρέμβαση προαγωγής υγείας και πρόληψης του καπνίσματος στα σχολεία της χώρας μας, με κεντρικό όραμα μια Ελλάδα χωρίς τσιγάρο. Το πρόγραμμα HEART II, από το σχολικό έτος 2014- 15, έχει ενταχθεί στο κοινωνικό σχολείο.

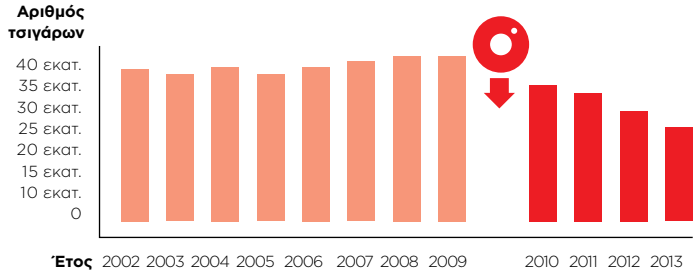
Στόχοι του προγράμματος είναι:

- Η ανάπτυξη εθνικής επιστημονικής βάσης για τον έλεγχο του καπνίσματος.
- Η ενεργοποίηση της εκπαιδευτικής κοινότητας της χώρας για τη μείωση του καπνίσματος.
- Η προβολή στους μαθητές υγιεινού τρόπου ζωής και άθλησης για την πρόληψη του καπνίσματος.

Το HEART II, με τριετή διάρκεια (2013-2016), υλοποιείται με μεγάλη επιτυχία σε σχολεία της Ελλάδας, προσφέροντας στους μαθητές ολοκληρωμένη ενημέρωση.

Το πρόγραμμα υλοποιείται από το Ίδρυμα Ιατροβιολογικών Ερευνών της Ακαδημίας Αθηνών και την Ελληνική Αντικαρκινική Εταιρεία και χρηματοδοτείται από το George D. Behrakis Foundation, στη Βοστώνη.

Κατανάλωση τσιγάρων στην Ελλάδα 2002-2013



ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ SHUTTERSTOCK

Όνομα _____

Επώνυμο _____

Διεύθυνση _____

Τηλ. _____

Κιν. _____

e-mail _____

Η αλήθεια για το κάπνισμα
HEART II

2015

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ

Δε	Τρ	Τε	Πε	Πα	Σα	Κυ
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ

Δε	Τρ	Τε	Πε	Πα	Σα	Κυ
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

ΜΑΡΤΙΟΣ

Δε	Τρ	Τε	Πε	Πα	Σα	Κυ
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ΑΠΡΙΛΙΟΣ

Δε	Τρ	Τε	Πε	Πα	Σα	Κυ
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

ΜΑΪΟΣ

Δε	Τρ	Τε	Πε	Πα	Σα	Κυ
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ΙΟΥΝΙΟΣ

Δε	Τρ	Τε	Πε	Πα	Σα	Κυ
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

ΙΟΥΛΙΟΣ

Δε	Τρ	Τε	Πε	Πα	Σα	Κυ
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ

Δε	Τρ	Τε	Πε	Πα	Σα	Κυ
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ

Δε	Τρ	Τε	Πε	Πα	Σα	Κυ
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ

Δε	Τρ	Τε	Πε	Πα	Σα	Κυ
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ

Δε	Τρ	Τε	Πε	Πα	Σα	Κυ
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ

Δε	Τρ	Τε	Πε	Πα	Σα	Κυ
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2016

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ

Δε	Τρ	Τε	Πε	Πα	Σα	Κυ
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ

Δε	Τρ	Τε	Πε	Πα	Σα	Κυ
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29						

ΜΑΡΤΙΟΣ

Δε	Τρ	Τε	Πε	Πα	Σα	Κυ
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

ΑΠΡΙΛΙΟΣ

Δε	Τρ	Τε	Πε	Πα	Σα	Κυ
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

ΜΑΪΟΣ

Δε	Τρ	Τε	Πε	Πα	Σα	Κυ
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ΙΟΥΝΙΟΣ

Δε	Τρ	Τε	Πε	Πα	Σα	Κυ
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

ΙΟΥΛΙΟΣ

Δε	Τρ	Τε	Πε	Πα	Σα	Κυ
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ

Δε	Τρ	Τε	Πε	Πα	Σα	Κυ
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ

Δε	Τρ	Τε	Πε	Πα	Σα	Κυ
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ

Δε	Τρ	Τε	Πε	Πα	Σα	Κυ
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ

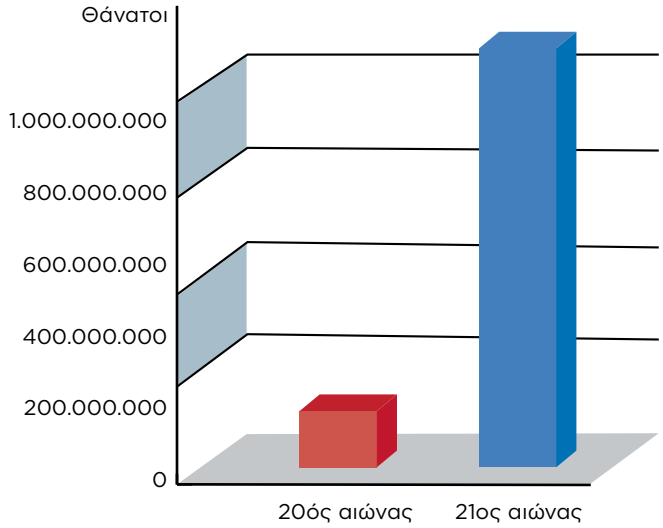
Δε	Τρ	Τε	Πε	Πα	Σα	Κυ
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ

Δε	Τρ	Τε	Πε	Πα	Σα	Κυ
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Κάπνισμα - Η μεγαλύτερη επιδημία όλων των εποχών

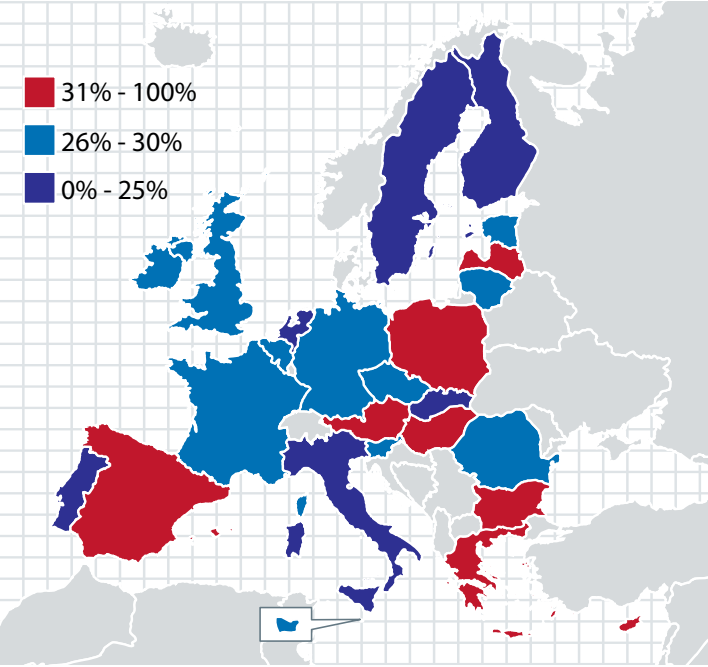
Το κάπνισμα έχει προκαλέσει 100 εκατομμύρια θανάτους κατά τον 20ο αιώνα και ο αριθμός αυτός θα εκτοξευθεί στο 1 δισεκατομμύριο, κατά τη διάρκεια του 21ου αιώνα, εάν δεν υπάρξουν σημαντικές παρεμβάσεις.



WHO Report on the Global Tobacco Epidemic: the MPOWER package, Geneva: World Health Organization (2008).

Χρήση καπνού στην Ευρώπη

Η χρήση καπνού είναι πιο συχνή στη Νότια και Ανατολική Ευρώπη, με την Ελλάδα να είναι μία από τις χώρες με τα υψηλότερα ποσοστά.



Ευρωβαρόμετρο της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, Στάσεις Ευρωπαίων απέναντι στον καπνό (2012).

Θνησιμότητα από το κάπνισμα στην Ελλάδα

Περισσότεροι από 19.000 Έλληνες πεθαίνουν κάθε χρόνο, λόγω ασθενειών που προκαλούνται από το κάπνισμα.

Εγχειρίδιο για τον εκπαιδευτικό της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, Εκπαιδευτικό υλικό αγωγής υγείας, Μαθαίνω την αλήθεια, Λέω όχι στο τσιγάρο (2014).

Σύμβαση - Πλαίσιο του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για τον Έλεγχο του καπνίσματος (Framework Convention for Tobacco Control)

Αποτελεί την πρώτη παγκόσμια συνθήκη, για την αντιμετώπιση του καπνίσματος. Η Σύμβαση έχει επικυρωθεί από 176 κράτη, μεταξύ των οποίων και η Ελλάδα (Νοέμβριος 2005).

