ΓΕΛ ΜΟΙΡΩΝ
ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ
"ΕΚΚΛΗΣΙΑ ΚΑΙ ΕΞΑΡΤΗΣΕΙΣ"
ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ
"ΚΑΠΝΙΣΜΑ"

ΜΕΛΗ ΟΜΑΔΑΣ :

1. ΡΟΜΠΟΓΙΑΝΝΑΚΗΣ ΒΑΓΓΕΛΗΣ
2. ΡΟΥΚΟΥΝΑΚΗΣ ΜΙΧΑΛΗΣ
3. ΣΚΙΑΟΥ ΕΡΑΛΝΤ
4. ΤΖΩΡΤΖΑΚΑΚΗΣ ΑΝΔΡΕΑΣ

ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ :

ΣΑΜΟΥΡΑΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Ορισμός καπνού και τσιγάρου

2. Ιστορία καπνού

3. Τρόποι αντιμετώπισης καπνίσματος

4. Υγεία-Επιπτώσεις

5. Εθισμός

6. Παθητικό κάπνισμα

7. Κάπνισμα και νέοι

8. Ηλεκτρονικό τσιγάρο

9. Κάπνισμα και περιβάλλον

10. Οφέλη από τη διακοπή του καπνίσματος

11. Κάπνισμα και οικονομία

12. Επίλογος

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Σε αυτό το τετράμηνο αποφασίσαμε να ασχοληθούμε με το κάπνισμα και ότι συνεπάγετε με αυτό. Δουλέψαμε σκληρά και καταφέραμε με επιτυχία να ολοκληρώσουμε την αποστολή μας. Θίξαμε διάφορα σημαντικά θέματα όπως την Ιστορία καπνού, τις επιπτώσεις του, τον εθισμό που προκαλεί, το παθητικό κάπνισμα, το ηλεκτρονικό τσιγάρο, το κάπνισμα και το περιβάλλον, τα οφέλη από τη διακοπή του και σε η σχέση καπνίσματος με την οικονομία. Η συνέχεια αναμένεται συγκλονιστική…

ΟΡΙΣΜΟΙ

Τι είναι τσιγάρο;

Το **τσιγάρο** αποτελείται από μικρά κομμάτια επεξεργασμένου καπνού που είναι τυλιγμένα σε χαρτί. Έχει κυλινδρικό σχήμα και μπορεί να έχει στο ένα του άκρο επιστόμιο με φίλτρο. Το μήκος του δεν υπερβαίνει τα 120 χιλιοστά και η διάμετρός του τα 10 χιλιοστά. Το τσιγάρο χρησιμοποιείται για το κάπνισμα. Για αυτόν το σκοπό το ένα του (άφιλτρο) άκρο αναφλέγεται καθώς το άλλο τοποθετείται στο στόμα του καπνιστή, από όπου εισπνέεται περιστασιακά ο καπνός που παράγεται.

Τι είναι καπνός;

Ο καπνός είναι ένα φυτό του οποίου ο βλαστός του φτάνει το ύψος των 2 μέτρων, τα άνθη του είναι σωληνόμορφα λευκού, ροζ ή κόκκινου χρώματος και σχηματίζουν ταξιανθίες. Ο καρπός ειναι κάψα και περιέχει μερικές χιλιάδες σπόρια. Ο καπνός γονιμοποιείται εύκολα με τα έντομα και τον άνεμο. Ο κοινός καπνός είναι το είδος ταμπάκο, μονοετές, ιθαγενές φυτό της Νοτίου Αμερικής. Τα φύλλα του εναλλάσσονται και είναι είτε με μίσχους είτε χωρίς ,φτάνοντας στο μήκος τα 80 εκατοστά. Ο βλαστός του είναι τριχοειδής με μικρές ίνες που εκκρίνουν ένα ιξώδες υγρό.

Το χαρακτηριστικό του καπνού είναι η νικοτίνη ένα αλκαλοειδές της ομάδας των πυριδινών, που βρίσκεται κυρίως στα φύλλα. Είναι εθιστικό και χαρακτηρίζεται σαν ναρκωτικό. Η ποσότητα της νικοτίνης στο φυτό εξαρτάται από το είδος, την ποικιλία και τις κλιματολογικές συνθήκες. Στα καπνά των πούρων επειδή υφίστανται ειδική επεξεργασία με διάφορες ζυμώσεις, χάνεται αρκετή ποσότητα νικοτίνης.

Ο προσδιορισμός της ποιότητας του καπνού έχει να κάνει με το πάχος και το μήκος του φύλλου, την ελαστικότητα, το χρωματισμό, την υφή και διάφορα χημικά χαρακτηριστικά. Επίσης ένας τύπος καπνού θεωρείται καλός όταν έχει προτίμηση από πολλούς καπνιστές και είναι αρωματικός, πολύ ή λιγότερο, δυνατός ή ελαφρύς με γλυκιά ή λιγότερο γλυκιά γεύση

ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΚΑΠΝΟΥ

Γενικά

Κάπως σαν παραμύθι, σαν συναρπαστική ιστορία, που ξεδιπλώνεται στους μακρινούς αιώνες, ξεκίνησε η περίπτωση "Καπνός"! Ένα απλό, ταπεινό χόρτο που έμελλε να διαδραματίσει τον πιο αποτρόπαιο ρόλο στις γενεές του μεταγενέστερου και κυρίως του σύγχρονου κόσμου.

Οι άνθρωποι της συνοδείας του Κολόμβου είχαν για πρώτη φορά την παράξενη εμπειρία να παρακολουθήσουν έκπληκτοι την "τελετουργία" του καπνίσματος μεταξύ των ιθαγενών στους νέους τόπους, που ανακάλυπταν και εξερευνούσαν. Τα νέα έφθασαν στην Ευρώπη με λεπτομερείς περιγραφές του αλλόκοτου και πρωτοφανούς αυτού γεγονότος. Αργότερα η χρήση του καπνού στην Ευρώπη ξεκινάει σαν ένα δώρο προς μια βασίλισσα - από το Γάλλο διπλωμάτη Nicot προς την Αικατερίνη των Μεδίκων - δώρο ασυνήθιστο, ένα χόρτο, για να κατευνάσει τους πονοκεφάλους της.

Ένα χόρτο με διαφορετικές ιδιότητες και τολμηρές επεμβάσεις στη ανθρώπινη ζωή! Αυτό το χόρτο λες και είχε την τύχη και την τιμή να γίνεται Βασιλικό δώρο κι αυτή τη φορά από τους Ισπανούς προς τον Κάρολο. Κανείς δεν θα μπορούσε να φανταστεί ότι τα φύλλα του καπνού των Ιθαγενών και η συνήθειά τους να τα καπνίζουν θα έμπαιναν σε βασιλικά παλάτια, στα πλουσιότερα σαλόνια και στην αριστοκρατία της Ευρώπης. Εκλεκτές ποικιλίες πούρων και σιγαρέτων είχαν τιμητική θέση μέσα σε χρυσές, αργυρές και βελούδινες θήκες σαν πολύτιμα δώρα προς μεγάλες προσωπικότητες. Ακόμα κανείς δεν θα μπορούσε να φανταστεί, ότι το ταπεινό αυτό φυτό των ιθαγενών θα έπαιρνε τέτοιες διαστάσεις, επεκτάσεις και προεκτάσεις στη ζωή των ανθρώπων τόσους αιώνες μετά και ούτε σήμερα ακόμη συνειδητοποιούμε ότι έχει ταλαιπωρήσει τον κόσμο και έχει γίνει το πρόβλημα του αιώνα μας.

Ο καπνός και πληθυντικός τα καπνά είναι είδος του φυτού "Νικοτιανή", που οφείλει το όνομα της στον Γάλλο πρεσβευτή Ιωάννη Νικότ (Nicot), που την εισήγαγε και τη διέδωσε στη Γαλλία το 1560. Ο καπνός κατάγεται από την Αμερική και ειδικότερα από περιοχές νοτιότερα από το Μεξικό. Αρχαιολογικές έρευνες διαπίστωσαν ότι εκεί η χρήση του καπνού ήταν γνωστή 500 χρόνια πριν από την ανακάλυψη της Αμερικής. Η είδηση περί καπνού και χρησιμοποιήσεώς του έφθασε στην Ευρώπη από το περιβάλλον του Κολόμβου.

Το 1492 εξερευνώντας την Κούβα συνάντησαν Ιθαγενείς, που εισέπνεαν τον καπνό από καιγόμενα φύλλα. Επίσης, ο ιεραπόστολος Ραμόνο Πόντε, που συνόδευε τον Κολόμβο στο δεύτερο ταξίδι του (1494-96), παρατήρησε ότι οι Ιθαγενείς εισέπνεαν σκόνη καπνού και έκανε σχετικές ανακοινώσεις προς τον Πέτρο της Βερώνης το 1511. Ακόμα, το 1502 οι Ισπανοί στα παράλια της Ν. Αμερικής παρατήρησαν μεταξύ των κατοίκων τη συνήθεια του μασήματος των φύλλων του καπνού. Οι Ιθαγενείς πολλές φορές χρησιμοποιούσαν ξύλινη σύριγγα σε σχήμα διχάλας (Υ), ώστε από τα δύο άκρα, τυλιγμένα με φύλλο αραβοσίτου, να εισπνέουν.

Στην Ευρώπη ο καπνός μεταφέρθηκε από τους Ισπανούς το 1519. Στη Γαλλία αναπτυσσόταν το 1556.

Στην Ιταλία καλλιεργήθηκε το 1575.

Οι Σάξονες καλλιέργησαν τον καπνό το 1613.

Στην Ολλανδία καλλιεργήθηκε το 1615.

Στην Ελλάδα μεταφέρθηκε ο καπνός στα τέλη του 16ου αιώνα. Στα μέσα του ΙΖ' αιώνα ο καπνός ήταν γενικά διαδεδομένος στη Δύση. Η καλλιέργεια του καπνού στην Αγγλία απαγορευόταν μέχρι το 1910, παρόλο που η εισαγωγή της συνήθειας του καπνίσματος στην Ευρώπη οφείλεται στους Άγγλους, που το 1586 από την αποικία τους, τη σημερινή Βιργινία της Αμερικής, έφεραν υλικό και όργανα καπνίσματος στον Ουώλτερ Ρώλι (Raleigh). Οι άποικοι, που ο Ρώλι εγκατέστησε στη Βιργινία, άρχισαν τη συστηματική καλλιέργεια του καπνού στην Αμερική.

Το 1636 Ισπανοί έφεραν τη συνήθεια της εισπνοής καπνού στην Ιταλία, που αμέσως ο Πάπας Ουρβανός Η' απαγόρευσε με εγκύκλιο για ένα περίπου αιώνα, έως το 1724. Στο διάστημα του ΙΖ' αιώνα το κάπνισμα διαδόθηκε ταχύτητα σε όλο τον κόσμο, παρά τις απαγορεύσεις της Πολιτείας και της Εκκλησίας. Έκτοτε σταδιακά οι χώρες η μία μετά την άλλη ασχολήθηκαν με τη εκμετάλλευση του καπνού με εργοστάσια, βιομηχανίες, ταμεία, γραφεία, εμπορία, εξαγωγές, εισαγωγές κ.λ.π.

Για την Ελλάδα

Στη Βαλκανική ο καπνός καλλιεργούνταν από το 1636, ο Φραγκίσκος Πουκεβίλ στο βιβλίο του "Ταξίδι στην Ελλάδα" γράφει ότι εισήχθη στην Ελλάδα ο καπνός από δυο Γάλλους εμπόρους που καλλιέργησαν τα πρώτα φυτά στην Θεσσαλονίκη. Στην Ανατολική Μακεδονία και Θράκη η συστηματική καλλιέργεια του καπνού άρχισε στις πρώτες δεκαετίες του 19ου αιώνα.
Στοιχεία συναντά κανείς από το 1860 και μετά εκτάσεις και παραγόμενο προϊόν. Τότε η περιοχή άνηκε στο Σαντζάκι της Δράμας που υπάγονταν στο πασαλίκι της Θεσσαλονίκης Τμήμα της Οθωμανικής αυτοκρατορίας. Το σαντζάκι περιλάμβανε τους καζάδες Δράμας, Πραβίου, Καβάλας, Σαρή Σαμπάν, Γενησσέας και Κομοτηνής. Κάλυπτε 1.800.000 στρέμματα και οι κινήσεις του προϊόντος γίνονταν από τα Λιμάνια Καβάλας και Πορτο Λάγος.

