

Α<sub>1</sub> Λυκείου Βελβεντού

# ΚΑΠΝΙΣΜΑ



## Μαθητές:

Γιγής Μανώλης

Καραβαγγέλας Παναγιώτης

Γκιάτα Νικολέτα

Κοριτάρι Διονύσης

Ζέρβα Μαρία

Κουτσάκης Νίκος

## Υπεύθυνη Καθηγήτρια

Τσιακμάκη Στυλιανή

Βελβεντό 2013-2014

## Περιεχόμενα

ΚΑΠΝΙΣΜΑ .....	3
Ηλεκτρονικό τσιγάρο .....	3
Τύποι καπνιστών .....	4
Αίτια καπνίσματος.....	4
Θετικές συνέπειες προς τον οργανισμό.....	5
Αρνητικές παρενέργειες για τον οργανισμό.....	6
Λιγότερο επικίνδυνες συνέπειες του καπνίσματος είναι: .....	6
Οι λόγοι που καπνίζουν οι έφηβοι .....	7
Κάπνισμα κατά την εγκυμοσύνη: .....	7
Εάν μία μητέρα καπνίζει κατά την διάρκεια του θηλασμού, τότε:.....	8
Οι μορφές που κυκλοφορούν στην Ελλάδα για την αντιμετώπιση του καπνίσματος είναι:.....	9
Αντικαπνιστικά μέτρα της Ε.Ε. ....	9
Οικονομικό κέρδος .....	9
Κάπνισμα και φωτιές.....	9
Ερωτηματολόγιο για το κάπνισμα... ..	10
Αποτελέσματα ερωτηματολογίου .....	12



## ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Κάπνισμα ονομάζεται η πρακτική της εισπνοής καπνού προερχόμενου από την καύση φύλλων του φυτού καπνός. Η καύση γίνεται συνήθως με τσιγάρο, πίπα, πούρο ή με άλλο τρόπο.

Το κάπνισμα του τσιγάρου είναι η πιο διαδεδομένη μορφή κατανάλωσης του καπνού. Πρόκειται για μια συνήθεια που σε αρχικό στάδιο «ξαφνιάζει» και αναστατώνει τον ανθρώπινο οργανισμό. Ανάμεσα στις περίπου 4000 ουσίες που ο οργανισμός των καπνιστών λαμβάνει με το κάπνισμα, εμπεριέχονται βλαβερές και καρκινογόνες ουσίες όπως η γνωστή σε όλους μας πίσσα, η νικοτίνη, η αμμωνία, το ασετόν καθώς επίσης και μονοξείδιο του άνθρακα ή ουσίες που χρησιμοποιούνται για τη διατήρηση του κουφαριού των νεκρών. Με το κάπνισμα λοιπόν ο ανθρώπινος οργανισμός αρχικά δυσκολεύεται να συνηθίσει τις ξένες βλαβερές ουσίες που εμπεριέχει ο καπνός. Με το πέρασμα του καιρού, ο ανθρώπινος οργανισμός αναγκάζεται να συμβιβαστεί και στη συνέχεια να αποδεχτεί όλο και περισσότερο τον καπνό. Παράλληλα, η πράξη του καπνίσματος αρχίζει να δημιουργεί εθισμό και κατά συνέπεια ο ίδιος ο καπνιστής πιστεύει πως ο οργανισμός του χρειάζεται το κάπνισμα! Παρόλο που οι περισσότεροι καπνιστές φτάνουν στο σημείο να θεωρούντο τσιγάρο «απαραίτητο», είναι πολύ σημαντικό να κατανοήσουμε πως ο μόνος λόγος για τον οποίο συμβαίνει αυτό είναι το γεγονός πως οι ίδιοι οι καπνιστές πλέον είναι εθισμένοι στο κάπνισμα, ως πράξη, καθώς και στις βλαβερές ουσίες του καπνού. Το κάπνισμα αποτελεί κύριο παράγοντα στην εμφάνιση σοβαρών ασθενειών που μπορούν να προκαλέσουν ακόμα και θάνατο!