Η Σύμβαση-Πλαίσιο του Π.Ο.Υ. για τον Έλεγχο του Καπνίσματος είναι νόμος του ελληνικού κράτους από το 2006.

Δείτε την Σύμβαση - Πλαίσιο στα αγγλικά στην ιστοσελίδα του Π.Ο.Υ. (http://www.who.int/fctc/text_download/en/) και στα ελληνικά στην ιστοσελίδα (http://smokefreegreece.gr/).

Κόστος καπνίσματος σε Ελλάδα και Ευρώπη

Το ετήσιο κόστος της νοσηρότητας που προκαλείται από το κάπνισμα στην Ελλάδα φτάνει τα 3,4 δισεκατομμύρια ευρώ, ενώ στην Ευρώπη ξεπερνά τα 100 δισεκατομμύρια ευρώ.

Ας αναλογιστούμε τι θα μπορούσε να γίνει με τόσα χρήματα για την Παιδεία!

The Greek Tobacco Epidemic, Boston, Massachusetts: Center for Global Tobacco Control, Harvard School of Public Health, Harvard University and HEART project (2011).
Ευρωβαρόμετρο της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, Στάσεις Ευρωπαίων απέναντι στον καπνό (2012).

Κόστος καπνίσματος στον καπνιστή

Το κάπνισμα βλάπτει και την τσέπη μας, αφού ένα πακέτο τσιγάρα την ημέρα, κοστίζει:

- Μετά από τρεις μήνες, όσο ένας υπολογιστής
- Μετά από ένα χρόνο, όσο ένα ταξίδι στο εξωτερικό
- Μετά από δέκα χρόνια, όσο ένα αυτοκίνητο
- Μετά από τριάντα χρόνια, όσο ένα σπίτι.

Τι περιέχει ένα τσιγάρο

Κάθε τσιγάρο περιέχει γύρω στις 7.000 επικίνδυνες χημικές ουσίες για την υγεία μας. Μάλιστα οι 70 από αυτές είναι καρκινογόνες.

CDC, Surgeon General's Report (2010), Chemicals in Tobacco Smoke, Smoking & Tobacco use

Η εξάρτηση στη Νικοτίνη

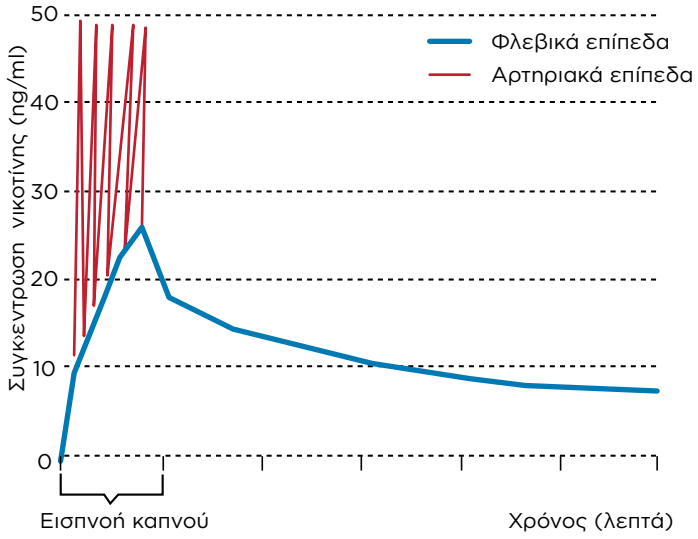
Η νικοτίνη κατατάσσεται στις εξαρτησιογόνες ουσίες, όπως η ηρωίνη και η κοκαΐνη. Η εξάρτηση από τη νικοτίνη έχει ταξινομηθεί επίσημα ως ιατρική ασθένεια, σύμφωνα με τη Διεθνή Ταξινόμηση των Νοσημάτων και Συναφών Προβλημάτων Υγείας του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας.

World Health Organization. Tenth Revision of the International Classification of Disease (ICD-10). Geneva: World Health Organization (1992).
"Πρόταση" κίνηση για έναν άλλο τρόπο ζωής Κέντρο Πρόληψης Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Ν. Αχαΐας (2003), Αγγίζοντας τον Κύκλο, Κίνηση Πρόταση, Πάτρα

Επίπεδα νικοτίνης στο αίμα

Η νικοτίνη που εισπνέεται, εισέρχεται στους πνεύμονες, μεταφέρεται στην καρδιά και στη συνέχεια φτάνει στον εγκέφαλο. Η συγκέντρωση της νικοτίνης στο αίμα αυξάνεται ταχύτατα και φτάνει στον εγκέφαλο σε 10 με 16 δευτερόλεπτα.

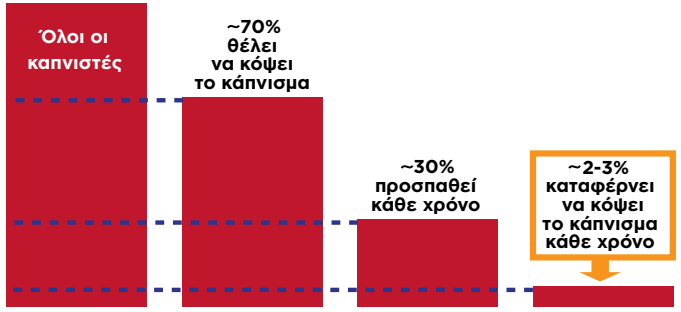
Αρτηριακά και φλεβικά επίπεδα νικοτίνης
κατά την διάρκεια καπνίσματος ενός τσιγάρου



JarvisMJ. ABCofsmokingcessation. Why people smoke. B Med Journal 2004; 328: 277- 9.

Η δύναμη του εθισμού

- Πολλοί νέοι άνθρωποι υποτιμούν τη δύναμη του εθισμού στο κάπνισμα.
- Το κάπνισμα είναι μια χρόνια διαταραχή εθισμού με συχνές υποτροπές.
- Τις τελευταίες δεκαετίες, προστίθενται ειδικές χημικές ουσίες στα τσιγάρα, ώστε να ενισχύεται η εθιστική τους δράση.
- Τα παιδιά και οι έφηβοι είναι πιο ευαίσθητοι στη νικοτίνη κι εθίζονται πιο εύκολα από τους ενήλικες.
- Οι μικρότερες ηλικίες έναρξης οδηγούν σε μεγαλύτερα ποσοστά βαριάς εξάρτησης.
- Μέχρι την ηλικία των 20 ετών, 80% των καπνιστών έχει ήδη μετανιώσει που ξεκίνησε το κάπνισμα



U.S. Department of Health and Human Services, 50th Anniversary Surgeon General's Report on Smoking & Health (2014).
JarvisMJ. ABCofsmokingcessation. Why people smoke. B Med Journal 2004; 328: 277- 9.

Φυσική άσκηση και υγεία

Η φυσική άσκηση με βοηθάει να είμαι και να φαίνομαι καλά, κρατάει το σώμα μου υγιές και ελεύθερο από εξαρτήσεις.

Η φυσική άσκηση:

- Επιδρά ευεργετικά στο σώμα και το μυαλό μου.
- Ενδυναμώνει τους μύες, τα οστά και τις αρθρώσεις μου.
- Βοηθάει στη διατήρηση του βάρους μου σε φυσιολογικά επίπεδα.
- Μου διασφαλίζει καλύτερο ύπνο.
- Με κάνει πιο ευδιάθετο, μου προσφέρει ενέργεια.

Επιλέγω να ζήσω ελεύθερος και δυνατός.

Εγχειρίδιο για τον εκπαιδευτικό της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, Εκπαιδευτικό υλικό αγωγής υγείας, Μαθαίνω την αλήθεια, Λέω όχι στο τσιγάρο (2014).

Καθημερινή φυσική άσκηση

δανικό για τους εφήβους είναι η άσκηση 60 λεπτών την ημέρα. Αυτό δε σημαίνει υποχρεωτικά ότι πρέπει να περνάω 60 λεπτά σε ένα γήπεδο ή σε ένα γυμναστήριο.