Η πρώτη ποικιλία καπνού καλλιεργήθηκε σε Χρυσούπολη, Γενησέα, Ξάνθη Οι περιοχές αυτές είχαν εξαιρετικά καπνά γνωστά σε όλη την Τουρκία με το όνομα χρυσόφυλλα.
Η επεξεργασία των καπνόφυλλων που γίνονταν στα σπίτια των παραγωγών, απαιτούσε πολυμελή οικογένεια και ειδικούς χώρους. Ένα χώρο ευάερο για το "μπρουλιασμα", χώρους για το κρέμασα, χώρο για το παστάλιασμα, μέρος για τη "λόκβα". Η αποθήκευση έπρεπε να γίνεται σε ανήλιαγη αποθήκη, που συνήθως ήταν στο ισόγειο.
Οι καπνοπαραγωγοί παρέδιδαν καπνά στους καπνεμπόρους που τα επεξεργάζονταν στις πόλεις Καβάλα, Ξάνθη, Δράμα, Ελευθερούπολη, Δοξάτο, σε χάνια και αποθήκες.

Σύντομα όμως οι μεγάλοι καπνέμποροι και οι εξαγωγικοί οίκοι οικοδόμησαν ιδιόκτητες καπναποθήκες δαπανώντας τεράστια ποσά για την εποχή εκείνη. Τα περισσότερα καπνά από την Θράκη και την Ξάνθη πήγαιναν από το Λιμάνι της Κεραμωτής στην Τουρκία. Όμως , το κύριο εξαγωγικό εμπόριο προς την Ευρώπη γίνονταν από το Λιμάνι της Καβάλας. Η πόλη από τα τέλη του 19ου αιώνα ήταν έδρα πολλών προξενείων που εξυπηρετούσαν τους εμπορικούς οίκους . Η ραγδαία ανάπτυξη του καπνεμπορίου ανέδειξε την Καβάλα στην τριετία 1909-1912 σε πρώτο εξαγωγικό λιμάνι με εξαγωγές πολλαπλάσιες και από αυτές που γίνονταν από την Θεσσαλονίκη. Οι πρώτες καπναποθήκες της Καβάλας κτίζονται στην παραλία μετά το 1860. Είναι κτίρια διώροφα, ορθογώνιας κάτοψης,

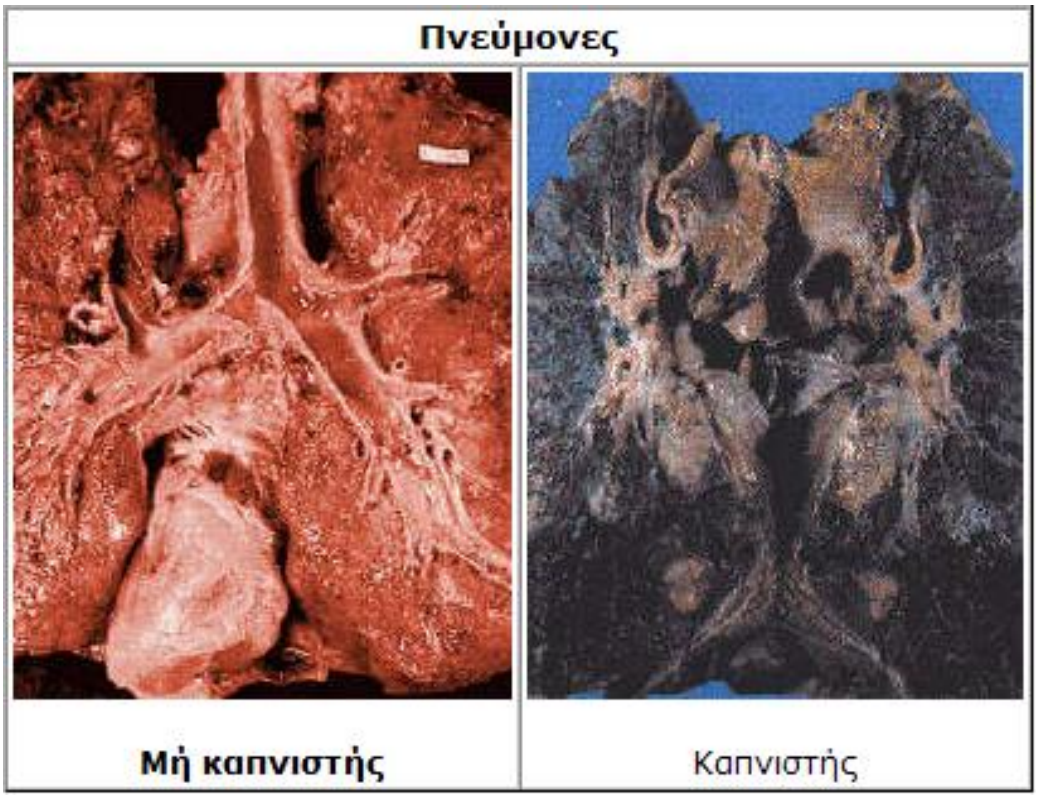
κτισμένα με πέτρα και ξύλα . Ανήκουν στους Έλληνες καπνεμπόρους Βάρδα, Γρηγοριάδη, Τζιμούρτα, Φέσσα, Φωσκολο, Ναλμπάντη, Ν. Τζιμούρτο, Σ. Τζιμούρτο, Ι. Τζιμούρτο, Κ. Φέσσα, Γ. Κασάπη, Κ. Ρηγανέζη, Α. Σόλου, Π. Φωσκολο, Μ. Φώσκολο, Αφους Φέσσα, Δ. Τόκο, Κ. Εμφιετζόγλου, Μ. Σπόντη, Γ. Ιορδάνου, κ.α.

Η επεξεργασία του καπνού ήθελε εργατικά χέρια έτσι από τις αρχές του 20ου αιώνα αναπτύχθηκε ένα δυναμικό εργατικό κίνημα που ήξερε την δύναμη του αλλά και υπερασπίζονταν την προσπάθεια για καλύτερες συνθήκες δουλειάς μεγαλύτερες απολαβές και διασφάλιση του επαγγέλματος. Οι καπνεργάτες ήταν ζωντανά στοιχεία μιας πολιτισμικής κοινωνίας , όπως ήταν αυτή της Καβάλας , και μέσο διάδοσης νέων ιδεών. Εδώ έγιναν και τα πρώτα συνδικαλιστικά σωματεία αλλά και οι πρώτες απεργίες, λέξη άγνωστη για τα δεδομένα της εποχής σε μια άκρως συντηρητική και καταπιεστική Οθωμανική διοίκηση.
Το "μπόλιασμα" του καπνεργατικού δυναμικού από τους πρόσφυγες στην αρχή της δεκαετίας του 1920 ήταν η αφετηρία νέων αγώνων και η "χρυσή" εποχή του τοπικού συνδικαλιστικού κινήματος όπου το επάγγελμα του καπνεργάτη ήταν ιδιαίτερα αξιόλογο με οικονομικές απολαβές και κοινωνική αναγνώριση.
Το 1921 στην Καβάλα υπήρχαν 4654 καπνεργάτες, το 1922 με τον ερχομό των Ελλήνων της Μικρά Ασίας του Πόντου και της Θράκης ο αριθμός των καπνεργατών έφθασε τους 9400. Για τα επόμενα χρόνια ο αριθμός τους αυξάνεται επίσης, και το 1925 έχουμε τον αριθμό ρεκόρ καπνεργατών που είναι 12.543 άνθρωποι.

ΤΣΙΓΑΡΟ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

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.

Το κάπνισμα τσιγάρων αυξάνει την πιθανότητα για προβλήματα υγείας, όπως είδη καρκίνων, με σημαντικότερο αυτόν του πνεύμονα, τα οποία μπορεί να οδηγήσουν στο θάνατο. Σύμφωνα με ιατρικές στατιστικές, οι άνθρωποι που καπνίζουν, έχουν περισσότερες πιθανότητες να προσβληθούν από καρκίνο των πνευμόνων ή του λαιμού. Η νικοτίνη που υπάρχει στο τσιγάρο κατακάθεται στα πνευμόνια και σιγά-σιγά τα καταστρέφει.



Με κάθε τσιγάρο ο καπνιστής κόβει από το χρόνο της ζωής του 5,5 λεπτά της ώρας. Δηλαδή της που καπνίζει 25 χρόνια από 20 τσιγάρα την ημέρα αφαιρεί 4,6 χρόνια ζωής. Το τσιγάρο είναι μία βλαβερή συνήθεια που έχει συνέπειες και στα οικονομικά.

Γονιμότητα και γέννηση

Το κάπνισμα επηρεάζει την γονιμότητα των ανδρών και γυναικών, τη σεξουαλική λειτουργία των ανδρών, την υγεία των εγκύων, την υγεία των εμβρύων, των νεογνών και των μικρών παιδιών. Επηρεάζει το γενετικό υλικό, το DNA, των σπερματοζωαρίων.
Το κάπνισμα αυξάνει τον κίνδυνο ανικανότητας των ανδρών κατά 50%. Σε άνδρες που υποφέρουν από στειρότητα και τυγχάνουν θεραπευτικής αντιμετώπισης, οι πιθανότητες επιτυχίας μειώνονται της άνδρες οι οποίοι καπνίζουν.

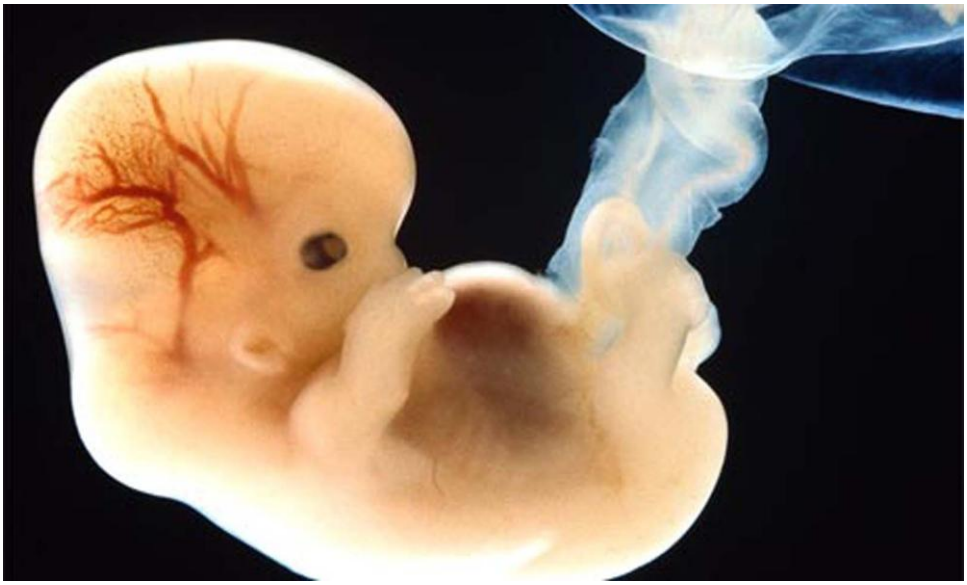
Πολλές γυναίκες που καπνίζουν είναι λιγότερο γόνιμες από τις μη καπνίστριες. Επίσης μειώνονται οι πιθανότητες σύλληψης για μια γυναίκα κατά 40% και είναι πολύ πιο πιθανό να έχουν αποβολή. Επιπλέον το κάπνισμα μειώνει το σύνολο της ορμόνης των οιστρογόνων στο σώμα.

