

ΕΧΕΙΣ ΜΙΑ ΖΩΗ...



ΜΗ ΤΗΝ ΚΑΨΕΙΣ

**1° ΣΕΚ - 1° ΕΠΑΛ ΑΛΕΞ/ΠΟΛΗΣ
ΤΟΜΕΑΣ ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΩΝ ΤΕΧΝΩΝ**

- Το κάπνισμα προκαλεί τουλάχιστον **25 απειλητικές για τη ζωή** ασθένειες ή ομάδες ασθενειών
- **Οι μισοί** από τους σημερινούς καπνιστές θα πεθάνουν τελικά από νόσο που σχετίζεται με το κάπνισμα
- Περίπου **3,000 θάνατοι** από καρκίνο του πνεύμονα και **35,000 θάνατοι** από καρδιαγγειακή νόσο αποδίδονται κάθε χρόνο στο παθητικό κάπνισμα. Περίπου **10% των θανάτων** των βρεφών θα μπορούσαν να είχαν προληφθεί αν δεν υπήρχε κάπνισμα στην εγκυμοσύνη.
- Εκτός από τη νικοτίνη η οποία είναι ένα ιδιαίτερα ισχυρό δηλητήριο οι συνέπειες στην υγεία οφείλονται στις **2,500 τοξικές ουσίες** που περιέχονται στα φύλλα καπνού.



ΘΕΛΩ ΝΑ ΖΗΣΩ ΟΧΙ ΝΑ ΠΕΘΑΝΩ

- Οι κυριότερες συνέπειες του καπνίσματος στην υγεία:

Καρκίνος του πνεύμονα

Καρκίνος του στόματος, του λάρυγγα, του οισοφάγου

Καρκίνος του τραχήλου της μήτρας

Καρκίνος της ουροδόχου κύστης

Καρκίνος του παγκρέατος

Χρόνια αποφρακτική πνευμονική νόσος

Στεφανιαία νόσος

Αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια

Περιφερική αγγειακή νόσος

Επιπλοκές κατά την εγκυμοσύνη και τον τοκετό

Πρόωρη γήρανση



ΝΑ ΖΗΣΩ ΟΧΙ ΝΑ ΠΕΘΑΝΩ

Όταν ένας άνθρωπος διακόψει το κάπνισμα, το σώμα αρχίζει να διορθώνει τις βλάβες σχεδόν αμέσως

- Μετά από **20 λεπτά** η αρτηριακή πίεση και η καρδιακή συχνότητα επιστρέφουν σε φυσιολογικά επίπεδα.
- Μετά από **8 ώρες** τα επίπεδα νικοτίνης και μονοξειδίου του άνθρακα στο αίμα μειώνονται στο μισό, ενώ τα επίπεδα οξυγόνου επιστρέφουν σε φυσιολογικά επίπεδα.
- Μετά από **24 ώρες** το μονοξείδιο του άνθρακα στο αίμα αποβάλετε απ το σώμα. Οι πνεύμονες αρχίζουν να αποβάλλουν τη βλέννα και άλλα υπολείμματα του καπνίσματος.
- Μετά από **48 ώρες** δεν υπάρχει πλέον νικοτίνη στο σώμα. Η γεύση και η όσφρηση βελτιώνονται σημαντικά.
- Μετά από **72 ώρες** η αναπνοή γίνεται πιο εύκολη και οι βρόγχοι χαλαρώνουν και αυξάνονται τα επίπεδα ενέργειας.





- Μετά από **2-12 εβδομάδες**. Βελτιώνεται η κυκλοφορία.
- Μετά από **3-9 μήνες** βελτιώνεται ο βήχας, η δύσπνοια και τα αναπνευστικά συμπτώματα καθώς και η πνευμονική λειτουργία αυξάνεται έως και 10%.
- Μετά από **5 χρόνια** ο κίνδυνος καρδιακής προσβολής μειώνεται στο μισό του κινδύνου που διατρέχει ένας καπνιστής.
- Μετά από **10 χρόνια** ο κίνδυνος καρκίνου των πνευμόνων μειώνεται στο μισό του κινδύνου που διατρέχει ένας καπνιστής. Ο κίνδυνος καρδιακής προσβολής μειώνεται στα ίδια επίπεδα του μη καπνιστή.



Θέλω να **κόψω** το κάπνισμα αλλά δεν μπορώ!!!
Μπορεί κανείς να με **βοηθήσει**;



ΝΑΙ, ΔΩΡΕΑΝ

Τηλεφωνική γραμμή διακοπής καπνίσματος

8008018080

Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία

www.hts.org.gr

Τα κείμενα είναι αποσπάσματα από το ενημερωτικό έντυπο της Νομαρχίας Έβρου «**ΚΑΠΝΙΖΕΤΕ; Μπορούμε να σας βοηθήσουμε να το κόψετε**»





**«Οι μισοί
από τους σημερινούς καπνιστές
θα πεθάνουν τελικά
από νόσο που σχετίζεται
με το κάπνισμα»**

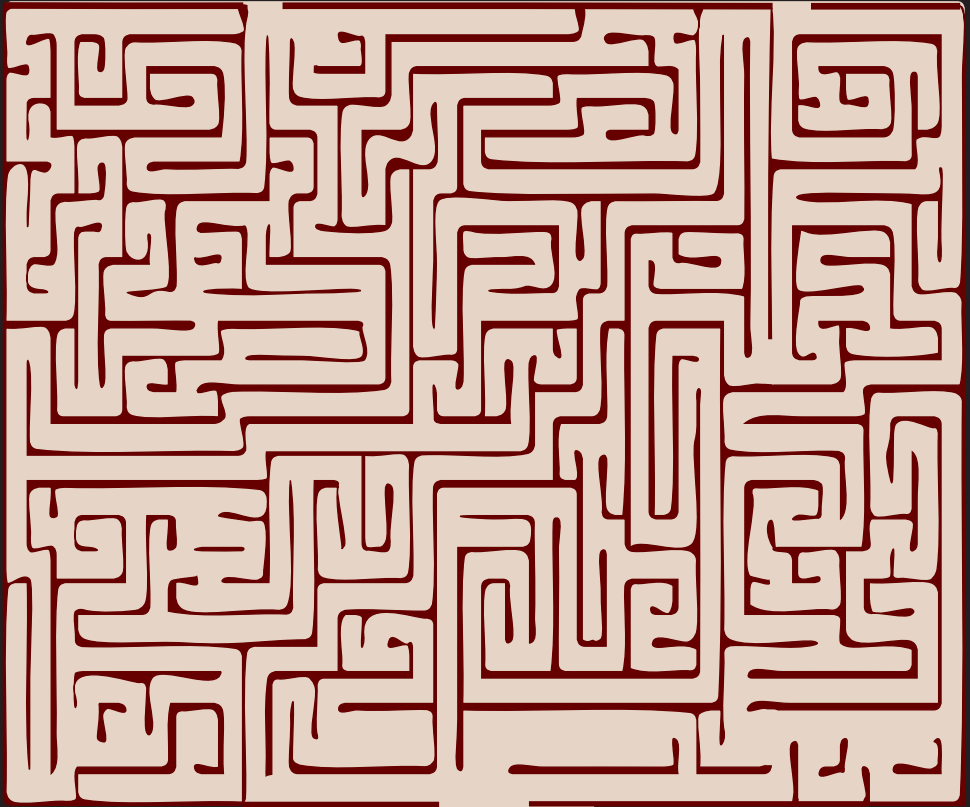


Zweis1

50%



50%



ΑΡΧΗ

ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙ
Προσπάθησε να μην καείς