## Ηλεκτρονικό τσιγάρο

Το ηλεκτρονικό τσιγάρο είναι μια νέα εναλλακτική μορφή καπνίσματος. Λειτουργεί χωρίς φυσική φλόγα, χρησιμοποιώντας μικροηλεκτρονική τεχνολογία, παρέχοντας στους χρήστες του την πραγματική εμπειρία του καπνίσματος χωρίς καπνό, πίσσα και χιλιάδες άλλες τοξικές ουσίες, που περιέχονται στα παραδοσιακά τσιγάρα. Το ηλεκτρονικό τσιγάρο έχει την εικόνα, την αίσθηση την γεύση και το μέγεθος του παραδοσιακού τσιγάρου. Αποτελείται από ένα αναλώσιμο φίλτρο που περιέχει υγρό το οποίο αποτελείται κυρίως από προπυλενογλυκόλη μια ακίνδυνη ουσία που χρησιμοποιείται και στα τρόφιμα. Εισπνέοντας, ένας μικροεπεξεργαστής διοχετεύει σταγονίδια υγρού στον μηχανισμό που παράγει καπνό και ο χρήστης έχει την ίδια αίσθηση και ικανοποίηση με αυτή που θα είχε από ένα κανονικό τσιγάρο, χωρίς όμως τα υπόλοιπα



βλαβερά συστατικά που περιέχουν τα συμβατικά τσιγάρα. Μεγάλος αριθμός βλαβερών καρκινογόνων ουσιών παράγεται από την καύση του τσιγάρου. Ο καπνός ατμός που παράγει το ηλεκτρονικό τσιγάρο δεν είναι προϊόν καύσης. Το ηλεκτρονικό τσιγάρο λειτουργεί με επαναφορτιζόμενη μπαταρία και ο καπνός παράγεται σε ένα ειδικά διαμορφωμένο θάλαμο. Η θερμοκρασία του καπνού που παράγεται είναι ίδια με αυτή του καπνού ενός κανονικού τσιγάρου (50-60 °C). Λόγω του ότι ο "καπνός" που παράγεται είναι στην ουσία ατμός, το ηλεκτρονικό τσιγάρο δεν βλάπτει τους γύρω σας. Ο ατμός διαλύεται

στον αέρα σε δευτερόλεπτα και δεν μυρίζει ούτε δημιουργεί προβλήματα παθητικού καπνίσματος. Τα ανταλλακτικά φίλτρα προσφέρονται σε διάφορες γεύσεις συμπεριλαμβανομένων του καπνού, της σοκολάτας, του καφέ, του μήλου και της μέντας και άλλων πολλών γεύσεων. Το ηλεκτρονικό τσιγάρο σε αντίθεση με τα συνηθισμένα τσιγάρα, δεν περιέχει νικοτίνη, πίσσα, μονοξείδιο και διοξείδιο του άνθρακα, υδροκυανικό οξύ, αρσενικό, μόλυβδο, υδράργυρο και άλλες 4.000 επιβλαβείς ουσίες εκ των οποίων 40 αποδεδειγμένα καρκινογόνες. Το ηλεκτρονικό τσιγάρο, θεωρείται και πολύ οικονομικότερο. Μετά από την αρχική επένδυση για την αγορά της συσκευής το κέρδος ανέρχεται σε μέχρι και 50%. Ένα φίλτρο του ηλεκτρονικού τσιγάρου είναι ισοδύναμο με περίπου 10 έως και 15 τσιγάρα αλλά κοστίζει πολύ φτηνότερα.

## Τύποι καπνιστών

- Γνώστες - γνωρίζουν σχετικά με το κάπνισμα αλλά δεν έχουν αποφασίσει αν θα το αρχίσουν ή όχι
- Πειραματιζόμενοι - καπνίζουν σποραδικά, πιθανώς μόνο στα πάρτι, συχνά περνούν πολλοί μήνες χωρίς να έχουν καπνίσει
- Τακτικοί - καπνίζουν τακτικά, π.χ. το σαββατοκύριακο ή τακτικά μέσα στην ημέρα
- Εθισμένοι - έχουν εθιστεί στη νικοτίνη και υποφέρουν από στερητικά συμπτώματα όταν δεν μπορούν να καπνίσουν

## Αίτια καπνίσματος

- Μοναξιά, ερωτική απογοήτευση, άγχος, ψυχολογική πίεση
- Μαγκιά, προσπάθεια μεγαλύτερης αποδοχής από φίλους
- Κοινωνική πίεση από συνομηλίκους
- Οικογενειακά και κοινωνικά πρότυπα

- Χαλάρωση
- Τάση γρήγορης ενηλικίωσης
- Αντίδραση σε γονείς, κανόνες και κατεστημένο
- Περιέργεια