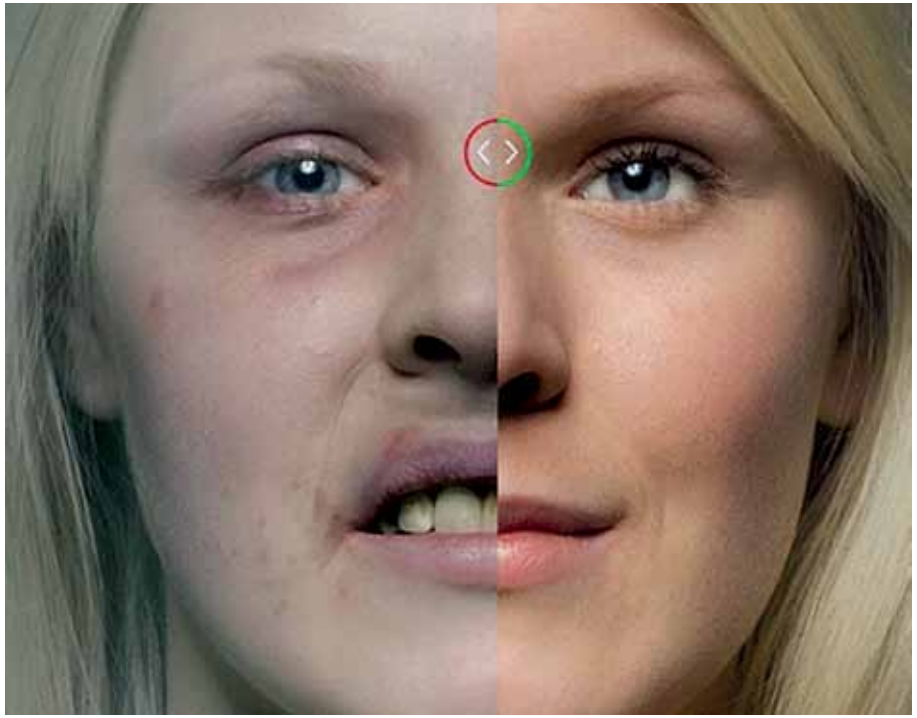
- Επιλέγω δραστηριότητες που μου αρέσουν πολύ. Για παράδειγμα, βγάζω το κατοικίδιο μου βόλτα για 15 λεπτά, κάνω ποδήλατο, παίζω μπάσκετ ή μπάλα σε κάποιο διάλειμμα, χορεύω έντονα για 30 λεπτά ακούγοντας μουσική, τότε έχω υπερκαλύψει τις ανάγκες του σώματός μου σε δραστηριότητα.
- Φροντίζω να είμαι δραστήριος σε κάθε στιγμή της ζωής μου.
- Σκέφτομαι όλες τις δραστηριότητες που μου αρέσουν και κινούμαι.

Εγχειρίδιο για τον εκπαιδευτικό της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, Εκπαιδευτικό υλικό αγωγής υγείας, Μαθαίνω την αλήθεια, Λέω όχι στο τσιγάρο (2014).

Συνέπειες του καπνίσματος

Το κάπνισμα σκοτώνει την ομορφιά και τη γοητεία προκαλώντας:

- Κίτρινα δόντια, δάχτυλα, νύχια, μουστάκια
- Γήρανση δέρματος (ρυτίδες)
- Δυσάρεστη οσμή των μαλλιών, των ρούχων και της αναπνοής
- Κυτταρίτιδα



Πηγή: www.tobaccobody.fi

Το κάπνισμα καταστρέφει το ανθρώπινο σώμα

Μερικά από τα νοσήματα που προκαλεί είναι:

- Καρκίνος
- Άσθμα
- Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια
- Στεφανιαία νόσος
- Εγκεφαλικά επεισόδια
- Περιφερική αποφρακτική αρτηριοπάθεια
- Ρευματοειδής αρθρίτιδα- Αυτοάνοσα νοσήματα
- Ουλίτιδα
- Οστεοπόρωση
- Προβλήματα στην όραση (ωχρά κηλίδα)
- Διαβήτης
- Αλλεργίες
- Μείωση της φυσικής άμυνας του οργανισμού
- Προβλήματα υπογονιμότητας

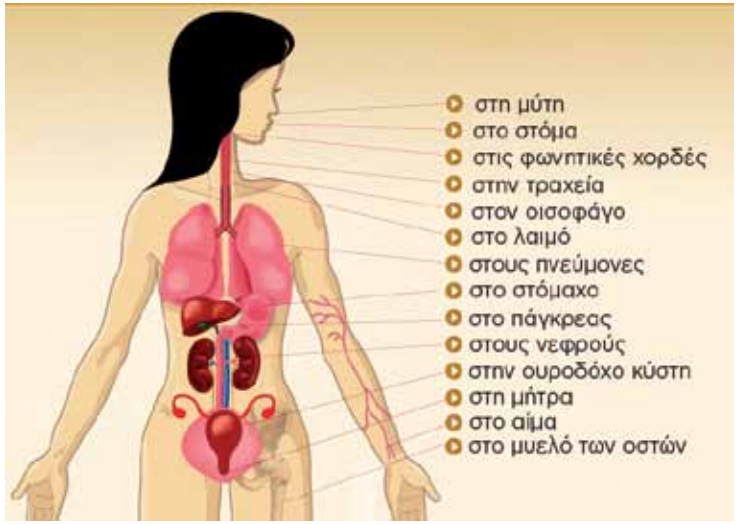
3ο Βραβείο 2014: "Ζήσε την ζωή που σου αξίζει" Μοντεβέρδη Μ., 2ο Δημ. Σχολείο Λουτρακίου Κορινθίας

Κρατάω την καρδιά μου γερή

Η καρδιά είναι όργανο ζωτικής σημασίας και είναι υπεύθυνη να στέλνει το αίμα σε όλο το σώμα μου.

- Δεν περιμένω να μεγαλώσω για να φροντίσω το σώμα μου.
- Δίνω από τώρα στην καρδιά μου ό,τι χρειάζεται για να παραμείνει υγιής.
- Επιλέγω να προστατέψω την καρδιά μου από τις συνέπειες του καπνίσματος.

Το κάπνισμα προκαλεί καρκίνο



Εγχειρίδιο για τον εκπαιδευτικό της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, Εκπαιδευτικό υλικό αγωγής υγείας, Μαθαίνω την αλήθεια, Λέω όχι στο τσιγάρο (2014).

Προσέχω το σώμα μου

Δεν περιμένω να μεγαλώσω για να φροντίσω το σώμα μου. Ξεκινάω από τώρα και προστατεύω το σώμα μου από τις παθήσεις που αναφέρθηκαν προηγουμένως.

Υιοθετώ έναν υγιεινό τρόπο ζωής:

- **Γυμνάζομαι τακτικά.**
- **Προσέχω τη διατροφή μου.**
- **Δεν καπνίζω**.
- **Δεν πίνω οινοπνευματώδη.**
- **Αγαπώ τη ζωή μου.**

Εγχειρίδιο για τον εκπαιδευτικό της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, Εκπαιδευτικό υλικό αγωγής υγείας, Μαθαίνω την αλήθεια, Λέω όχι στο τσιγάρο (2014).

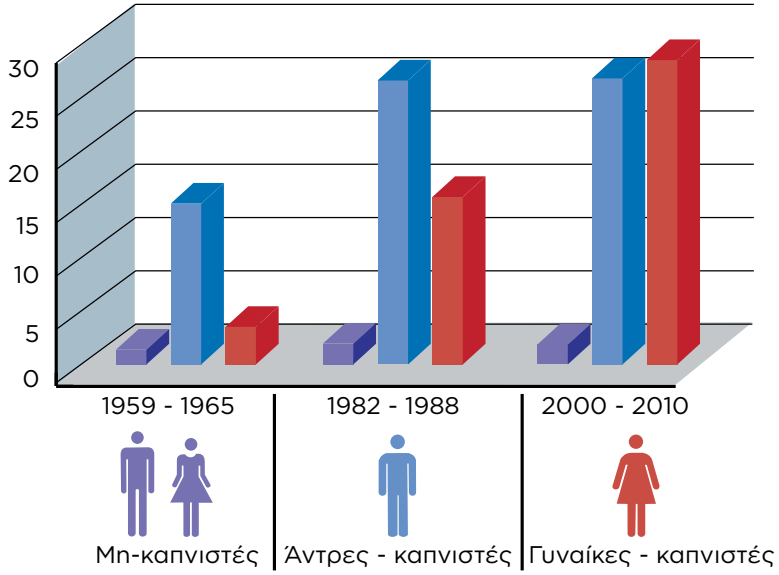
Καλή διατροφή σημαίνει:

1. Μέτρο
2. Ισορροπία
3. Ποικιλία

www.neaygeia.gr

Το ¨λιγότερο βλαπτικό" κάπνισμα

Το καπνεμπόριο συνεχώς προωθεί στην αγορά δήθεν "ακίνδυνα" και δήθεν "λιγότερο βλαπτικά" προϊόντα. Παρόλα αυτά, μεταξύ 1959 και 2010, ο καρκίνος του πνεύμονα δεκαπλασιάστηκε στις γυναίκες και διπλασιάστηκε στους άνδρες που καπνίζουν.



U.S. Department of Health and Human Services, 50th Anniversary Surgeon General's Report on Smoking & Health (2014).

Η βελτίωση της υγείας με τη διακοπή του καπνίσματος

20 λεπτά από το τελευταίο τσιγάρο:
- Η αρτηριακή πίεση γίνεται κανονική.
- Οι καρδιακοί παλμοί επανέρχονται στο φυσιολογικό τους ρυθμό.

Μετά από 12 ώρες:
- Το επίπεδο του μονοξειδίου του άνθρακα στο αίμα, επανέρχεται στα φυσιολογικά επίπεδα.

Μετά από 2 εβδομάδες έως 3 μήνες:
- Η κυκλοφορία του αίματος βελτιώνεται και αυξάνεται η λειτουργία των πνευμόνων.