Οι γυναίκες που συνεχίζουν να καπνίζουν κατά τη διάρκεια της κύησης έχουν τριπλάσιες πιθανότητες τα μωρά που γεννιούνται είναι πιο πιθανό να έχουν βάρος κάτω του φυσιολογικού (ελλιποβαρές νεογνό) ή να γεννηθούν με πρόωρο τοκετό. Επίσης έχουν την τάση να αρρωσταίνουν συχνότερα, να κλαίνε περισσότερο και να κοιμούνται λιγότερο από τα μωρά που γεννιούνται από μη καπνίστριες μητέρες.

Εάν σε ένα ζευγάρι καπνίζουν και ο άνδρας και η γυναίκα τότε οι αρνητικές επιδράσεις για την τεκνοποίηση είναι μεγαλύτερες. Τα προβλήματα εστιάζονται τοσο σε δυσκολίες στη σύλληψη αλλά και για την ανάπτυξη του εμβρύου. Μεγάλος κίνδυνος

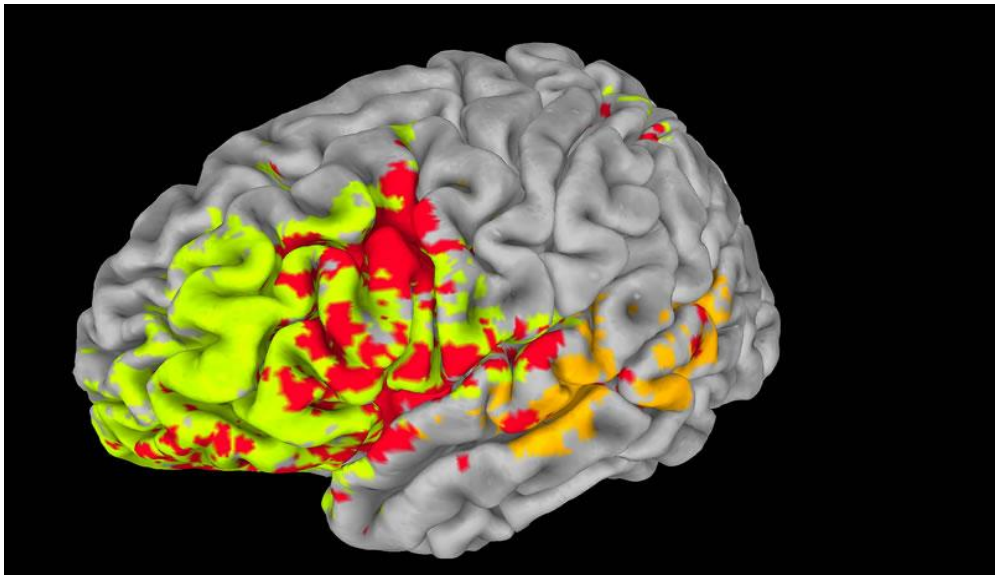
Τερατογέννησης.

Επιπλέον έχει αποδειχθεί ότι το κάπνισμα αυξάνει τον κίνδυνο για συγκεκριμένες εμβρυικές δυσμορφίες, όπως το λαγόχειλο και το λυκόστομα.



Η απώλεια της μνήμης από το κάπνισμα

Πρόσφατες έρευνες έδειξαν πως το κάπνισμα προκαλεί Σοβαρότατη απώλεια μνήμης. Στις έρευνες αποδείχθηκε πως οι καπνιστές παρουσιάζουν έως και 20% μικρότερη λειτουργία του εγκεφάλου και απώλεια Ευφυΐας κατά το ίδιο ποσοστό!



Μια υποψία είναι ότι η επιτάχυνση της απώλειας της μνήμης που παρατηρείται στους καπνιστές, μπορεί να οφείλεται στην αύξηση της πίεσης που προκαλεί το κάπνισμα. Η αύξηση της πίεσης αλλοιώνει τη ροή του αίματος προς τον εγκέφαλο. Το γεγονός αυτό μπορεί να συμβάλλει σε μειωμένη προσφορά προς τον εγκέφαλο θρεπτικών ουσιών που με

τη σειρά τους να προκαλούν μακροχρόνια προβλήματα στη μνήμη.

Ο εγκέφαλος των καπνιστών παρουσιάζει αλλαγές στο μεταβολισμό του, λόγω της χρόνιας στέρησης οξυγόνου που του επιφέρει το κάπνισμα.

Μία άλλη μελέτη 2.885 νέων ηλικίας 12-13 ετών, ανακάλυψε ότι διάφορες μικροαδιαθεσίες και απουσίες από το σχολείο ήταν μεγαλύτερες στους καπνιστές.

Ο καπνός του τσιγάρου περιέχει πολυάριθμες τοξικές ουσίες οι οποίες μπορούν να επηρεάσουν τη λειτουργικότητα και ακεραιότητα των νευρώνων (πχ. το μονοξείδιο του άνθρακα και κάποια είδη αντιδρώντος οξυγόνου, και αυτό μπορεί να επηρεάσει μακροπρόθεσμα την επιβίωση των νευρόνων.

Οι ηλικιωμένοι με Ήπια Νοητική Διαταραχή ή Άνοια, παρουσιάζουν εκφύλιση σε πολλές από αυτές τις περιοχές του εγκεφάλου, όπως έδειξαν μελέτες με FDG PET σε μεγάλους αριθμούς ασθενών με νόσο Alzheimer. Επίσης, πολυάριθμες ογκομετρικές μελέτες με MRI σε ανοϊκούς ασθενείς δείχνουν μείωση του ποσού της φαιάς ουσίας του εγκεφάλου, ιδιαίτερα στο μέσο κροταφικό λοβό και στον οπίσθιο ινιακό λοβό.

Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν ότι το κάπνισμα συνδέεται με στατιστικά σημαντική μείωση του ποσού της λευκής ουσίας στους εγκεφάλους ηλικιωμένων καπνιστών σε σχέση με ηλικιωμένους που δεν κάπνισαν ποτέ. Περαιτέρω μελέτη απαιτείται για να αποδειχθεί ο τρόπος με τον οποίο η νικοτίνη καταστρέφει προοδευτικά τους νευρώνες του εγκεφαλικού φλοιού και οδηγεί στη νοητική έκπτωση.

Κάπνισμα και δέρμα

Οι άνθρωποι οι οποίοι καπνίζουν συνηθισμένα ή ελαφριά τσιγάρα στην πραγματικότητα εισπνέουν σημαντικά περισσότερη νικοτίνη και πίσσα από αυτή που αναγράφεται πάνω στα πακέτα τσιγάρων.

Το κάπνισμα προσβάλλει σοβαρά όχι μόνο τα εσωτερικά όργανα αλλά και την εμφάνιση του καπνιστού αλλοιώνοντας το δέρμα, το ατομικό βάρος και τη μορφή.

Το κάπνισμα επιδρά στο δέρμα με δύο τρόπους: Το περιβάλλον με καπνό τσιγάρου έχει ξηραντική επίδραση επί της επιδερμίδας. Επίσης το κάπνισμα μειώνει τη ροή του αίματος της το δέρμα, περιορίζοντας το οξυγόνο με αποτέλεσμα να του στερεί της θρεπτικές ουσίες. Επηρεάζει το δέρμα δημιουργώντας ρυτίδες γύρω από τα μάτια και το τηςμα και κιτρινίλα στα δάχτυλα, νύχια και δόντια.

Το κάπνισμα είναι συχνή αιτία τύφλωσης. Όσο πιο νωρίς αρχίζει κάποιος να καπνίζει και όσο περισσότερα τσιγάρα ή άλλα προϊόντα του καπνού καπνίζει, τόσο περισσότερο αυξάνεται ο κίνδυνος για να καταστρέψει την όρασή του και να τυφλωθεί. Σε έρευνες που συμπεριέλαβαν ότι αυτοί που σταμάτησαν να καπνίζουν ο κίνδυνος τύφλωσης μειώθηκε δραστικά.

Όταν κάποιος διακόψει το κάπνισμα αυξάνει το βάρος του κατά 2-3 κιλά. Η ακριβής αιτία του φαινόμενου αυτού είναι άγνωστη, αλλά μπορεί εν μέρει να συνδεθεί με το ότι το κάπνισμα αυξάνει το μεταβολισμό. Άλλωστε, η νικοτίνη δρα ως κατασταλτικό της όρεξης. Οι καπνιστές φαίνεται να συγκροτούν μεγαλύτερες ποσότητες λίπους στο σώμα της, οδηγούμενοι σε αυξημένο κίνδυνο για διαβήτη, καρδιοαγγειακά νοσήματα, υψηλή πίεση, προβλήματα χοληδόχου κύστης και καρκίνο της μήτρας .

Κάπνισμα και σωματικό βάρος

Όταν κάποιος διακόψει το κάπνισμα αυξάνει το βάρος του κατά 2 - 3 κιλά. Η ακριβής αιτία του φαινομένου αυτού είναι άγνωστη, αλλά μπορεί εν μέρει να συνδεθεί με το ότι το κάπνισμα αυξάνει το μεταβολισμό. 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 .

Παθήσεις που προκαλεί το τσιγάρο

Της ιατρικές καταστάσεις συνδεόμενες με το κάπνισμα μπορεί να προκαλέσουν χρόνια προβλήματα υγείας, της: Ασθένεια ούλων, μυϊκές βλάβες, κυνάγχη, πόνος λαιμού, πόνος στην πλάτη, νύστα – υπνηλία (ανώμαλη κίνηση ματιών), Buerger's ασθένειες (βαρειά ασθένεια του κυκλοφορικού), οφθαλμικές μυκητομολύνσεις, καταρράκτης, οστεοπόρωση, πολύποδας παχέος εντέρου, οστεοαρθρίτιδα, χρόνιες παθήσεις, ανικανότητα στύσης, κατάθλιψη, διαβήτης, πνευμονία, απώλεια ακοής, ψωρίαση, γρίπη, ρυτίδωση δέρματος, ανικανότητα, στομαχικό έλκος, οπτική νευροπάθεια, ρευματοειδής αρθρίτιδα, τραυματισμοί συνδέσμων, πληγές της τένοντες, εκφυλισμός κηλίδας, αμβλυωπία καπνού (απώλεια όρασης), φυματίωση, απώλεια δοντιών.

Το κάπνισμα σε συνδυασμό με τη χρήση αντισυλληπτικών χαπιών αυξάνει στο 10πλάσιο τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιοαγγειακών παθήσεων.

Εμφύσημα

Το εμφύσημα καταστρέφει αργά τους πνεύμονες κάνοντας την αναπνοή τόσο δύσκολη που ακόμη κι ένας απλός περίπατος στο γωνιακό μαγαζί είναι αδύνατος. Παρ' όλο που η ζημιά που έχει ήδη γίνει δεν επανέρχεται, μπορείς να αποτρέψεις παραπέρα ζημιά διακόπτοντας το κάπνισμα.

Καρκίνος του πνεύμονα και άλλοι καρκίνοι

Ο καρκίνος του πνεύμονα προκαλείται από τη πίσσα και τη νικοτίνη στο καπνό του τσιγάρου. Πολλοί καρκίνοι του πνεύμονα δεν μπορούν να αφαιρεθούν με χειρουργική επέμβαση και τα θύματα συνήθως πεθαίνουν λίγους μήνες μετά τη διάγνωση. Το κάπνισμα επίσης προκαλεί καρκίνους στα χείλη, τη στοματική κοιλότητα, το λαιμό, το λάρυγγα και την κύστη και είναι πάντα παράγων κινδύνου για καρκίνους στο πάγκρεας, το στομάχι, τη μήτρα και τα νεφρά.