## Θετικές συνέπειες προς τον οργανισμό

### Όταν σταματήσουμε το κάπνισμα:

- Στα είκοσι πρώτα λεπτά: Η επίδραση της διακοπής του καπνίσματος αρχίζει να τίθεται σε άμεση λειτουργία, καθώς, σε λιγότερο από είκοσι λεπτά, μετά το τελευταίο τσιγάρο, η καρδιακοί μας παλμοί θα έχουν ήδη αρχίσει να πέφτουν προς τα φυσιολογικά επίπεδα.
- Μετά από 2 ώρες: Μετά από δύο ώρες χωρίς τσιγάρο οι καρδιακοί παλμοί και η αρτηριακή μας πίεση, θα έχουν μειωθεί σε σχεδόν φυσιολογικά επίπεδα. Περιφερική κυκλοφορία μας μπορεί, επίσης, να βελτιωθεί. Αν δώσουμε προσοχή στις άκρες των δακτύλων των χεριών και των ποδιών μας, θα παρατηρήσουμε ότι αρχίζουν να είναι πιο ζεστά.
- Μετά από 12 ώρες: Το μονοξείδιο του άνθρακα, το οποίο μπορεί να είναι τοξικό για τον οργανισμό σε υψηλά επίπεδα, εκλύεται από την καύση του καπνού και εισπνέεται μέσω του καπνού των τσιγάρων. Σε μόλις δώδεκα ώρες μετά τη διακοπή του καπνίσματος, το μονοξείδιο του άνθρακα στο σώμα μας μειώνεται σε φυσιολογικά επίπεδα και το οξυγόνο στο αίμα μας αυξάνεται, επίσης, στο φυσιολογικό.
- Μετά από 48 ώρες: μπορεί να μην είναι απειλητικό για τη ζωή μας, αλλά οι νεκρωμένες αισθήσεις, ειδικά η οσμή και η γεύση, είναι μία από τις πιο προφανείς συνέπειες του καπνίσματος. Ευτυχώς, μετά από 48 ώρες χωρίς τσιγάρο, οι νευρικές απολήξεις μας αρχίζουν να αναπτύσσονται εκ νέου, ενισχύοντας την ικανότητά μας να μυρίζουμε και να γευόμαστε.
- Μετά από 72 ώρες: Σε αυτό το σημείο, η νικοτίνη θα έχει φύγει εντελώς από το σώμα μας, δυστυχώς αυτό σημαίνει τα συμπτώματα στέρησης θα κορυφωθούν μέσα σε αυτό το διάστημα, ενώ ενδέχεται να αντιμετωπίσουμε κάποια σωματικά συμπτώματα, όπως πονοκεφάλους, ναυτία και κράμπες.
- Μετά από 1 έως 9 μήνες: Ξεκινώντας περίπου ένα μήνα μετά το κόψιμο του καπνίσματος, οι πνεύμονές μας αρχίζουν να αναγεννώνται. Με την εύρυθμη λειτουργία των πνευμόνων θα παρατηρήσουμε σημαντική μείωση στο βήχα και τη δυσκολία στην αναπνοή.
- Μετά από ένα χρόνο: Μετά από ένα χρόνο χωρίς κάπνισμα, ο κίνδυνος για καρδιακές παθήσεις μειώνεται κατά 50% σε σύγκριση με όταν καπνίζαμε.
- Μετά από 5 χρόνια: μετά από πέντε έως δεκαπέντε χρόνια χωρίς τσιγάρο, ο κίνδυνος εγκεφαλικού επεισοδίου είναι ακριβώς ο ίδιος με αυτόν που αντιμετωπίζει κάποιος που δεν καπνίζει.

Αν κάποιος αποφασίσει να κόψει το κάπνισμα, θα πρέπει να ξέρει ότι θα συναντήσει κάποια «εμπόδια» στην προσπάθειά του, κυρίως στη σωματική του λειτουργία. Υπάρχουν τέσσερις περιπτώσεις, οι οποίες είναι:

1. Πεπτικό: Μπορεί να έχετε καούρες, δυσπεψία, ναυτία και διάρροια.
2. Αναπνευστικό: Μπορεί να έχετε συμφόρηση των ρινικών οδών, δύσπνοια, βήχα, φλέγμα και ελαφριά βραχνάδα.
3. Κυκλοφορικό: Μπορεί να νιώθετε ζαλάδες, δυσκαμψία, ακόμα και μυρμηκίαση στα δάχτυλα των άνω και κάτω άκρων.
4. Ύπνος: Μπορεί να έχετε αϋπνία.