Μετά από 1 έως 9 μήνες:
- Ο βήχας και η δυσκολία της αναπνοής μειώνονται.
- Οι βρόγχοι αρχίζουν να ανακτούν τη φυσιολογική λειτουργία τους και μειώνεται ο κίνδυνος λοίμωξης.

Μετά από 1 χρόνο:
- Ο κίνδυνος της στεφανιαίας νόσου μειώνεται στο μισό.

Μετά από 5 χρόνια:
- Ο κίνδυνος για εκδήλωση καρκίνου του στόματος, του φάρυγγα, του οισοφάγου και της ουροδόχου κύστης μειώνεται στο μισό.
- Ο κίνδυνος για καρκίνο του τραχήλου της μήτρας γίνεται ο ίδιος με αυτόν που διατρέχουν οι γυναίκες που δεν κάπνισαν ποτέ.
- Ο κίνδυνος για εγκεφαλικό επεισόδιο γίνεται ο ίδιος με αυτόν που διατρέχουν τα άτομα που δεν κάπνισαν ποτέ.

Μετά από 10 χρόνια:
- Ο κίνδυνος θανάτου από καρκίνο του πνεύμονα μειώνεται στο μισό.
- Ο κίνδυνος για καρκίνο του λάρυγγα και του παγκρέατος μειώνεται σημαντικά.

Μετά από 15 χρόνια:
- Ο κίνδυνος της στεφανιαίας νόσου γίνεται ο ίδιος με αυτόν που διατρέχουν τα άτομα που δεν κάπνισαν ποτέ.

American Cancer Society, When smokers quit – what are the benefits over time (2014).

Γυναίκα, κύηση και παιδί

Το κάπνισμα προκαλεί προβλήματα στη γυναίκα που είναι έγκυος καθώς και στο παιδί της πριν ή μετά τον τοκετό.

Οι επιπτώσεις στη γυναίκα

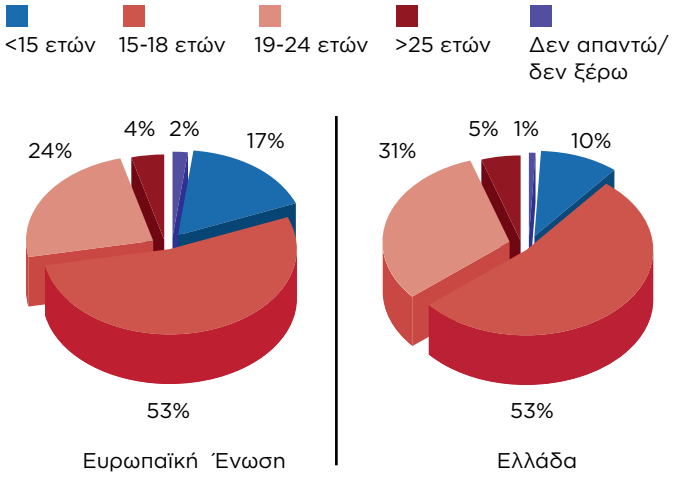
- Αποκόλληση πλακούντα
- Προδρομικός πλακούντας
- Έκτοπη κύηση
- Πρόωρη Ρήξη Εμβρυικών Υμένων

Οι επιπτώσεις στα νεογνά

- Πρόωρος τοκετός
- Χαμηλό βάρος γέννησης
- Σύνδρομο αιφνιδίου θανάτου των βρεφών
- Αυξημένη περιγεννητική θνησιμότητα
- Συγγενείς ανωμαλίες (π.χ. λαγώχειλο, λυκόστομα, κ.ά.)
- Διαταραχές συμπεριφοράς
- Διαταραχή ελλειμματικής προσοχής - Υπερκινητικότητα

Ηλικία έναρξης καπνίσματος

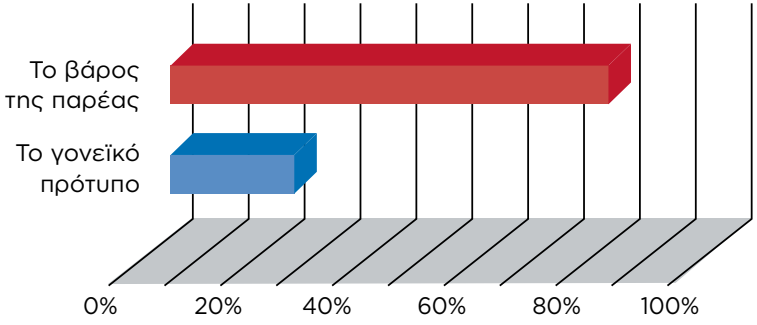
Ηλικία/στόχος για την προώθηση του καπνίσματος είναι κάτω των 18 ετών.



Ευρωβαρόμετρο της Ευρωπαϊκής Επιτροπής- Στάσεις Ευρωπαίων απέναντι στο καπνό (2012).

Παράγοντες κινδύνου για έναρξη καπνίσματος

Η επιρροή της παρέας είναι ο βασικότερος παράγοντας έναρξης καπνίσματος κι ακολουθεί το γονεϊκό πρότυπο.



Ευρωβαρόμετρο της Ευρωπαϊκής Επιτροπής- Στάσεις Ευρωπαίων απέναντι στο καπνό (2012).

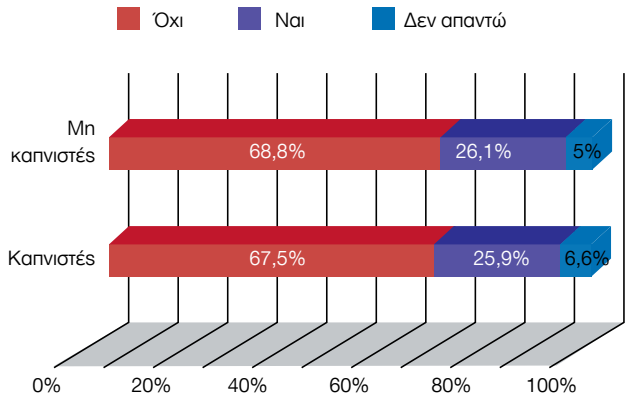
Αποφασίζω για τη ζωή μου

- Μαθαίνω να αντιστέκομαι στην πίεση των φίλων μου.
- Ενισχύω την αυτοεκτίμησή μου.
- Δεν έχω ανάγκη από καμία εξάρτηση.
- Δεν καπνίζω.

Η απαγορευμένη πώληση τσιγάρων στα παιδιά

Η εύκολη πρόσβαση στην αγορά προϊόντων καπνού, διευκολύνει την έναρξη του καπνίσματος στην εφηβική ηλικία.

Αρνήθηκε ποτέ να σου πουλήσει κάποιος τσιγάρα ή άλλα προιόντα καπνού λόγω της ηλικίας σου;



Έρευνα καταγραφής στάσεων και συμπεριφορών μαθητών και μαθητριών απέναντι στο κάπνισμα, Ίδρυμα Ιατροβιολογικών Ερευνών Ακαδημίας Αθηνών (Ιούνιος 2014).

Η Σύμβαση - Πλαίσιο του Π.Ο.Υ. για τον έλεγχο του καπνίσματος, στο Άρθρο 16 προβλέπει ακριβώς ότι:
Ι. Κάθε Συμβαλλόμενο Μέρος θα υιοθετήσει και θα εφαρμόσει αποτελεσματικά νομοθετικά, εκτελεστικά, διοικητικά ή άλλα μέτρα για την απαγόρευση της πώλησης προϊόντων καπνού σε πρόσωπα κάτω των 18 ετών.

Η απαγορευμένη διαφήμιση

Η Σύμβαση - Πλαίσιο του Π.Ο.Υ. για τον έλεγχο του καπνίσματος, στο Άρθρο 13 προβλέπει ακριβώς ότι:

ΙΙ. Κάθε Συμβαλλόμενο Μέρος θα επιβάλλει, σύμφωνα με το σύνταγμα ή τις συνταγματικές αρχές του, γενική απαγόρευση κάθε μορφής διαφήμισης, προώθησης και χρηματοδότησης για την προώθηση του καπνού.