Καρδιολογικές παθήσεις

Οι καρδιοαγγειακές ασθένειες προκαλούνται από τη νικοτίνη και το μονοξείδιο του άνθρακα στα τσιγάρα. Η πολυδουλεμένη σου κιόλας καρδιά έχει να δουλέψει ακόμα σκληρότερα για να διεκπεραιώσει τις καθημερινές δραστηριότητες. Οι καρδιοαγγειακές παθήσεις απομυζούν την ενέργειά σου και κάνουν την αναπνοή σου πολύ δύσκολη.

Περιφερειακές αγγειακές παθήσεις

Οι περιφερειακές αγγειακές παθήσεις αναπτύσσονται όταν λιγότερο αίμα και οξυγόνο κυκλοφορεί στα χέρια σου και στα πόδια. Αυτό αρχίζει σαν μούδιασμα ή οδυνηρός πόνος και μπορεί να καταλήξει σε γάγγραινα.

Θνησιμότητα

- Ένας στους δύο μακροχρόνιους καπνιστές θα πεθάνει πρόωρα εξ αιτίας του καπνίσματος και οι μισοί από αυτούς 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.

Νοσηρότητα

Πολλές ιατρικές καταστάσεις συνδεόμενες με το κάπνισμα μπορεί να προκαλέσουν χρόνια προβλήματα υγείας.
Αυξημένος κίνδυνος για τους καπνιστές, Ασθένεια ούλων, Μυικές βλάβες

- Κυνάγχη
- Πόνος λαιμού
- Πόνος στην πλάτη
- Νύστα - Υπνηλία (ανώμαλη κίνηση ματιών)
- Buerger's ασθένειες (βαρειά ασθένεια του κυκλοφορικού)
- Οφθαλμικές μυκητομολύνσεις
- Καταρράκτης
- Οστεοπόρωση
- Πολύποδας παχέος εντέρου
- Οστεοαρθρίτιδα
- Crohn's Χρόνιες παθήσεις
- Ανικανότητα στύσης
- Κατάθλιψη
- PVD
- Διαβήτης
- Πνευμονία
- Απώλεια ακοής
- Ψωρίαση
- Γρίπη
- Ρυτίδωση δέρματος
- Ανικανότητα
- Στομαχικό έλκος
- Οπτική νευροπάθεια
- Ρευματοειδής αρθρίτιδα
- Τραυματισμοί συνδέσμων
- Πληγές στους τένοντες
- Εκφυλισμός κηλίδας
- Αμβλυωπία καπνού (απώλεια όρασης)
- Φυματίωση

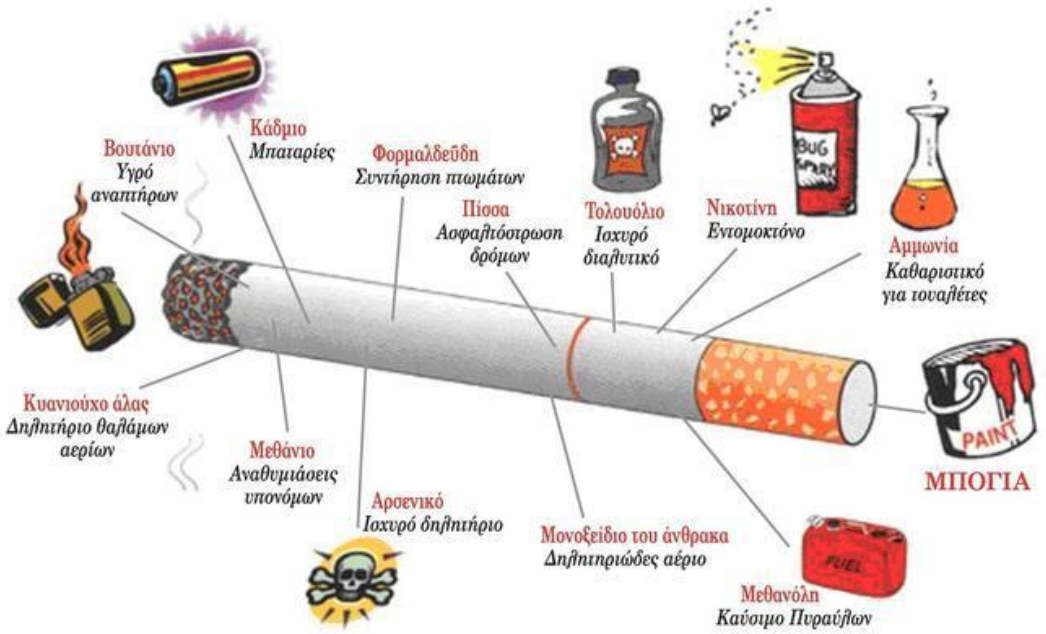
        - Απώλεια δοντιών

- Λειτουργίες που υποβαθμίζονται στους καπνιστές
    - Εκσπερμάτωση (απώλεια όγκου)
    - Μείωση ποσότητας σπέρματος
    - Γονιμότητα
    - Μείωση κινητικότητας σπέρματος
    - Ανοσοποιητικό σύστημα
    - Μικρότερη ικανότητα σπέρματος να εισχωρήσει στο ωάριο
    - Εμμηνόπαυση (πρόωρη έναρξη)
    - Αυξάνουν οι σπερματικές ανωμαλίες

- Συμπτώματα σοβαρότερα στους καπνιστές
    - Άσθμα
    - Σοβαρές ασθένειες
    - Χρόνια ρινίτιδα (φλεγμονή της μύτης) MS
    - Διαβήτης αμφιβληστροειδούς χιτώνα (μάτια)
    - Οπτική νευρίτιδα

- Εκδήλωση ασθενειών σε βαρύτερη μορφή στους καπνιστές
    - Κοινό κρυολόγημα
    - Πνευμονία
    - Νόσος του Crohn
    - Φυματίωση
    - Γρίπη

Ο καπνός του τσιγάρου περιέχει πάνω από 4000 ουσίες .Οι πιο επικίνδυνες από αυτές είναι:



Πίσσα: Αποτελεί μίγμα

βλαβερών χημικών ουσιών και χρησιμοποιείται στην ασφαλτόστρωση των δρόμων. Περίπου το 70% της πίσσας του τσιγάρου, εναποτίθεται στους πνεύμονες των καπνιστών με αποτέλεσμα να τους φράζει.

Αμμωνία: Καυστική ουσία που περιέχεται σε δραστικά υγρά καθαρισμού (π.χ. υγρά για πατώματα) και είναι ιδιαίτερα επικίνδυνη αν την εισπνεύσει κάποιος.

Φορμαλδεΰδη: Χημική ουσία με έντονη οσμή, που χρησιμοποιείται στη συντήρηση των πτωμάτων και περιέχεται σε διάφορες κόλλες και τυπογραφικές ουσίες. Η εισπνοή της φορμαλδεΰδης μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρή κρίση άσθματος, ιδίως τα βρέφη και τα μικρά παιδιά.

Αρσενικό: Ισχυρό δηλητήριο που μπορεί να σκοτώσει κάθε ζωντανό οργανισμό πολύ γρήγορα. Χρησιμοποιείται στην κατασκευή εντομοκτόνων, ποντικοφάρμακων κλπ και προκαλεί καρκίνο της ουροδόχου κύστης, των νεφρών, των πνευμόνων και του ήπατος. Επίσης προκαλεί δυσκολίες στην ακοή, πάχυνση του δέρματος και μυρμηγκιάσματα στα χέρια και τα πόδια.

Μονοξείδιο του άνθρακα: Αοσμο, δηλητηριώδες αέριο που εκπέμπεται κι από τις εξατμίσεις των αυτοκινήτων. Το μονοξείδιο του άνθρακα συνδέεται με τα συστατικά του αίματος που μεταφέρουν το οξυγόνο. Το 15% του αίματος των καπνιστών δεσμεύεται για να μεταφέρει το μονοξείδιο του άνθρακα που περιέχεται στον καπνό, αντί για το απαραίτητο οξυγόνο. Για να αναπληρωθούν όμως οι ανάγκες του οργανισμού σε οξυγόνο, η καρδιά αναγκάζεται να δουλεύει πιο έντονα, με αποτέλεσμα να φθείρεται και να καταστρέφεται.

Μεθάνιο: Χρησιμοποιείται ως καύσιμο για πυραύλους. Εξαιρετικά επιβλαβές για τον άνθρωπο.

Κάδμιο: Εξαιρετικά επιβλαβές μέταλλο που χρησιμοποιείται στην κατασκευή μπαταριών και προκαλεί καρκίνο του πνεύμονα, καθώς και χρόνιες παθήσεις στο συκώτι, τα νεφρά και τα κόκαλα.

Κυανιούχο άλας: Θανατηφόρο δηλητήριο που χρησιμοποιήθηκε από τους Ναζί στους θαλάμους αερίων. Χρησιμοποιείται επίσης στην κατασκευή ποντικοφάρμακων.

Ακετόνη: Ισχυρό διαλυτικό που χρησιμοποιείται ευρέως, ακόμα και για το ξέβαμμα του βερνικιού των νυχιών

Γομολάκα: Χρησιμοποιείται στην επιπλοποιία ως βασικό συστατικό των γυαλιστικών του ξύλου. Αρκετές μπογιές και βερνίκια περιέχουν ως βάση τους τη γομολάκα.

Βενζόλιο: Καρκινογόνος κυκλικός υδρογονάνθρακας με ισχυρές διαλυτικές ιδιότητες, που χρησιμοποιείται στη βιομηχανία καυσίμων και τη χημική βιομηχανία. Είναι αποδεδειγμένα καρκινογόνο, ακόμα και σε μικρές ποσότητες, ιδιαίτερα για άτομα κάτω των 18 ετών. Με

την εισπνοή επικάθεται στα επιθήλια των πνευμόνων και στη συνέχεια κυκλοφορεί στο αίμα, το οποίο καταστρέφει αργά - αργά.

Βουτάνιο: Εύφλεκτο υγρό που χρησιμοποιείται στους αναπτήρες. Εξαιρετικά επιβλαβές για τον άνθρωπο.

Νικοτίνη: Η νικοτίνη είναι το εθιστικό ναρκωτικό που εμπεριέχει ο καπνός. Ανεβάζει την πίεση του αίματος και τους παλμούς της καρδιάς κάθε φορά που κάποιος καπνίζει. Εξαιτίας ακριβώς της εθιστικής της φύσης, μπορεί να ανάψετε ένα τσιγάρο χωρίς καν να το σκεφτείτε. Αυτό που κάνετε στην πραγματικότητα είναι ότι αντιμετωπίζετε τα συμπτώματα στέρησης της νικοτίνης.

Το κάπνισμα έχει 50 τρόπους να σου καταστρέψει τη ζωή μέσω μιας ασθένειας και περισσότερους από 20 τρόπους για να σε οδηγήσει στο θάνατο.

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

Το τσιγάρο δεν κάνει κακό μόνο σε εκείνον που καπνίζει, αλλά και σε αυτούς που βρίσκονται γύρω του.

ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

Τέσσερα βήματα βοήθειας για εφήβους

Καπνιστές

1. Ενημέρωση και ήρεμος διάλογος
2. Σωματική άσκηση
3. Υγιεινή διατροφή
4. Εάν χρειάζεται, ψυχολογική βοήθεια

* Τα ειδικά φάρμακα δεν συνιστώνται (απευθύνονται αποκλειστικά σε ενηλίκους)

Ο ρόλος του γιατρού και του δασκάλου

Καθώς η αγωγή υγείας στα ελληνικά σχολεία ουσιαστικά δεν υπάρχει, ο ρόλος του κάθε γιατρού και του κάθε δασκάλου είναι καθοριστικός.