## Αρνητικές παρενέργειες για τον οργανισμό

- ❖ Καρκίνος του πνεύμονα
- ❖ Καρκίνος της στοματικής κοιλότητας
- ❖ Καρκίνος του λάρυγγα
- ❖ Καρκίνος του οισοφάγου
- ❖ Καρκίνος ουροδόχου κύστης
- ❖ Καρδιακές παθήσεις
- ❖ Μείωση της καλής χοληστερίνης με συνέπεια να αυξάνεται ο κίνδυνος αρτηριοσκλήρυνσης.
- ❖ Εμφύσημα



## Λιγότερο επικίνδυνες συνέπειες του καπνίσματος είναι:

- Διατάραξη της όρασης
- Φαρυγγίτιδα
- Αλλοίωση της γεύσης, της ακοής και της όσφρησης

- Μείωση της αντοχής
- Τρεμούλιασμα των άκρων
- Ίλιγγος
- Νευραλγίες
- Εγκεφαλική υπεραιμία με βάρος και ζάλη
- Παλμούς
- Πόνους στομάχου και εντέρων
- Τοπικός ερεθισμός στα χείλη, στο στόμα και στη γλώσσα

## Οι λόγοι που καπνίζουν οι έφηβοι

- Καπνίζει ο καλύτερος φίλος ή φίλη τους.
- Θεωρούν ότι έτσι είναι μέσα στο πλαίσιο της παρέας.
- Το κάνουν για να δείχνουν ότι είναι μεγάλοι.
- Θέλουν να κάνουν επίδειξη δύναμης με τα ρίσκα που παίρνουν.
- Καπνίζει ο γονιός ή τα αδέρφια και θέλουν να μιμηθούν την πράξη.
- Δεν έχουν πεισθεί για τις βλαβερές διαστάσεις του καπνίσματος.
- Δεν ενδιαφέρονται για τις αντικοινωνικές διαστάσεις της συγκεκριμένης συνήθειας.
- Έχουν πολύ στρες και χρησιμοποιούν το κάπνισμα ως χαλαρωτικό.
- Έχουν φίλους που πιστεύουν ότι το τσιγάρο αδυνατίζει.
- Δεν τα πηγαίνουν καλά στο σχολείο.
- Έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση.
- Μπορεί να έχουν κατάθλιψη.

## Κάπνισμα κατά την εγκυμοσύνη:

Το κάπνισμα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης εκθέτει το έμβρυο σε σοβαρό κίνδυνο υγείας. Η νικοτίνη είναι ένα δηλητήριο το οποίο μεταφέρεται μέσω του πλακούντος στο έμβρυο και το μονοξείδιο του άνθρακος του στερεί το οξυγόνο. Σαν αποτέλεσμα οι γυναίκες που καπνίζουν γεννούν παιδιά χαμηλότερου βάρους. Νεογέννητα που γεννιούνται κάτω από 2.500 kg έχουν περισσότερες πιθανότητες να αρρωστήσουν ή και να πεθάνουν το πρώτο έτος μετά τη γέννησή τους. Έχουν συχνότερα προβλήματα στην ανάπτυξή τους απ' ό,τι τα παιδιά που γεννήθηκαν από μητέρες που δεν κάπνιζαν. Κατά μέσον όρον τα παιδιά των καπνιστριών ζυγίζουν 200 γρ. λιγότερα από τα παιδιά των μη καπνιστριών. Η διαφορά αυτή του βάρους γεννήσεως είναι ευθέως ανάλογη του αριθμού των τσιγάρων που κάπνιζε η μητέρα. Αλλά και το παθητικό κάπνισμα, δηλαδή αν καπνίζει ο σύζυγος στο ίδιο σπίτι έχει την ίδια δυσμενή επίδραση στην ανάπτυξη του εμβρύου. Το κάπνισμα κατά την εγκυμοσύνη αυξάνει τον κίνδυνο και για άλλες επιπλοκές της εγκυμοσύνης, όπως αποβολές, πρόωρη αποκόλληση πλακούντος, πρόωρη ρήξη των υμένων. Έρευνες έχουν δείξει ότι το κάπνισμα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης αυξάνει