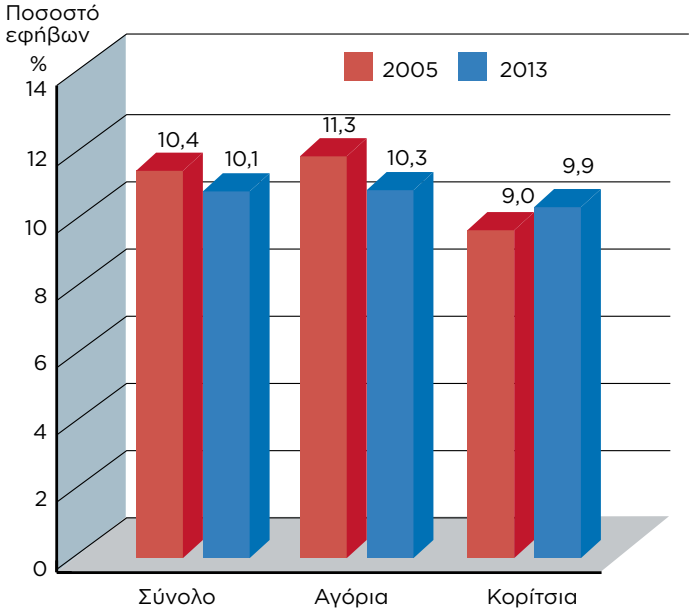
Η σχετική οδηγία του Π.Ο.Υ. επεξηγεί ότι «Διαφήμιση και προώθηση του καπνού» σημαίνει κάθε μορφή εμπορικής επικοινωνίας, υπόδειξης ή δράσης που έχει ως σκοπό, αποτέλεσμα ή πιθανό αποτέλεσμα την προώθηση ενός προϊόντος καπνού ή της χρήσης καπνού, άμεσα η έμμεσα. Επίσης ότι «Χρηματοδότηση για την προώθηση του καπνού» σημαίνει κάθε εισφορά σε οποιαδήποτε εκδήλωση, δραστηριότητα ή πρόσωπο, η οποία έχει ως σκοπό, αποτέλεσμα ή πιθανό αποτέλεσμα την προώθηση ενός προϊόντος καπνού ή της χρήσης καπνού, άμεσα ή έμμεσα.

Στα αγγλικά στην ιστοσελίδα http://www.who.int/fctc/text_download/en/ και στα ελληνικά στην ιστοσελίδα http://smokefreegreece.gr/.

Χρήση τσιγάρου στον ελληνικό πληθυσμό 13 - 15 ετών

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (Global Youth Tobacco Survey- GYTS 2013) για τον ελληνικό πληθυσμό εφήβων 13 έως 15 ετών:

Στην Ελλάδα μόνο 1 στα 10 παιδιά καπνίζει



Εθνική Σχολή Δημόσιας Υγείας και Τμήμα Επιδημιολογίας Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, Global Youth Tobacco Survey (2013).

Παθητικό κάπνισμα

Παθητικό κάπνισμα είναι η εισπνοή καπνού από τα τσιγάρα που καπνίζουν άλλοι άνθρωποι γύρω μας.
Η έκθεση στο παθητικό κάπνισμα πραγματοποιείται κυρίως:

- στο σπίτι (καπνιστής γονιός, σύζυγος, αδερφός, κλπ),
- σε χώρους εργασίας (γραφεία, καταστήματα, δημόσιες υπηρεσίες, κλπ)
- σε χώρους διασκέδασης (καφετέριες, μπαρ, εστιατόρια, νυχτερινά κέντρα, κλπ)
- σε οχήματα (μέσα μαζικής μεταφοράς, ιδιωτικά αυτοκίνητα, κλπ).

Ρύπανση κλειστών χώρων από το κάπνισμα

Η ρύπανση από το κάπνισμα σε έναν κλειστό χώρο παράγεται από:

- Την ***εκπνοή του καπνιστή*** (mainstream smoke)
- Το ίδιο το ***τσιγάρο που καίγεται*** (sidestream smoke)
- Το ***"Τριτογενές Παθητικό Κάπνισμα"*** (third-hand smoke), δηλαδή το αόρατο τοξικό μίγμα που προσκολλάται στα μαλλιά, στα ρούχα των καπνιστών και στα αντικείμενα ενός χώρου καπνίσματος (έπιπλα, χαλιά, κουρτίνες). Το τοξικό αυτό μείγμα περιέχει βαρέα μέταλλα, καρκινογόνες ουσίες και ραδιενεργά στοιχεία, ικανά να μολύνουν ένα παιδί που ανυποψίαστο μπουσουλάει στο πάτωμα και κατόπιν βάζει τα χέρια του στο στόμα. Το τριτογενές κάπνισμα παραμένει, έστω και αν ο χώρος αυτός αεριστεί.

Σύμβαση - Πλαίσιο και Παθητικό κάπνισμα

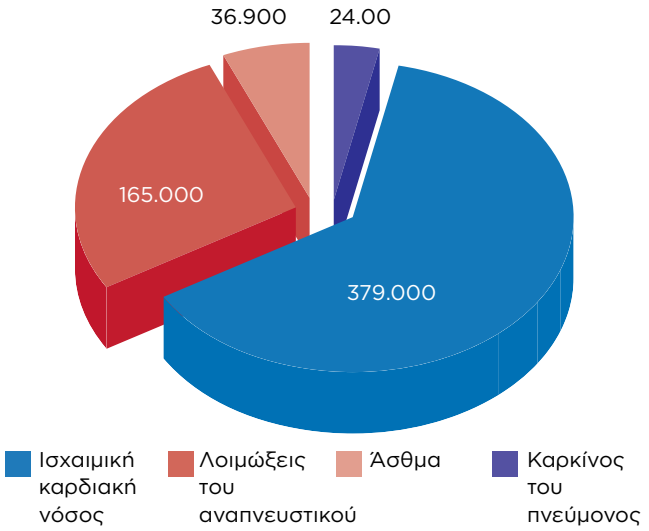
Η Σύμβαση - Πλαίσιο του Π.Ο.Υ. για τον έλεγχο του καπνίσματος, στο Άρθρο 8 για το παθητικό κάπνισμα προβλέπει ακριβώς ότι:

1. ***Τα Συμβαλλόμενα Μέρη, αναγνωρίζουν ότι η επιστήμη έχει αποδείξει, πέραν πάσης αμφιβολίας, ότι η έκθεση σε καπνό προκαλεί θάνατο, ασθένειες και αναπηρία.***
2. ***Κάθε Συμβαλλόμενο Μέρος, θα υιοθετήσει και θα εφαρμόσει σε τομείς υπάρχουσας εθνικής δικαιοδοσίας και θα προωθήσει ενεργά την υιοθέτηση και εφαρμογή αποτελεσματικών νομοθετικών, εκτελεστικών, διοικητικών ή και άλλων μέτρων, για την προστασία από την έκθεση σε καπνό σε εσωτερικούς χώρους εργασίας, στις δημόσιες μεταφορές, στους εσωτερικούς δημόσιους χώρους και αν είναι απαραίτητο, σε άλλους δημόσιους χώρους.***

Στα αγγλικά στην ιστοσελίδα http://www.who.int/fctc/text_download/en/ και στα ελληνικά στην ιστοσελίδα http://smokefreegreece.gr/.

Παγκόσμια θνησιμότητα από το παθητικό κάπνισμα

Σύμφωνα με έρευνα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας που διεξήχθη σε 192 χώρες, η έκθεση στο παθητικό κάπνισμα προκαλεί ετησίως **600.000 θανάτους μη καπνιστών, από τους οποίους 150.000 είναι παιδιά.**



Mattias Öberg, Maritta S Jaakkola, Alistair Woodward, Armando Peruga, Annette Prüss-Ustün, Worldwide burden of disease from exposure to second-hand smoke: a retrospective analysis of data from 192 countries (2010).

Δικαίωμα στη ζωή

Το παθητικό κάπνισμα, που σκοτώνει 600.000 αθώους ανθρώπους κάθε χρόνο, αποτελεί παραβίαση των παρακάτω διεθνών συμβάσεων σχετικά με την προστασία της ζωής:

- της Οικουμενικής Διακήρυξης των Δικαιωμάτων του Ανθρώπου (1948) - The Universal Declaration on Human Rights (1948).

Άρθρο 3: ***το δικαίωμα στη ζωή είναι θεμελιώδες και χωρίς εξαιρέσεις.***

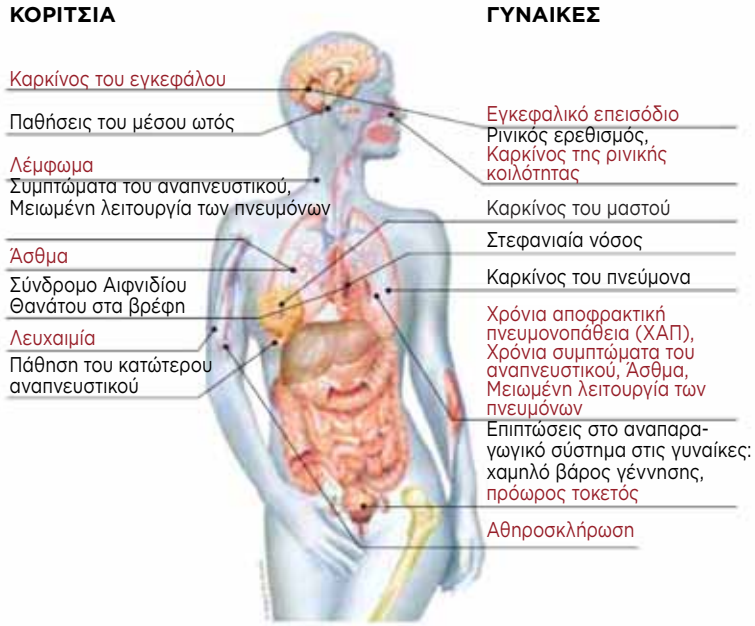
- της Συνθήκης της Λισσαβόνας (2007) - Treaty of Lisbon (2007).