«Είναι διαπιστωμένο, όχι μόνο εμπειρικά αλλά και επίσημα στατιστικά, ότι ο ρόλος της ιατρικής κοινότητας στη μείωση του καπνίσματος, αν και είναι δυνητικά πολύ σημαντικός, δεν έχει ακόμη μπει σε ικανοποιητική τροχιά στην χώρα μας», επισημαίνει ο κ. Μπεχράκης. «Δεν είναι μόνο το παράδειγμα του καπνιστή γιατρού, που ουσιαστικά εξασθενίζει αυτή την προσπάθεια. Είναι και η έλλειψη μεθοδικής ενεργοποίησης της γνώσης».

Στη μελέτη του Οικονομικού Πανεπιστημίου του Πειραιά, φαίνεται ότι περίπου οι μισοί καπνιστές που ερωτήθηκαν, όταν είχαν επισκεφθεί τον γιατρό τους, δεν πήραν καμία οδηγία για διακοπή του καπνίσματος. «Η λήψη καπνιστικού ιστορικού και η άμεση διασύνδεση του νοσήματος με το κάπνισμα, για το οποίο προσέρχεται το παιδί στον γιατρό, αποτελούν τον αποτελεσματικότερο τρόπο παρέμβασης του κάθε γιατρού και ιδίως του παιδιάτρου», λέει ο κ. Μπεχράκης. «Η μεταφορά στοιχείων γνώσης από τον γιατρό στο παιδί εγγράφεται και λειτουργεί όχι μόνο άμεσα, αλλά και πολλαπλασιαστικά από το ένα παιδί στο άλλο».

Εξίσου σημαντικός _ ίσως και σημαντικότερος _ είναι ο ρόλος του δασκάλου. «Ο κάθε δάσκαλος ή καθηγητής οποιασδήποτε βαθμίδας, οφείλει _ χωρίς να περιμένει καμία συντονισμένη ειδική δράση _ να αναζητήσει στο διαδίκτυο τη σχετική γνώση και με τον δικό του προσωπικό τρόπο να τη μεταφέρει στους μαθητές του, παρεμβαίνοντας έτσι στην απόφασή τους για κάπνισμα ή μη κάπνισμα», τονίζει ο κ. Μπεχράκης. «Μία τέτοια δραστηριότητα είναι εύκολη και απαιτεί μόνο ελάχιστο χρόνο και το σχετικό ενδιαφέρον».

Οι παιδίατροι είναι πιο κοντά στην ελληνική οικογένεια από κάθε άλλο γιατρό. «Καλό είναι, από την πρώτη επίσκεψη του παιδιού, να εξηγούν τα ολέθρια αποτελέσματα του τσιγάρου και να συνιστούν στους γονείς να μην καπνίζουν στο
37
σπίτι ή να διακόψουν το κάπνισμα», συνιστά η κ. Βλάχου. «Οι παιδίατροι πρέπει να συνεχίζουν την πληροφόρηση σε κάθε επίσκεψη και να συμβουλεύουν τους γονείς να μην επιτρέπουν ούτε στους επισκέπτες τους να καπνίζουν μπροστά στα παιδιά τους».

Εάν το παιδί σας έχει την ακόλουθη συμπεριφορά, θα πρέπει να υποψιασθείτε ότι καπνίζει κρυφά και να είστε σε εγρήγορση:

-Έχει κακή απόδοση στα μαθήματα.

- Κάνει σκασιαρχεία.

- Έχει επιθετική συμπεριφορά.
«Εάν μάθετε ότι το παιδί σας καπνίζει, χρειάζεται ψυχραιμία και ήρεμος διάλογος», συμβουλεύει η κ. Βλάχου. «Αυτός άλλωστε, πρέπει να αρχίζει από τη νηπιακή ηλικία και να συνεχίζεται χωρίς διακοπή».
Είναι απαραίτητο, να παρουσιάσει ο γονιός εναλλακτικούς μηχανισμούς απόρριψης του τσιγάρου στο παιδί του. Πρέπει να του εξηγήσει τους λόγους για τους οποίους του απαγορεύει το κάπνισμα και να το προειδοποιήσει για τις συνέπειες που θα έχει εκ μέρους του εάν συνεχίσει αυτή του τη συνήθεια. Μια έρευνα έχει δείξει ότι τα παιδιά δεν ενδιαφέρονται ιδιαίτερα για τον καρκίνο, τις καρδιακές προσβολές και τα υπόλοιπα. Άρα πρέπει ο γονιός να ρίξει το βάρος στα πιο άμεσα αποτελέσματα του καπνίσματος: δύσοσμη αναπνοή, κίτρινα δόντια, μυρωδιά τσιγάρου στα μαλλιά και τα ρούχα, εύκολη κόπωση και βήχας.
Παρ' όλα αυτά , πολλοί γονείς εξακολουθούν να μη δείχνουν την απαραίτητη προσοχή και σοβαρότητα στην αντικαπνιστική τους προσπάθεια. Εάν οι γονείς κάνουν πολύ σαφείς στα παιδιά τους τις προσδοκίες τους, αυτά στο τέλος θα συμμορφωθούν με τις οδηγίες τους, παρ' ότι στην αρχή μπορεί να εκφρασθούν με θυμό ή αγανάκτηση για τις γονεϊκές συμβουλές. Οι γονείς πρέπει να είναι βέβαιοι ότι εάν καπνίζουν οι ίδιοι, τα παιδιά τους δεν θα δώσουν καμία προσοχή στις προειδοποιήσεις τους για το δικό τους κάπνισμα. Έχει επίσης βρεθεί ότι εάν οι γονείς καπνίζουν, τα παιδιά τους θα ξεκινήσουν το κάπνισμα κλέβοντας από τα δικά τους τσιγάρα.
Το πρώτο μέρος από το οποίο οι γονείς θα ξεκινήσουν τις προσπάθειές τους είναι το σπίτι. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως μοντέλο συμπεριφοράς τα μεγαλύτερα αδέλφια, οι φίλοι ή άνθρωποι τους οποίους τα παιδιά θαυμάζουν. Θα πρέπει να δοθεί έμφαση στο ότι αυτοί οι άνθρωποι δεν καπνίζουν.
Επίσης είναι σημαντικό τα παιδιά να μετέχουν σε διάφορες δραστηριότητες, αθλητικές ή άλλες. Διότι εάν έχουν κάτι να κάνουν έχουν λιγότερο χρόνο για να καπνίσουν. Ακόμη, οι περισσότερες από αυτές τις δραστηριότητες προωθούν ή συμβαδίζουν με έναν αντικαπνιστικό τρόπο ζωής.
Τέλος το σχολείο μπορεί να παίξει έναν σημαντικό ρόλο στην πρόληψη του καπνίσματος. Δυστυχώς όμως, στην Ελλάδα το λυπηρό φαινόμενο η πλειονότητα των καθηγητών να καπνίζει στο σχολείο ακόμη και μπροστά στους μαθητές τους μόνο παράδειγμα προς μίμηση δεν μπορεί να αποτελέσει. Διότι το κάπνισμα στην εφηβική ηλικία ξεκινά και ως μία μιμητική ενέργεια με την οποία ο έφηβος
38
προσπαθεί να επιβεβαιωθεί στον εαυτό του και τον κοινωνικό του περίγυρο. Το κάπνισμα των καθηγητών του, μαζί με το κάπνισμα των γονέων του, αποτελεί αναμφίβολα μια από τις ισχυρότερες δυνάμεις ώθησης προς την παγίωση του δικού του καπνίσματος.
Συμπερασματικά μπορούμε να πούμε ότι το κάπνισμα εντάσσεται σε ένα γενικότερο πλαίσιο παιδείας που διακρίνει μία κοινωνία ως σύνολο, αλλά και αποτελεί ένδειξη σεβασμού προς τον εαυτό μας και τους συνανθρώπους γύρω μας. Μόνο έτσι θεωρώντας το κάπνισμα μπορούμε να αντισταθούμε στον ορυμαγδό της διαφήμισης και της έντεχνης προώθησης του τσιγάρου και να προστατέψουμε και τα παιδιά μας. Άλλωστε αυτό το τελευταίο είναι κάτι που τους το οφείλουμε.

ΕΘΙΣΜΟΣ

Η νικοτίνη είναι το συστατικό εθισμού του τσιγάρου.

Το Φεβρουάριο 2000 το Royal College of Physicians δημοσίευσε μία έκθεση, για τον εθισμό που προκαλεί η νικοτίνη, η οποία καταλήγει «Τα τσιγάρα έχουν υψηλή απόδοση μηχανισμού απελευθέρωσης νικοτίνης και είναι τόσο εθιστική ως ναρκωτικό, όπως η ηρωίνη ή η κοκαΐνη».

Εισπνεόμενος ο καπνός μεταφέρει τη νικοτίνη βαθιά στους πνεύμονες όπου απορροφάται ταχύτατα από το αίμα και μεταφέρεται στην καρδιά και τον εγκέφαλο.

Η νικοτίνη έχει ποικίλες επιδράσεις στον άνθρωπο, κυρίως στην καρδιά και το ορμονικό σύστημα. Επίσης σημαντικότερες επιδράσεις έχει στον εγκέφαλο.
Ορισμένες χημικές ουσίες που υπάρχουν στον εγκέφαλο (νευρο- διαβιβαστές) εμπλέκονται στη δημιουργία εξάρτησης από τον καπνό. Η νικοτίνη, μιμείται την ακετυλοχολίνη, δεσμεύει τις απολήξεις των νεύρων προκαλώντας απελευθέρωση των 2- νευροδιαβιβαστών, ντοπαμίνης και αδρεναλίνης. Αυτές με τη σειρά τους οδηγούν σε αίσθημα διέγερσης, ευεξίας και άλλα συμπτώματα των ναρκωτικών ουσιών. Όσο περνάει ο καιρός, ο εγκέφαλος του καπνιστή προσαρμόζεται στην παρουσία της νικοτίνης. Ο εγκέφαλος ενός καπνιστή είναι δομικά διαφορετικός από αυτόν ενός μη καπνιστή.

Εν τούτοις, τα καλά νέα είναι ότι η πορεία είναι αναστρέψιμη και μέσα σε 2-6 εβδομάδες διακοπής ο εγκέφαλος επαναπροσαρμόζεται στη νέα απονικοτινοποιημένη κατάσταση. Άλλωστε, κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης ο πρώην καπνιστής βιώνει τα συμπτώματα της στέρησης της νικοτίνης.

ΠΑΘΗΤΙΚΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Παθητικό κάπνισμα ονομάζεται η εισπνοή καπνού που προέρχεται από τα τσιγάρα άλλων ανθρώπων. Μπορεί να προκαλέσει πολλές παθήσεις. Αυτός είναι κι ο λόγος που δεν επιτρέπεται το κάπνισμα στους περισσότερους κλειστούς δημόσιους χώρους και γραφεία. Το παθητικό κάπνισμα κατατάσσεται ως τρίτη κατά σειρά αιτία θανάτου μετά έρχεται το ενεργητικό κάπνισμα και μετά το αλκοόλ. Κάθε χρόνο πεθαίνουν 3,5 εκατομύρια άνθρωποι εξετίας του καπνίσματος.