τον κίνδυνο για αιφνίδιο θάνατο νεογέννητων. Το κάπνισμα στην εγκυμοσύνη μπορεί να έχει και μακροχρόνιες επιδράσεις στο έμβρυο. Έρευνες έδειξαν ότι ενήλικες, των οποίων οι μητέρες κάπνιζαν στην εγκυμοσύνη, παρουσίασαν συχνότερα διαβήτη ή παχυσαρκία από εκείνα τα παιδιά που οι μητέρες τους δεν κάπνιζαν στην εγκυμοσύνη. Προφανώς προκαλεί το κάπνισμα της μητέρας στην εγκυμοσύνη μια μόνιμη διαταραχή του μεταβολισμού στο παιδί. Η νικοτίνη είναι ένα δυνατό δηλητήριο που ήδη 50 mg μπορεί να είναι θανατηφόρα, εάν την πάρει κανείς από το στόμα. Εάν ένα μικρό παιδί φάει ένα τσιγάρο μπορεί να πεθάνει.



### **Εάν μία μητέρα καπνίζει κατά την διάρκεια του θηλασμού, τότε:**

1. Οι ευεργετικές επιδράσεις του θηλασμού δεν υφίστανται για τα βρέφη μητέρων καπνιστριών.
2. Μειώνεται η διάρκεια του ύπνου του βρέφους.
3. Η νικοτίνη μειώνει την παραγωγή προλακτίνης που ρυθμίζει την παραγωγή του μητρικού γάλακτος.
4. Το μητρικό γάλα περιέχει λιγότερα ευεργετικά στοιχεία.
5. Στα ούρα των βρεφών ανευρίσκεται κοτινίνη που είναι παράγωγο της νικοτίνης.
6. Υπολείμματα καπνού ανευρίσκονται στα μαλλιά και ρούχα μητέρων καπνιστριών.



## Οι μορφές που κυκλοφορούν στην Ελλάδα για την αντιμετώπιση του καπνίσματος είναι:

1. Τσίχλες νικοτίνης
2. Αυτοκόλλητα νικοτίνης
3. Εισπνεόμενη νικοτίνη
4. Ρινικό σπρέι νικοτίνης
5. Χάπια νικοτίνης

## Αντικαπνιστικά μέτρα της Ε.Ε.

Απαγορεύεται το κάπνισμα σε:

1. Κτήρια στα οποία παρέχονται υπηρεσίες στο κοινό επί πληρωμή ή δωρεάν συμπεριλαμβανομένης της πώλησης αγαθών.
2. Κτήρια στα οποία παρέχεται νοσοκομειακή ή υγειονομική περίθαλψη και η παντός είδους ιατρικά ιδρύματα.
3. Κτήρια υποδοχής ηλικιωμένων.
4. Σχολικές εγκαταστάσεις και άλλοι χώροι υποδοχής ή διαμονής παιδιών ή νέων.
5. Κτήρια στα οποία παρέχεται τριτοβάθμια εκπαίδευση και επαγγελματική κατάρτιση.
6. Κλειστοί χώροι θεαμάτων, ραδιοφωνικά και τηλεοπτικά στούντιο.
7. Κλειστοί εκθεσιακοί χώροι.
8. Κλειστοί χώροι αθλοπαιδιών και αθλητικές εγκαταστάσεις.
9. Κλειστοί χώροι σταθμών υπογείου και επιγείου σιδηροδρόμου, λιμένων και αεροδρομίων.
10. Δημόσιες μεταφορές (αεροπλάνα, λεωφορεία, τρένα)

## Οικονομικό κέρδος

Ο καπνιστής ξοδεύει το χρόνο: 3. 50 περίπου ευρώ το πακέτο X 365 ημέρες = 1277 ευρώ.  
Τόσο κοστίζει ο αέρας και η στάχτη του τσιγάρου.

## Κάπνισμα και φωτιές

Η χώρα μας έχει ανάγκη το πράσινο. Είναι ένας πολυτιμότερος φυσικός πόρος που οι φωτιές απειλούν σημαντικά κάθε καλοκαίρι. Οι πιο πολλές απ' αυτές οφείλονται σε άσβηστα τσιγάρα.