Άρθρο 2: ***όλοι έχουν δικαίωμα στη ζωή.***

- του Διεθνούς Συμφώνου για τα Ατομικά και Πολιτικά Δικαιώματα (1966) - The International Convention on Economic Social and Cultural Rights (1966).

Άρθρο 6: ***ο καθένας έχει το δικαίωμα στη ζωή και το δικαίωμα αυτό πρέπει να προστατεύεται από το νόμο.***

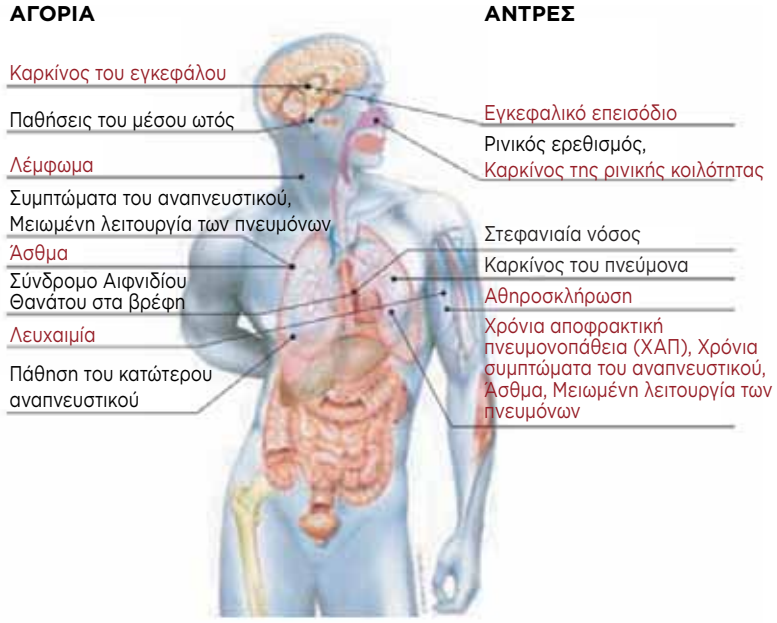
Η επίδραση του παθητικού καπνίσματος σε κορίτσια και γυναίκες



* Επιστημονική τεκμηρίωση: Ενδεικτική
** Επιστημονική τεκμηρίωση: Πλήρης

WHO Training Package for the Health Sector, Children's Health and the Environment, Second- hand tobacco smoke and children (2011).

Η επίδραση του παθητικού καπνίσματος σε αγόρια και άντρες



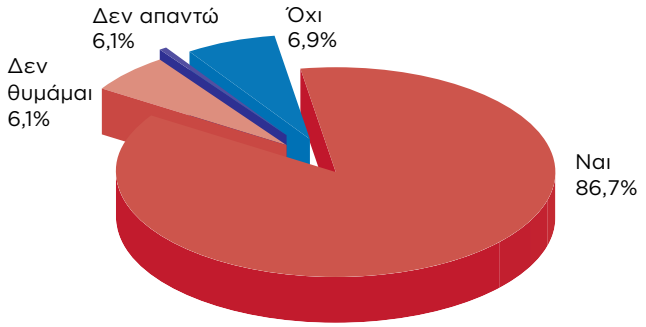
* Επιστημονική τεκμηρίωση: Ενδεικτική
** Επιστημονική τεκμηρίωση: Πλήρης

WHO Training Package for the Health Sector, Children's Health and the Environment, Second- hand tobacco smoke and children (2011).

Έκθεση μαθητών στο παθητικό κάπνισμα

Το 86.7% από 1.802 μαθητές Γυμνασίου και Λυκείου από σχολεία της Αθήνας και της Θεσσαλονίκης, δήλωσε ότι τον τελευταίο μήνα έχει βρεθεί σε κλειστούς χώρους όπου κάποιοι καπνίζουν.

Τις τελευταίες 30 ημέρες έχεις βρεθεί σε κλειστό χώρο όπου κάποιοι καπνίζουν;



Έρευνα καταγραφής στάσεων και συμπεριφορών μαθητών και μαθητριών απέναντι στο κάπνισμα, Ίδρυμα Ιατροβιολογικών Ερευνών Ακαδημίας Αθηνών (Ιούνιος 2014).

Παθητικό κάπνισμα και προστασία εργαζομένων

Οι Έλληνες πολίτες εκτίθενται καθημερινά στο παθητικό κάπνισμα στο χώρο εργασίας τους περισσότερο από τους πολίτες κάθε άλλης ευρωπαϊκής χώρας.

	Ποτέ ή σχεδόν ποτέ	Περιστα-σιακά	Λιγότερο από μία ώρα	1-5 ώρες την ημέρα	Περισσότερες από 5 ώρες την ημέρα
Ε.Ε.	72%	17%	8%	6%	8%
ΕΛ	42%	23%	6%	11%	18%

Η έκθεση στο παθητικό κάπνισμα των εργαζομένων στην Ελλάδα, αποτελεί παραβίαση των παρακάτω διεθνών συμβάσεων σχετικά με την προστασία του εργαζομένου:

- Της Οικουμενικής Διακήρυξης των Δικαιωμάτων του Ανθρώπου (1948) - The Universal Declaration on Human Rights (1948).
Άρθρο 23 (1): ***εγγυάται το δικαίωμα σε ασφαλείς και υγιεινές συνθήκες εργασίας.***

- Της Συνθήκης της Λισσαβόνας (2007) - Treaty of Lisbon (2007).
Άρθρο 31: ***κάθε εργαζόμενος έχει δικαίωμα σε δίκαιες και πρόσφορες συνθήκες εργασίας σε σχέση με την υγεία, την ασφάλεια και την αξιοπρέπειά του.***

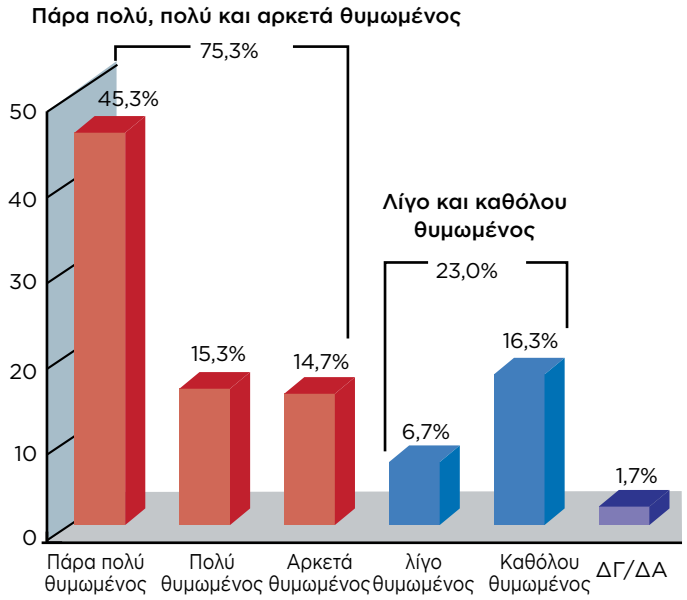
- Της Διεθνούς Συνθήκης για τα Οικονομικά, Κοινωνικά και Πολιτιστικά Δικαιώματα (1966) - International Convention on Civil and Political Rights (1966).
Άρθρο 7: ***αναγνωρίζει το δικαίωμα του καθενός να απολαμβάνει ασφαλείς και υγιεινές συνθήκες εργασίας.***
Άρθρο 12.2: ***συνιστά τη βελτίωση όλων των πτυχών της περιβαλλοντικής και βιομηχανικής υγιεινής***

Ευρωβαρόμετρο της Ευρωπαϊκής Επιτροπής- Στάσεις Ευρωπαίων απέναντι στον καπνό (2012).

Οι Έλληνες έχουν θυμώσει για τη μη εφαρμογή του νόμου

Περισσότεροι από 3 στους 4 Έλληνες και ανάμεσα τους οι μισοί καπνιστές, αισθάνονται θυμό για τη μη εφαρμογή του νόμου για την προστασία από το παθητικό κάπνισμα.