Ο εισπνεόμενος και εκπνεόμενος από τους καπνιστές καπνός (καπνός κεντρικής ροής) και κυρίως ο καπνός που εξέρχεται από την άκρη του τσιγάρου μεταξύ δύο εισπνοών (καπνός περιφερικής ροής), έχει αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία και των μη καπνιστών. Μόλις το 26% των προϊόντων και υποπροϊόντων καπνού μένει μέσα στο τσιγάρο (φίλτρο), το 28% εισπνέεται από τον καπνιστή και το 46% σκορπίζεται στον αέρα. Περισσότερες από 50 καρκινογόνες ουσίες έχουν ταυτοποιηθεί στον καπνό του τσιγάρου που απελευθερώνεται στον αέρα.
Έρευνες έχουν δίξει ότι μία θλιβερή πρωτιά κρατάει εδώ και χρόνια η χώρα μας.Μεταξύ όλων των ευρωπαικών κρατών, η Ελλάδα βρίσκεται στην πρώτη θέση όσον αφορά στην κατά κεφαλή κατανάλωση καπνού. Τα 15.000 θύματα που θρηνούμε κάθε χρόνο,εξαιτίας νόσων που σχετίζονται με το κάπνισμα, φαίνεται οτι δεν είναι αρκετά για να μας συνετίσουν.Ο παθήτικος καπνιστής όταν βρίσκεται σε κλειστό χώρο όπου καπνίζουν πολλοί,εισπνέει τόσο καπνό όσο και αν κάπνιζε ο ίδιος 15 τσιγάρα χωρίς φιλτρο ή 35 με

φίλτρο. Διαπιστόθηκαν και άλλες πολλές έρευνες. Σε ελληνίδες μη καπνίστριες με σύζυγο καπνιστή διαπιστώθηκε σχετικός κίνδυνο για καρκίνο του πνεύμονα 2,4 φορές μεγαλύτερος απ' ότι σε γυναίκες μη καπνίστριες με σύζυγο μη καπνιστή, όταν η κατανάλωση τσιγάρων του συζύγου ήταν χαμηλότερη από ένα πακέτο την ημέρα και 3,4 φορές μεγαλύτερος όταν η κατανάλωση τσιγάρων από τον σύζυγο ξεπερνούσε ημερησίως το ένα πακέτο. Επιδημιολογικές μελέτες έχουν δείξει ότι οι καρδιακοί θανατοί από το παθητικό κάπνισμα αποτελούν τα 3/4 του συνόλου των θανάτων από το κάπνισμα αυτό (60.000 περίπου το χρόνο στις ΗΠΑ,ενώ 3.000 περίπου κατ΄αναλογία στην Ελλάδα). Ακόμα σύμφωνα με τα στοιχεία το Υπουργείου Υγείας το 25-33% των περιπτώσεων καρκίνου του πνεύμονα αφορά μη καπνιστές και οφείλεται σε παθητικό κάπνισμα.

Στα ούρα και στο αίμα των ατόμων που εκτέθηκαν σε παθητικό κάπνισμα εντοπίζονται νικοτίνη, κοτίνη (το μεταβολικό της προϊόν) και καρκινογόνες ουσίες. Στους μη καπνιστές ο καπνός (ιδιαίτερα σε κλειστούς χώρους) ερεθίζει τα μάτια, προδιαθέτει σε συχνές φλεγμονές του επιπεφυκότα και ερεθίζει το αναπνευστικό σύστημα. Επίσης προκαλεί ρινικά συμπτώματα, βήχα και κεφαλαλγίες καθώς και κρίσεις βρογχικού άσθματος ή άλλες αλλεργικές αντιδράσεις. Οι επιδράσεις αυτές είναι πιο έντονες στα παιδιά. Πρόκειται, ωστόσο, για ένα φαινόμενο που αφορά και τους καπνιστές, καθώς η έκθεσή τους στον καπνό από τα τσιγάρα άλλων ανθρώπων πολλαπλασιάζει την πιθανότητα να προσβληθούν από ασθένειες που σχετίζονται με το κάπνισμα. Εκτός από τον καρκίνο του πνεύμονα, το παθητικό κάπνισμα συσχετίζεται και με τον καρκίνο του στόματος, του φάρυγγα, του λάρυγγα, του οισοφάγου, της ουροδόχου κύστης, του νεφρού, του παγκρέατος, του εγκεφάλου, του θυρεοειδούς και του μαστού. Ακόμη, αυξάνει τη συχνότητα και άλλων παθήσεων και διαταραχών του αναπνευστικού συστήματος, ιδιαίτερα στα βρέφη και στα παιδιά με γονείς καπνιστές. Σημαντικές είναι επίσης οι αρνητικές συνέπειες του καπνίσματος κατά την εγκυμοσύνη, καθώς επηρεάζεται σημαντικά η αναπνευστική λειτουργία των νεογνών, αυξάνεται η συχνότητα των αναπνευστικών νοσημάτων κατά την παιδική ηλικία και ο κίνδυνος για χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια κατά την ενήλικη ζωή. Το κάπνισμα κατά την εγκυμοσύνη αυξάνει τις αυτόματες αποβολές, την περιγεννητική θνησιμότητα, τις συγγενείς ανωμαλίες και τους πρόωρους τοκετούς. Σχετίζεται με αυξημένη επίπτωση λευχαιμίας, λεμφώματος και εγκεφαλικών όγκων κατά την παιδική ηλικία. Επίσης συνδέεται αιτιολογικά με την υποτροπιάζουσα μέση ωτίτιδα, την εκκριτική μέση ωτίτιδα και την εκδήλωση άσθματος. Το κάπνισμα επιδρά αρνητικά και στην υγεία της εγκύου, καθώς αυξημένη παρουσιάζεται στις καπνίστριες η συχνότητα της αποκόλλησης του πλακούντα, του πρόδρομου πλακούντα, των αιμορραγιών και της πρόωρης ρήξης του θυλακίου.Τέλος το ζήτημα του παθητικού καπνίσματος αποκτά ιδιαίτερη βαρύτητα στις περιπτώσεις των παιδιών (ηλικίας ενός με ενάμισι έτους) των οποίων οι γονείς καπνίζουν. Ο καπνός στον περιβάλλοντα χώρο συνεπάγεται κινδύνους βρογχίτιδας και πνευμονίας. Στις ΗΠΑ υπολογίζονται ετησίως από 150.000 έως 300.000 νέα κρούσματα σε παιδιά της ηλικίας αυτής. Αυξημένοι επίσης θεωρούνται οι κίνδυνοι ωτίτιδας, φαρυγγίτιδας, λαρυγγίτιδας και αυξάνεται η συχνότητα των κρίσεων στους μικρούς ασθματικούς.

ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΚΑΙ ΝΕΟΙ

Γιατί καπνίζουν οι νέοι

Σύμφωνα με έρευνα οι ακόλουθοι παράγοντες καθορίζουν την αιτία που οι νέοι αρχίζουν το κάπνισμα :

- Συνήθεια γονέων
- Φίλοι, μεγαλύτερα αδέλφια, κοινωνικό περιβάλλον
- Διαφήμιση και εμπορική σύνδεση με την εικόνα του
- Διαφήμιση και εμπορική σύνδεση με τον αθλητισμό
- Σχέσεις / οικογενειακή δομή
- Επίπεδο εκπαίδευσης
- Κοινωνικο-οικονομικό επίπεδο
- Διαχείριση άγχους και καταπίεσης
- Αποδοχή

Οι έφηβοι συχνά αγνοούν τη δυνατότητα εθισμού στον καπνό
- 61% των νέων θεωρούν ότι δεν πειράζει να δοκιμάσουν το τσιγάρο εφόσον το κόψουν πριν γίνει συνήθεια
- 26% θεωρούν ότι οι κανονικοί καπνιστές μπορούν να το κόψουν οποτεδήποτε το θελήσουν

Κάπνισμα και μαθητές

Σύμφωνα με έρευνα του 1998, οι μισοί και πλέον μαθητές (57%) έχουν καπνίσει τουλάχιστον μία φορά στη ζωή τους, οι περισσότεροι περιστασιακά (32,7%). Συστηματικά δηλώνουν ότι καπνίζουν το 20,8% των μαθητών. Τα κορίτσια υπερτερούν των αγοριών στο περιστασιακό κάπνισμα (34,7% και 30,5% αντίστοιχα), ενώ περισσότερα αγόρια (21,9%) από κορίτσια (19,7%) δηλώνουν συστηματικοί καπνιστές, χωρίς όμως μεγάλη διαφορά μεταξύ τους.
Οι μεγαλύτεροι μαθητές (17-18 ετών) καπνίζουν συστηματικά σε ποσοστό πενταπλάσιο από τους μικρότερους (13-14 ετών).
Τα δύο μεγαλύτερα αστικά κέντρα, η Αθήνα και η Θεσσαλονίκη, εμφανίζουν αυξημένα ποσοστά συστηματικού καπνίσματος (24,6% και 23,6% αντίστοιχα) σε σύγκριση με τις υπόλοιπες αστικές περιοχές (19,9%0 και τις ημιαστικές / αγροτικές 13,9%).

Συγκριτικά με τα προηγούμενα χρόνια, ενώ παρατηρήθηκε σημαντική μείωση του συστηματικού καπνίσματος στους μαθητές ανάμεσα στο 1984 και το 1993, από 22% σε 14,6%, η καθοδική αυτή πορεία δυστυχώς αντιστράφηκε το 1998 και ο αριθμός των συστηματικών καπνιστών στους μαθητές επιστρέφει κοντά στα υψηλά (20,8%) επίπεδα για άτομα αυτής της ηλικίας, όπως είχε παρατηρηθεί και το 1984.

Όλα αυτά ενισχύουν την ανάγκη να έχουν οι νέοι πραγματική αποδεκτή ενημέρωση σχετικά με την εξάρτηση από τη νικοτίνη και τα αποτελέσματα του καπνίσματος.

Παράγοντες που προδιαθέτουν τους νέους για κάπνισμα

Ισχύουν μία σειρά από σύνθετους και ενδογενείς παράγοντες που προδιαθέτουν τους νέους να καπνίσουν και αυτοί ποικίλουν σχεδόν ανά άτομο και λαό. Πολυετής έρευνες καθορίζουν ορισμένους παράγοντες που είναι κοινοί στο ρόλο που παίζουν στη μύση των νέων στο κάπνισμα. Αυτοί περιλαμβάνουν υψηλά επίπεδα κοινωνικής αποδοχής για τα προϊόντα καπνού, έκθεση και αδυναμία αντίδρασης απέναντι στη διαφήμιση, διαθεσιμότητα και εύκολη πρόσβαση, ρόλος προτύπου από τους γονείς και άλλους ενήλικες και κοινωνική πίεση της ομάδας.

Λόγοι για τους οποίους καπνίζουν οι έφηβοι

- Πολύ συχνά το κάπνισμα αρχίζει τυχαία. Χωρίς να το πολυσκεφτούν οι έφηβοι ακολουθούν το ρεύμα.
- Για αρκετούς το κάπνισμα σημαίνει να έχουν κάτι να κάνουν.
- Μερικοί έφηβοι ζητούν την απόλαυση από το κάπνισμα και προσπαθούν να ηρεμήσουν τα νεύρα τους με αυτό τον τρόπο.
- Μερικοί θεωρούν ότι το κάπνισμα τους ενεργοποιεί και τους βοηθά στη συγκέντρωση.
- Αρκετοί έφηβοι θεωρούν ότι με το κάπνισμα μεγάλωσαν.
- Για μερικούς, το κάπνισμα αποτελεί ένα μέσον για να εισχωρήσουν και να ανήκουν στους σωστούς κύκλους / ομάδες.
- Ορισμένοι πιστεύουν ότι το κάπνισμα τους δίνει κάποιο στυλ. Ιδιαίτερα οι νεαροί θεωρούν ότι οι κοπέλες το βρίσκουν ελκυστικό και μπορεί να συνδεθεί με ένα γενικό τρόπο ζωής.
- Άλλοι θεωρούν ότι τους προσδίδει αυτοπεποίθηση και καπνίζοντας την προβάλλουν.
- Άλλοι πάλι δοκιμάζουν τον καπνό από περιέργεια.
- Μερικοί έφηβοι καπνίζουν από αντίδραση στους κανονισμούς.
- Άλλοι επηρεάζονται από τη διαφήμιση.
- Επίσης, οι νέοι μπορεί να εθιστούν στη νικοτίνη, η οποία είναι συστατικό του καπνού. Ο εθισμός αυτός, κάνει δύσκολη τη διακοπή του καπνίσματος, ακόμη και αν το θέλετε.
- Το κάπνισμα έχει γίνει συνήθεια για αρκετούς νέους. Μερικοί συνηθίζουν να καπνίζουν στα διαλείμματα και σε άλλους αρέσει να καπνίζουν μετά το γεύμα. Όταν μία συνήθεια εδραιωθεί είναι δύσκολο να την κόψει κανείς.