B) Σημείωσε κατά αύξοντα αριθμό (1-8) την απάντηση που θεωρείς πιο σημαντική (επιλογή 1) ως πιο ασήμαντη (επιλογή 8)

17. Ποιος πιστεύεις είναι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για την μείωση των καπνιστών;

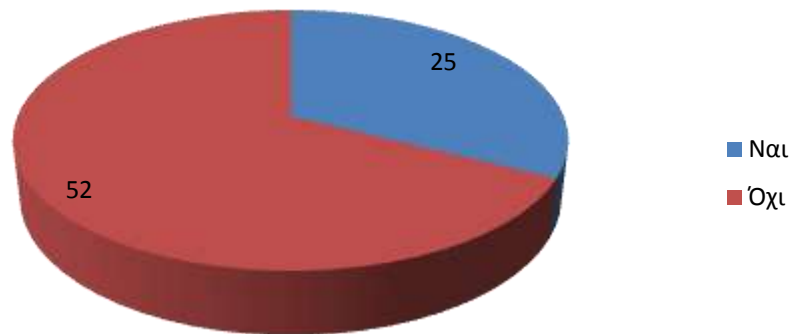
- α. ενημέρωση
- β. απαγόρευση
- γ. ποινές
- δ. αθλητισμός

18. Πιστεύεις ότι τα μέτρα απαγόρευσης του καπνίσματος στους δημόσιους χώρους:

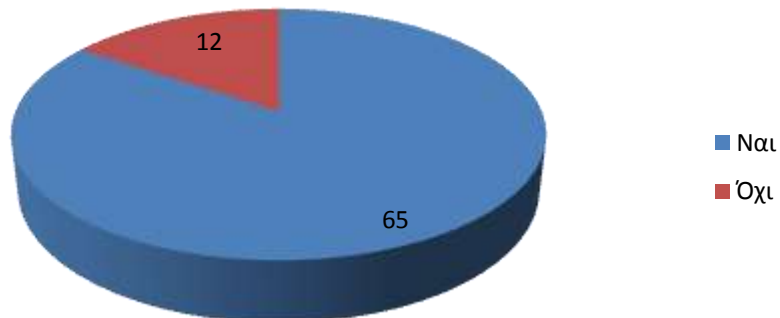
- α. είναι υπερβολικά και αναποτελεσματικά
- β. καταπιέζουν και περιθωριοποιούν τους καπνιστές
- γ. είναι σωστά και πρέπει να εφαρμόζονται αυστηρά

## Αποτελέσματα ερωτηματολογίου

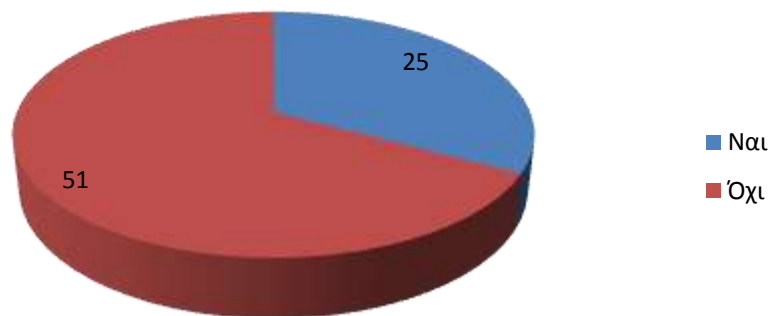
**Έχεις δοκιμάσει τσιγάρο;**



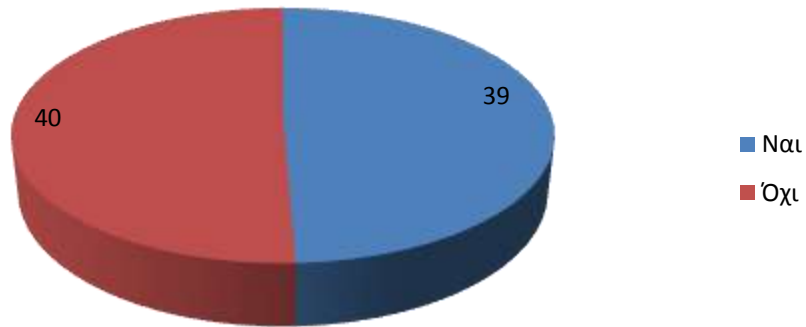
**Σε ενοχλεί όταν καπνίζουν οι γύρω σου και εισπνέεις τον καπνό;**



**Έχεις παρακινηθεί από τρίτους να αρχίσεις το κάπνισμα;**



**Θεωρείς ότι τα παιδιά των καπνιστών  
έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να  
γίνουν καπνιστές;**



**Πιστεύεις ότι είσαι ενημερωμένος για  
τις συνέπειες του καπνίσματος;**