Πόσο θυμωμένος θα λέγατε ότι είστε που η Ελλάδα είναι η μοναδική χώρα της Ευρωπαϊκής Ένωσης που δεν εφαρμόζει τον νόμο για την προστασία από το παθητικό κάπνισμα;

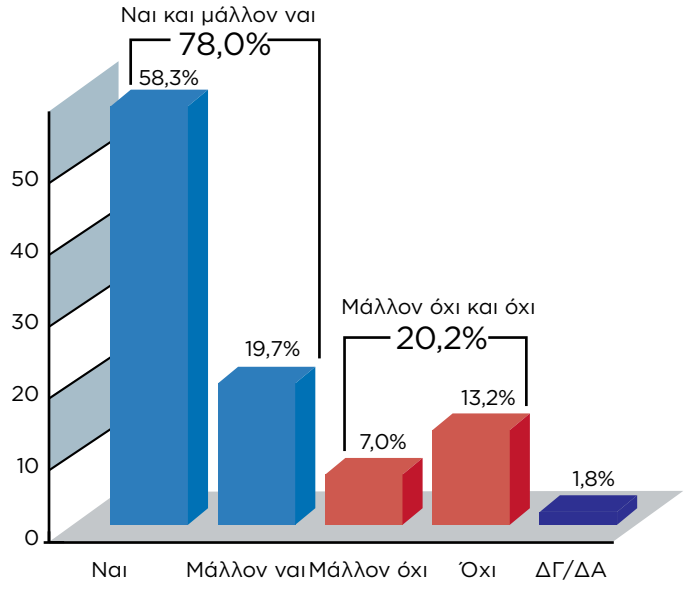


HEART II- Ίδρυμα Ιατροβιολογικών Ερευνών της Ακαδημίας Αθηνών (Σεπτέμβριος 2013).

Μια εθνική ντροπή

Σε ποσοστό 78% , οι Έλληνες πιστεύουν ότι η μη εφαρμογή της νομοθεσίας για την προστασία από το παθητικό κάπνισμα, αποτελεί σημείο πολιτιστικής υποβάθμισης της χώρας.

Κατά τη γνώμη σας η μη εφαρμογή του νόμου προστασίας από το παθητικό κάπνισμα αποτελεί σημείο πολιτιστικής υποβάθμισης της χώρας;



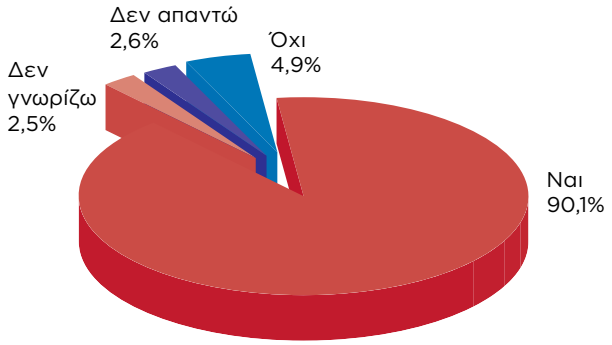
HEART II- Ίδρυμα Ιατροβιολογικών Ερευνών της Ακαδημίας Αθηνών (Σεπτέμβριος 2013).

Η αλήθεια για το κάπνισμα
HEART II

Παθητικό κάπνισμα και Ανθρώπινα δικαιώματα

Σε ποσοστό 90,1%, μαθητές και μαθήτριες από σχολεία της Αθήνας και της Θεσσαλονίκης, συμφωνούν πως η προστασία από το παθητικό κάπνισμα είναι ανθρώπινο δικαίωμα.

Είναι ανθρώπινο δικαίωμα κάθε παιδιού, εφήβου και ενήλικα να μεγαλώνει και να ζει σε ένα περιβάλλον με καθαρό αέρα χωρίς το δηλητηριώδη καπνό του τσιγάρου ή άλλων προϊόντων καπνού;



Έρευνα καταγραφής στάσεων και συμπεριφορών μαθητών και μαθητριών απέναντι στο κάπνισμα, Ίδρυμα Ιατροβιολογικών Ερευνών Ακαδημίας Αθηνών (Ιούνιος 2014).

Αν δε τους ακούσουμε σήμερα τι θα μπορούμε να τους πούμε αύριο;

10.329 Έλληνες φοιτητές, υπέγραψαν εισήγηση, με στόχο να αναγνωριστεί διεθνώς η προστασία από το παθητικό κάπνισμα ως ανθρώπινο δικαίωμα σε όλη την Ευρώπη.

Στο διάστημα από 25 έως 30 Μαΐου, πάνω από 10.000 φοιτητές Ελληνικών Πανεπιστημίων και ΤΕΙ συμπλήρωσαν το ειδικό ερωτηματολόγιο της "Εθνικής Επιτροπής για τον Έλεγχο του Καπνίσματος" και προσυπέγραψαν τη διακήρυξη για το παθητικό κάπνισμα.

- Το 90% πιστεύει ότι η κατάσταση στην Ελλάδα εμφανίζεται ανεξέλεγκτη και το κράτος δεν κάνει ό,τι πρέπει για την εφαρμογή του νόμου κατά του καπνίσματος

- Μόνο το 10% αντιμετώπισε δυσκολία να αγοράσει τσιγάρα κατά την παιδική ηλικία

ΟΙ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑ ΥΨΩΝΟΥΝ ΤΗ ΦΩΝΗ ΤΟΥΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΘΗΤΙΚΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΚΑΙ ΑΠΑΙΤΟΥΝ:

- Να αναγνωριστεί το παθητικό κάπνισμα ως μια μορφή βίας στη σύγχρονη κοινωνία

- Να αναχθεί το παθητικό κάπνισμα σε διεθνές ζήτημα καταπάτησης ανθρωπίνων δικαιωμάτων Υγείας, Εργασίας, και προστασίας της Γυναίκας και του Παιδιού!

ΒΑΖΟΥΜΕ ΤΕΡΜΑ ΣΤΗΝ ΑΝΟΧΗ
ΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΥΜΕ ΔΡΑΣΗ

Διεθνείς Συμβατικές Υποχρεώσεις της Ελλάδος για το Παθητικό Κάπνισμα

- Οικουμενική Διακήρυξη των Δικαιωμάτων του Ανθρώπου (1948) - The Universal Declaration on Human Rights (1948)
- Διεθνές Σύμφωνο για τα Ατομικά και Πολιτικά Δικαιώματα (1966) - International Convention on Civil and Political Rights (1966)
- Διεθνές Σύμφωνο για τα Οικονομικά, Κοινωνικά και Πολιτιστικά Δικαιώματα (1966) - The International Convention on Economic Social and Cultural Rights (1966)
- Αυτά τα δύο Διεθνή Σύμφωνα, μαζί με την Οικουμενική Διακήρυξη των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων αποτελούν το «Διεθνές Σύμφωνο των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων».
- Συνθήκη για την Εξάλειψη όλων των Μορφών Διάκρισης κατά των Γυναικών (1979) - The Convention on the Elimination of Discrimination against Women (1979)
- Συνθήκη για τα Δικαιώματα του Παιδιού (1989) – The Convention on the Rights of the Child (1989)
- Συνθήκη της Λισσαβόνας (2007) - Treaty of Lisbon (2007)

Παθητικό κάπνισμα και Παιδί

Το παθητικό κάπνισμα, στο οποίο εκτίθεται το **40% των παιδιών παγκοσμίως** και που **σκοτώνει 150.000 παιδιά κάθε χρόνο**, αποτελεί παραβίαση των παρακάτω διεθνών συμβάσεων σχετικά με την προστασία του παιδιού:

- Της Σύμβασης για τα Δικαιώματα του Παιδιού (1989) – The Convention on the Rights of the Child (1989).
  Άρθρο 6: ***εγγυάται στο μέγιστο δυνατό βαθμό, την επιβίωση και την ανάπτυξη του παιδιού.***

  Άρθρο 24: ***επιβεβαιώνει το δικαίωμα του παιδιού να απολαμβάνει το υψηλότερο δυνατό επίπεδο υγείας.***

- Της Συνθήκης της Λισσαβόνας (2007) - Treaty of Lisbon (2007).
  Άρθρο 24: ***τα παιδιά έχουν δικαίωμα στην προστασία και τη φροντίδα που απαιτείται για την καλή διαβίωσή τους ... το υπέρτατο συμφέρον του παιδιού πρέπει να αποτελεί πρωταρχικό μέλημα.***

Mattias Öberg, Maritta S Jaakkola, Alistair Woodward, Armando Peruga, Annette Prüss-Ustün, Worldwide burden of disease from exposure to second-hand smoke: a retrospective analysis of data from 192 countries (2010).

Παθητικό κάπνισμα και Γυναίκα

Το παθητικό κάπνισμα, στο οποίο εκτίθενται χωρίς τη θέλησή τους πολλές γυναίκες και μάλιστα σε κατάσταση εγκυμοσύνης ή στη περίοδο του θηλασμού, αποτελεί παραβίαση των παρακάτω διεθνών συμβάσεων σχετικά με την προστασία της γυναίκας:

- Της Σύμβασης για την Εξάλειψη των Διακρίσεων κατά των Γυναικών (1979) - The Convention on the Elimination of Discrimination against Women (1979).
  Το γενικό πνεύμα και όλα τα άρθρα της σύμβασης, σαφώς προστατεύουν τη γυναίκα από το παθητικό κάπνισμα.