Διάφοροι τύποι καπνιστών

- **Γνώστες** - γνωρίζουν σχετικά με το κάπνισμα αλλά δεν έχουν αποφασίσει αν θα το αρχίσουν ή όχι
- **Πειραματιζόμενοι** - καπνίζουν σποραδικά, πιθανώς μόνο στα πάρτυ, 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

Έρευνα αποφαίνεται ότι μεσολαβούν περίπου 2 χρόνια για τη μετάβαση από την <<κατηγορία>> του γνώστη στον εθισμένο.

Γιατί οι νέοι να ενταχθούν σε μία ομάδα διακοπής Καπνίσματος

Περισσότερο Συνήθεις λόγοι

- Διασκεδαστικό και ενδιαφέρον
- Συνάντηση με φίλους / απασχόληση
- Κόστος
- Υγεία, άσκηση και ευρωστία
- Να μάθουν κάτι καινούργιο, επαγγελματική εμπειρία (νοσηλευτές), ή ανάπτυξη αυτοπεποίθησης και εμπιστοσύνης

Συνήθεις λόγοι

- Περιορισμός ή διακοπή
- Ατομικό προφίλ και ευρωστία

Λιγότερο συνήθεις λόγοι

- Κοινωνική πίεση από φίλους και οικογένεια
- Δυσαρέσκεια από την εξουσία της συνήθειας
- Ανησυχία για ενήλικες φίλους και μέλη της οικογένειας που καπνίζουν

Γιατί οι νέοι αποφασίζουν να κόψουν το κάπνισμα

Σύμφωνα με σχετικές έρευνες, οι περισσότεροι νέοι όταν αρχίζουν το κάπνισμα σκέπτονται ότι αυτό είναι κάτι προσωρινό, υπολογίζοντας ότι μετά από λίγα χρόνια θα το κόψουν. Κάτι που στη συνέχεια δεν συμβαίνει.

Οι συνηθέστεροι λόγοι που οι νέοι θέλουν να κόψουν το τσιγάρο είναι :

- **Για λόγους υγείας**

Είναι γνωστό ότι η μακροχρόνια χρήση καπνού προκαλεί βλάβες στην υγεία, όμως όλοι οι ειδικοί συμφωνούν ότι όσοι το κόψουν θα την προστατέψουν, γιατί έτσι σταματούν τη συνεχή επιβλαβή δράση και δίνουν τη δυνατότητα στον οργανισμό να αποκαταστήσει τις βλάβες που έχουν προκληθεί.
Στατιστικά στοιχεία δείχνουν ότι άνδρες καπνιστές που διακόπτουν το κάπνισμα σε ηλικία 35 ☐ 39 ετών προσθέτουν κατά μέσο όρο 5 χρόνια επί πλέον στη ζωή τους.

- **Για την ευεξία του σώματος και της εμφάνισής τους**

Οι περισσότεροι καπνιστές λαχανιάζουν όταν περπατούν γρήγορα, όταν ανεβαίνουν σκάλες ή τρέχουν, γιατί έχει επηρεαστεί η αναπνευστική και καρδιακή λειτουργία τους. Η διακοπή του καπνίσματος αν συνδυαστεί με συστηματική σωματική άσκηση ξαναδίνει στους καπνιστές τη χαμένη σωματική αντοχή και ευεξία.
Κάτι ανάλογο συμβαίνει και με το δέρμα. Με τη διακοπή του καπνίσματος δεν εξαφανίζονται οι ρυτίδες που έχουν δημιουργηθεί, αλλά επιβραδύνεται σημαντικά η δημιουργία νέων. Έχει παρατηρηθεί ότι το δέρμα όσων διέκοψαν το κάπνισμα αλλάζει προς το καλύτερο.
Εμφανής είναι η βελτίωση των δοντιών, της οσμής της αναπνοής και του σώματος.

- **Για την προστασία της οικογένειας από το παθητικό κάπνισμα**

Οι γονείς που καπνίζουν εκθέτουν τα παιδιά τους στο παθητικό κάπνισμα, εφ☐ όσον καπνίζουν στον ίδιο χώρο, προκαλώντας βλάβες στην υγεία τους. Επί πλέον, αποτελούν κακό παράδειγμα προς μίμηση.
Από μελέτες προκύπτει ότι οι σύζυγοι καπνιστών εμφανίζουν συχνότερα ασθένειες του αναπνευστικού, της καρδιάς και διάφορες μορφές καρκίνων.
Στους χώρους εργασίας, το κάπνισμα αντιμετωπίζεται πλέον ως παρανομία, αφού προξενεί βλάβες στην υγεία των εργαζομένων που δεν καπνίζουν.
Η απαγόρευση του καπνίσματος σε εστιατόρια, μπαρ και στους άλλους χώρους διασκέδασης, που εφαρμόζεται με απόλυτη αυστηρότητα στην Καλιφόρνια των ΗΠΑ, επεβλήθη μετά από κινητοποιήσεις των εργαζομένων στους χώρους αυτούς, που δεν ήθελαν να αναπνέουν υποχρεωτικά αέρα μολυσμένο με καπνό την ώρα εργασίας τους, γεγονός που τους δημιουργούσε αυξημένα ποσοστά ασθενειών.

- **Για να μην ενοχλούν**

Το κάπνισμα δεν είναι πλέον της μόδας. Τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότεροι δεν καπνίζουν. Η πλειοψηφία των ανδρών είναι μη καπνιστές και η μεγάλη πλειοψηφία των γυναικών επίσης.
Ο καπνιστής γίνεται ενοχλητικός όταν ανάβει τσιγάρο σε χώρους που απαγορεύεται το κάπνισμα ή όταν βρίσκεται κοντά σε μη καπνιστές και συχνά δέχεται προσβολές αφού πολλές φορές δέχεται παρατηρήσεις.
Σε στενές επαφές, ο καπνιστής δεν αισθάνεται άνετα γιατί η μυρωδιά που εκπέμπει δεν είναι ευχάριστη και δεν καλύπτεται με το μάσημα τσίχλας ή καραμέλας.

- **Για εξοικονόμηση χρημάτων**

Το κάπνισμα εκτός των άλλων αποτελεί μία δαπανηρή συνήθεια.
Είναι γνωστό ότι οι περισσότεροι καπνιστές καταναλώνουν από ένα έως δύο πακέτα την ημέρα. Σύμφωνα με στατιστικά στοιχεία, το μεγαλύτερο μερίδιο πωλήσεων στη χώρα μας

το έχουν οι ξένες μάρκες. Ένα πακέτο τσιγάρα στοιχίζει περίπου 2,70 ευρώ. Τα χρήματα που ξοδεύει ένας συνηθισμένος καπνιστής σ' ένα μήνα, σ' ένα χρόνο και σε δέκα χρόνια είναι περίπου :

Καπνιστής ενός πακέτου την ημέρα :

2,70 ευρώ x 30 ημέρες = 81,00 ευρώ το μήνα
71,00 ευρώ x 12 μήνες = 972,00 ευρώ το χρόνο
972,00 ευρώ x 10 χρόνια = 9720,00 ευρώ τη δεκαετία

Καπνιστής δύο πακέτων την ημέρα :

5,40 ευρώ x 30 ημέρες = 162,00 ευρώ το μήνα
162,00 ευρώ x 12 μήνες = 1944,00 ευρώ το χρόνο
1944,00 ευρώ x 10 χρόνια =19440,00 ευρώ τη δεκαετία

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

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΤΣΙΓΑΡΟ

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 (cartridge) 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 (ή καλύτερα, ατμό) και ο χρήστης έχει την ίδια αίσθηση και ικανοποίηση με αυτή που θα είχε από ένα κανονικό τσιγάρο, χωρίς όμως τα υπόλοιπα βλαβερά συστατικά (νικοτίνη, πίσσα, μονοξείδιο του άνθρακα, κ.λπ.) 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 (atomizer). 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.
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.
E-Liquid αποκαλείται το υγρό που περιέχεται στα ανταλλακτικά φίλτρα (cartridges) που τοποθετούνται στα ηλεκτρονικά τσιγάρα και γενικότερα στα ηλεκτρονικά προϊόντα καπνίσματος. Επίσης E-Liquid αποκαλείται και το υγρό αναπλήρωσης που χρησιμοποιείται για την αναπλήρωση των ανταλλακτικών φίλτρων.
Το υγρό αναπλήρωσης E-Liquid προσφέρεται σε φιαλίδια των 10ml, 30ml και 50ml. Είναι σαφώς πολύ πιο οικονομικό να χρησιμοποιούμε υγρό αναπλήρωσης παρά να αντικαθιστούμε συνεχώς ανταλλακτικά φίλτρα. Πέρα όμως από την οικονομία, η χρήση υγρού αναπλήρωσης E-Liquid και μάλιστα κατευθείαν στον μηχανισμό ατμοποίησης (atomizer) πολλαπλασιάζει την ποσότητα του παραγόμενου ατμού και κατά την συνέπεια και την απόλαυση μας.
Το υγρό E-Liquid περιέχει κυρίως προπυλενογλυκόλη (propylene glycol) σε ποσοστό μεγαλύτερο από 70% μια ουσία που χρησιμοποιείται ευρύτατα σε τρόφιμα και καλλυντικά. Αναλυτικές έρευνες που έχουν διεξαχθεί κατά την διάρκεια των ετών έχουν αποδείξει ότι η προπυλενογλυκόλη είναι ακίνδυνη και ασφαλής. Πειράματα μάλιστα σε ανθρώπους και παιδιά κατέληξαν πως έχει και μικροβιοκτόνο δράση. [εκκρεμεί παραπομπή]
Πέρα από την προπυλενογλυκόλη το υπόλοιπο 30% των συστατικών που περιέχονται στο υγρό αναπλήρωσης E-Liquid είναι νερό, γλυκερίνη και τέλος άρωμα κατάλληλο για χρήση σε τρόφιμα το οποίο και δημιουργεί την γεύση. Οι αρωματικές αυτές ουσίες που

χρησιμοποιούνται είναι ίδιες με εκείνες που χρησιμοποιούνται στην μαγειρική για να δώσουν ιδιαίτερες γεύσεις στα γλυκά και στα φαγητά μας και είναι και αυτές πιστοποιημένες για χρήση σε τρόφιμα ενώ κυκλοφορούν ελεύθερα στην αγορά.

Υπάρχουν απόψεις πως η χρήση της προπυλενογλυκόλης το κύριο συστατικό που χρησιμοποιείται στα ηλεκτρονικά τσιγάρα, δεν έχει μελετηθεί αποτελεσματικά για χρήση παρόμοια με αυτήν του ηλεκτρονικού τσιγάρου, δηλαδή για παρατεταμένη εισπνοή και για μακροχρόνια κατανάλωση. Αυτή η άποψη είναι λογική αν και η προπυλενογλυκόλη κυκλοφορεί και χρησιμοποιείται πολλά χρόνια, έχουν δε γίνει εκτενείς μελέτες και έχουν αποδείξει ότι η συνήθης χρήση της σε τρόφιμα είναι ακίνδυνη και ασφαλής. Θα χρειαστούν πολύχρονες μελέτες και έρευνες για να αποδειχθεί εάν προκαλεί άλλες παρενέργειες όταν χρησιμοποιείται για εισπνοή. Σε κάθε περίπτωση πάντως είναι σίγουρα ασφαλέστερη η χρήση της προπυλενογλυκόλης σε σχέση με το παραδοσιακό κάπνισμα που περιέχει πίσσα, νικοτίνη, μονοξείδιο του άνθρακα, 40 ακόμη αποδεδειγμένα καρκινογόνες ουσίες καθώς και άλλα 4.000 τοξικά, παράγωγα της καύσης του τσιγάρου.

Τα ηλεκτρονικά τσιγάρα δεν επιτρέπεται να πωλούνται ως συσκευές για την διακοπή του καπνίσματος σύμφωνα με ανακοίνωση του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ). Στην Ελλάδα δεν επιτρέπεται και η χρήση ανταλλακτικών φίλτρων που περιέχουν νικοτίνη σύμφωνα με απόφαση του ΕΟΦ [1] ενώ απομένει να διευκρινιστεί εάν θα επιτρέπεται η χρήση ηλεκτρονικών τσιγάρων στους χώρους που απαγορεύεται το παραδοσιακό

ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΚΑΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

- ## Έκταση παραγωγής καπνού
  Ο καπνός καλλιεργείται σε περισσότερες από 100 χώρες στον κόσμο. Η Κίνα είναι η μεγαλύτερη παραγωγός χώρα, ακολουθούμενη από τις ΗΠΑ, την Ινδία, τη Βραζιλία, την Τουρκία. Η Ελλάδα επίσης είναι καπνοπαραγωγός χώρα.

- ## Εντομοκτόνα
  Ο καπνός είναι ένα ευαίσθητο φυτό επιρρεπές σε πολλές ασθένειες. Κατά συνέπεια, χρησιμοποιούνται μεγάλες ποσότητες λιπασμάτων και εντομοκτόνων στην καλλιέργειά του. Μεταξύ των κοινών εντομοκτόνων που χρησιμοποιούνται είναι το aldicarb και chlorpyrifos, ουσίες πολύ τοξικές και οι δύο. Το methyl bromide, ένα χημικό που καταστρέφει τη στιβάδα του όζοντος, χρησιμοποιείται επίσης ευρέως για την απολύμανση του εδάφους πριν φυτευτούν τα φυντάνια καπνού. Οι επιδράσεις αυτών των χημικών δεν έχουν γενικά προσδιοριστεί αλλά είναι γνωστό ότι διηθούνται στο έδαφος και οδεύουν προς τον υδροφόρο ορίζοντα και την τροφική αλυσίδα. Οι ουσίες αυτές μπορεί να προκαλέσουν έμμεσα γενετικές αλλοιώσεις που να οδηγήσουν σε ανθεκτικότητα σε ζιζανιοκτόνα και εντομοκτόνα, όπως κουνούπια και μύγες προκαλώντας μείωση του ελέγχου αντίστασης σε ασθένειες όπως ελονοσία κ.ά.

- ## Ασθένεια πράσινου καπνού
  Πέραν των κινδύνων υγείας που ενέχει η χρήση εντομοκτόνων, οι καλλιεργητές εκτίθενται σε μία επαγγελματική ασθένεια γνωστή ως ασθένεια του πράσινου καπνού. Αυτή προκαλείται από την απορρόφηση νικοτίνης μέσω του δέρματος κατά την επαφή του με τα νωπά φύλλα του καπνού. Τα συμπτώματα της ασθένειας περιλαμβάνουν ναυτία, αδυναμία, ιλίγγους και κοιλιακούς πόνους, διακυμάνσεις στην αρτηριακή πίεση και τους παλμούς της καρδιάς.

- ## Επίδραση στην παραγωγή τροφίμων και την υγεία.
  Η αύξηση των εκτάσεων καπνοκαλλιέργειας οδηγεί σε μείωση της καλλιέργειας αγροτικών προϊόντων.

- ## Οικολογία
  Μείωση της δασικής επιφάνειας του πλανήτη κατά 200.000 εκτάρια κάθε χρόνο, για τη δημιουργία εκτάσεων καλλιέργειας καπνού.

- ## Μόλυνση
  Η καύση του καπνού είναι κύρια πηγή ενδοκτιριακής μόλυνσης στον αναπτυγμένο κόσμο.
  Τσιγάρα και σπίρτα αποτελούν κοινή αιτία πρόκλησης πυρκαγιάς.
  Η πυρκαγιά στον υπόγειο σταθμό Kings Cross στο Λονδίνο το 1987, με το θάνατο 31 ατόμων, προκλήθηκε από πέταγμα σπίρτου.

  ### Παθητικό κάπνισμα
  Άτομο που αναπνέει καπνό ενώ δεν καπνίζει ο ίδιος αποκαλείται παθητικός καπνιστής, ακούσιος ή έμμεσος καπνιστής.
  Μη καπνιστές / παθητικοί καπνιστές αναπνέουν τον καπνό από το τσιγάρο που

καίγεται και επίσης αυτόν που εκπνέεται από καπνιστή.
85% του καπνού τσιγάρων σε ένα δωμάτιο οφείλεται στην καύση του τσιγάρου και περιέχει υψηλή συγκέντρωση τοξινών.
Παθητικοί καπνιστές μπορεί να έχουν άμεσες ενοχλήσεις όπως ερεθισμό στα μάτια, πόνο στο λαιμό και ζαλάδα.
Οι παθητικοί καπνιστές εκτίθενται σε αυξημένο κίνδυνο για μια σειρά από ασθένειες που συνδέονται με το κάπνισμα.
Σχεδόν τα μισά παιδιά εκτίθενται στο παθητικό κάπνισμα στο σπίτι.
Ο παθητικός καπνιστής διατρέχει κίνδυνο μολύνσεων του αναπνευστικού όπως βρογχίτιδα, πνευμονία κλπ.
Οι παθητικοί καπνιστές μπορεί να προσβληθούν :
1. μείωση της λειτουργίας των πνευμόνων
2. ανάπτυξη σοβαρών συμπτωμάτων άσθματος
3. μόλυνση μέσου ωτός
4. καρδιοαγγειακές βλάβες
5. προβλήματα συμπεριφοράς
6. προδιάθεση σε χρόνιες ασθένειες, όπως χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια και καρκίνο στους ενήλικες.

ΟΦΕΛΗ ΑΠΟ ΤΗ ΔΙΑΚΟΠΗ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

Τα άμεσα και τα μακροπρόθεσμα οφέλη στην υγεία μετά το κάπνισμα του τελευταίου τσιγάρου είναι :

Μετά από :

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 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 ικανή 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 ν αναπτυχθεί σε πιο υγιείς συνθήκες.

ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

- **Φορολογία** - Το κράτος εισπράττει μεγάλα ποσά από τη φορολόγηση του καπνού και των προϊόντων του. Το 9% των φορολογικών εσόδων της χώρας μας προέρχεται από τη φορολόγηση προϊόντων καπνού. Η τιμή των τσιγάρων έχει μεγάλη επίδραση επί της κατανάλωσης τους. Υψηλή φορολόγηση αποσκοπεί στη μείωση της κατανάλωσης.

- **Διαφήμιση και χορηγία** - Τα ποσά που δαπανά η καπνοβιομηχανία για διαφήμιση και διάφορες χορηγίες είναι τεράστια. Για ν' αντιμετωπίσει τις νομοθετικές ρυθμίσεις περιορισμού της διαφήμισης, στρέφεται σε διάφορες χορηγίες που προσφέρουν έμμεση διαφήμιση (π.χ. χορηγίες θεατρικών, μουσικών παραστάσεων κ. α. εκδηλώσεων).
  Ερευνητικές εκθέσεις δείχνουν ότι η διαφήμιση του καπνού αυξάνει την κατανάλωσή του.

- **Δαπάνες Υγείας** - Για τη θεραπεία ασθενειών που οφείλονται στο κάπνισμα δαπανώνται τεράστια ποσά ετησίως, που είναι πολλαπλάσια των ετησίων εσόδων από τη φορολόγηση του καπνού.

- **Η βιομηχανία καπνού** - Στην Ελλάδα απασχολούνται περίπου 500.000 άτομα σε επαγγέλματα που συνδέονται με τον καπνό (καλλιέργεια, βιομηχανία κλπ.)

Η Οικονομία του Καπνού

Εισαγωγή

Το κάπνισμα παίζει σημαντικό ρόλο στην οικονομία μιας κοινωνίας. Ενώ η φορολόγηση των τσιγάρων αποτελεί πλούσια πηγή εσόδων του Προϋπολογισμού, η επιβάρυνση της οικονομίας από τις συνέπειες του καπνίσματος περιλαμβάνει όχι μόνο το κόστος θεραπείας από ασθένειες που οφείλονται στο κάπνισμα, αλλά και άλλα κόστη όπως η απώλεια ημερών εργασίας και οι δαπάνες κοινωνικής ασφάλισης.

Το κόστος του καπνίσματος στη βιομηχανία

Το κόστος του καπνίσματος στη βιομηχανία προκύπτει από
1. αύξηση απουσιών των καπνιστών λόγω κακής υγείας
2. πρόωροι θάνατοι σε ηλικίες μεγίστης επαγγελματικής απόδοσης
3. μείωση παραγωγής που οφείλεται στα διαλείμματα για κάπνισμα

Πυρκαγιές

Τα περισσότερα μοιραία ατομικά δυστυχήματα οφείλονται σε πυρκαγιά από απροσεξία κατά τη χρήση του τσιγάρου .

Κόστος για τον καπνιστή

Συνήθως, ένας καπνιστής 20 τσιγάρων ημερησίως ξοδεύει περίπου 1.000 ευρώ το χρόνο για τσιγάρα.

Άτομα χαμηλού εισοδήματος ξοδεύουν αναλογικά μεγαλύτερο μέρος του εισοδήματός τους για καπνό απ ότι πλουσιότερα άτομα.

Κόστος για το Κράτος

Έρευνα από το Κέντρο για την Οικονομία της Υγείας στο Πανεπιστήμιο του York έδειξε ότι οι δαπάνες θεραπείας ασθενειών που προκαλεί το κάπνισμα ανέρχονται σε περίπου 1,5 δισεκατομμύρια το χρόνο.
Άλλες δαπάνες περιλαμβάνουν την πληρωμή ασθένειας ή ανικανότητας για όσους υποφέρουν από ασθένειες που προκαλεί το κάπνισμα και η πληρωμή συντάξεων και άλλων οικογενειακών δαπανών κοινωνικής ασφάλισης υπέρ των προστατευομένων μελών αυτών που πεθαίνουν λόγω καπνίσματος.
Μία μελέτη ης Αμερικανικής εταιρίας καπνού Philip Morris εξετάζει τις οικονομικές επιπτώσεις του καπνίσματος στη Δημοκρατία της πρώην Τσεχοσλοβακίας. Το συμπέρασμα είναι ότι το κάπνισμα προκαλεί ένα καθαρό όφελος στην οικονομία, γενικά λόγω «μείωσης των δαπανών υγειονομικής φροντίδας» και «απαλλαγή από σχετικές δαπάνες για συντάξεις και στέγαση ηλικιωμένων» αφού δεν θα πρέπει να πληρώνουν τους καπνιστές που πεθαίνουν νωρίτερα από τους μη καπνιστές.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Σκοπός της ερευνητικής μας εργασίας είναι η ενημέρωση των συμμαθητών μας για ένα μείζον πρόβλημα της σημερινής εποχής, το ΚΑΠΝΙΣΜΑ..
Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι παρά την διαρκή και ραγδαία εξέλιξη του πολιτισμού και της τεχνολογίας, το ποσοστό των καπνιστών αυξάνεται αντί να μειώνεται, πράγμα που είναι ανησυχητικό. Το τσιγάρο είναι επιβλαβές από όλες τις απόψεις και επιφέρει μόνο αρνητικές επιπτώσεις στους καπνιστές και στους γύρω τους.

Ελπίζουμε η εργασία μας να ενημέρωσε και να προβληματίσε όλους τους αναγνώστες-ακροατές έτσι ώστε οι καπνιστές να περιορίσουν και οι μη καπνιστές να μην αρχίσουν τη «μάστιγα» της εποχής μας, το κάπνισμα.