- Της Οικουμενικής Διακήρυξης των Δικαιωμάτων του Ανθρώπου (1948) - The Universal Declaration on Human Rights (1948).
  Άρθρο 25.2: ***Η μητρότητα και η παιδική ηλικία έχουν δικαίωμα ειδικής μέριμνας και περίθαλψης.***

- Της Σύμβασης για τα Δικαιώματα του Παιδιού (1989) – The Convention on the Rights of the Child (1989).
  Άρθρο 24 (2) (δ): ***συνιστά «κατάλληλη προγεννητική και μεταγεννητική φροντίδα υγείας για τις μέλλουσες μητέρες» και εγγυάται το υψηλότερο δυνατό επίπεδο υγείας.***

Κάπνισμα και Περιβάλλον

Η ρύπανση του περιβάλλοντος που προκαλείται από το κάπνισμα, αποτελεί παραβίαση των παρακάτω διεθνών συμβάσεων σχετικά με την προστασία του περιβάλλοντος:

- Της Συνθήκης της Λισσαβόνας (2007) - Treaty of Lisbon (2007).

Άρθρο 37: ***ένα υψηλό επίπεδο προστασίας του περιβάλλοντος και η βελτίωση της ποιότητάς του, πρέπει να ενσωματώνονται στις πολιτικές της Ένωσης και να διασφαλίζονται.***

- του Διεθνούς Συμφώνου για τα Ατομικά και Πολιτικά Δικαιώματα (1966) - International Convention on Civil and Political Rights (1966).

Άρθρο 6: ***επιβάλλει την υποχρέωση του κράτους να «εξασφαλίσει το δικαίωμα στη ζωή, συμπεριλαμβανομένων των μέτρων για την προστασία του περιβάλλοντος".***

"Το κάπνισμα σκοτώνει εμάς και τα δέντρα μας"
Σοφικίτη Φωτεινή, 1ο Δημοτικό Σχολείο Ζεφυρίου

Μύθοι και Αλήθειες για το ηλεκτρονικό τσιγάρο

ΜΥΘΟΙ	ΑΛΗΘΕΙΕΣ
Δεν είναι καπνός, είναι υδρατμοί.	Εκτός από νικοτίνη, περιέχει και άλλες χημικές ουσίες.
Μέσο διακοπής καπνίσματος.	Μειώνει το κίνητρο για διακοπή. Χρησιμοποιείται κυρίως για υποκατάστατο του συμβατικού καπνίσματος.
Μπορεί να μην περιέχει νικοτίνη.	Λιγότερο από 5% των συνολικών πωλήσεων είναι χωρίς νικοτίνη.
Επιστημονικά έχει αποδειχθεί αθώο.	Προϊόν που περιέχει ένα ισχυρό δηλητήριο, την καθαρή νικοτίνη. Ερεθίζει μάτια, μύτη και αναπνευστικό σύστημα. Κανείς δε γνωρίζει τα αποτελέσματα από τη μακροχρόνια χρήση του.

Eva Kralikova, Jan Novak, Oliver West, Alexandra Kmetova, and Peter Hajek, Do e-Cigarettes Have the Potential to Compete With Conventional Cigarettes? A Survey of Conventional Cigarette Smokers' Experiences With e-Cigarettes (2013).
WHO Framework Convention on Tobacco Control report, Electronic nicotine delivery systems (2014).

Λίγα λόγια για το ναργιλέ...

- Το κάπνισμα ναργιλέ μίας ώρας ισοδυναμεί με 100 – 200 τσιγάρα.
- Περιέχει νικοτίνη και προκαλεί εθισμό.
- Ο χρήστης ναργιλέ εισπνέει όχι μόνο τα προϊόντα καύσης του καπνού, αλλά και τις χημικές ουσίες που εκλύονται από το καιόμενο κάρβουνο.
- Το νερό δεν λειτουργεί σα φίλτρο, δεν κατακρατεί τη νικοτίνη και τα προϊόντα καύσης του κάρβουνου.
- Η μεγάλη διάρκεια της κάθε χρήσης ναργιλέ έχει σαν αποτέλεσμα τη μεγαλύτερη έκθεση σε πίσσα, νικοτίνη, μονοξείδιο του άνθρακα, καρκινογόνες ουσίες και βαρέα μέταλλα.
- Το μονοξείδιο του άνθρακα, που εισπνέει ο χρήστης, προκαλεί μειωμένη οξυγόνωση του αίματος.
- Η χρήση ναργιλέ προκαλεί προβλήματα υγείας, όπως η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια, ο καρκίνος των πνευμόνων, ο καρκίνος του στόματος, του οισοφάγου, του στομάχου και περιοδοντικά προβλήματα.
- Η χρήση ναργιλέ προκαλεί μεταδοτικά νοσήματα, καθώς οι χρήστες μοιράζονται το στόμιο και το σύστημα σωληνώσεων της ίδιας συσκευής.
- Τα άτομα που βρίσκονται στο χώρο που γίνεται χρήση ναργιλέ εκτίθενται σε δραματικά υψηλά ποσοστά παθητικής έκθεσης από την ατελή καύση καπνού και κάρβουνου.

Prignot J.J., Sasco A.J., Poulet E., Gupta P.C., Aditama T.V., Alternative forms of tobacco use (2008).

Λίγα λόγια για το στριφτό τσιγάρο, το πούρο και τα λαθραία τσιγάρα...

Στριφτό τσιγάρο

- Περισσότερο βλαπτικό από το συμβατικό.
  -Σβήνει εύκολα, ο καπνιστής το ανάβει πολλές φορές.
  -Ο καπνιστής το εισπνέει πιο βαθιά και πιο συχνά.
  -Πιο αραιό τύλιγμα, ο καπνιστής προσλαμβάνει περισσότερη πίσσα.
- Προκαλεί καρκίνο χειλιών, στόματος, οισοφάγου, λάρυγγα, φάρυγγα και πνευμόνων.

Πούρο

Το κάπνισμα του πούρου αποδίδει μεγαλύτερες ποσότητες νικοτίνης, πίσσας, μονοξειδίου του άνθρακα και καρκινογόνων ουσιών.

Λαθραία τσιγάρα

- Η εθνική οικονομία της χώρας μας ζημιώνει 800 εκατομμύρια ευρώ κάθε χρόνο από τη κυκλοφορία των λαθραίων τσιγάρων.
- Πρόκειται για τσιγάρα παρασκευασμένα από κακής ποιότητας καπνό, άλλα άχρηστα παραπροϊόντα της καπνοβιομηχανίας και κάθε είδους χημικά πρόσθετα, όπως ίχνη αμίαντου, υπολείμματα καυσίμων ακόμη και ποντικοφάρμακα.

Baker F, Ainsworth SR, Dye JT, Crammer C, Thun MJ, Hoffmann D, Repace JL, Henningfield JE, Slade J, Pinney J, Shanks T, Burns DM, Connolly GN, Shopland DR, Health risks associated with cigar smoking (2000).
Murray Laugesen, Michael Epton, Chris MA Frampton, Marewa Glover and Rod A Lea, Hand-rolled cigarette smoking patterns compared with factory-made cigarette smoking in New Zealand men (2009).
Στοιχεία της Γενικής Γραμματείας Διαφάνειας και Ανθρ. Δικαιωμάτων, Καταπολέμηση της Λαθρεμπορίας, 2013.

Διακήρυξη

10.329 Ελλήνων Φοιτητών για το Παθητικό Κάπνισμα ως Θέμα Ανθρώπινων Δικαιωμάτων

Το παθητικό κάπνισμα στους κλειστούς δημόσιους χώρους είναι μια εκτεταμένη μορφή βίας, που στρέφεται κυρίως εναντίον μικρών παιδιών και αδύναμων πληθυσμιακών ομάδων, όπως είναι οι πάσχοντες από αναπνευστικά ή καρδιαγγειακά νοσήματα. Ιδιαίτερο είναι το πρόβλημα των εγκύων γυναικών και των εργαζομένων στους χώρους αυτούς, που χωρίς δυνατότητες άμυνας υποβάλλονται σε υποχρεωτικό κάπνισμα και υφίστανται βαριές συνέπειες σε ατομικό, οικογενειακό και κοινωνικό επίπεδο.
Η κατάσταση στην Ελλάδα εμφανίζεται ανεξέλεγκτη, καθώς οι νόμοι του ίδιου μας του κράτους (Ν. 3730/08και Ν.3868/10) δεν εφαρμόζονται, και οι Διεθνείς Συμφωνίες (World Health Organisation, Framework Convention on Tobacco Control, Article 8, Guidelines on Protection from Exposure to Tobacco Smoke) καταπατούνται, προκειμένου να μη θιγούν συγκεκριμένα οικονομικά συμφέροντα.
Εμείς, ως ακαδημαϊκοί πολίτες της χώρας αυτής, παρεμβαίνουμε αποφασιστικά και ζητούμε από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή και από το European Network for Smoking and Tobacco Prevention (ENSP) την ανάληψη πρωτοβουλίας προς κάθε κατεύθυνση, για την ανάδειξη και επίσημη αναγνώριση του παθητικού καπνίσματος ως μείζονος παγκόσμιου θέματος παραβίασης ανθρωπίνων δικαιωμάτων υγείας, εργασίας και προστασίας της γυναίκας και του παιδιού.