



Περιφέρεια
Αν. Μακεδονίας - Θράκης

Δ/ση Δημόσιας Υγείας & Κοινωνικής Μέριμνας
Περιφερειακής Ενότητας Έβρου

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΦΥΛΛΑΔΙΟ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΤΝΙΣΜΑ



**ΠΕΙΤΕ ΟΧΙ ΣΤΟ ΚΑΤΝΙΣΜΑ,
ΝΑΙ ΣΤΗ ΖΩΗ!!!**

Το παρόν έντυπο διακρίθηκε σε μαθητικό διαγωνισμό κατά του καπνίσματος.
Υπεύθυνη φυλλαδίου: Βλάμη Ραφαηλία, Μαθήτρια Α' τάξης,
2ου Επαγγελματικού Λυκείου Αλεξανδρούπολης



Εάν πιστεύεις πως ήρθε η στιγμή να αρχίσεις το κάπνισμα, αυτό το φυλλάδιο σχεδιάστηκε για σένα. Στόχος του είναι να σε πληροφορήσει σχετικά με τα πλεονεκτήματα μιας ζωής χωρίς κάπνισμα.

Οι πληροφορίες που περιέχει στηρίζονται σε εμπειρίες, τόσο των καπνιστών, όσο και πρώην καπνιστών, ενώ παράλληλα γίνεται μία παρουσίαση πρόσφατων επιστημονικών δεδομένων.



Γιατί καπνίζουν
οι νέοι;



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

- Συνήθεια γονέων
- Φίλοι, μεγαλύτερα αδέρφια, κοινωνικό περιβάλλον
- Διαφήμιση και εμπορική σύνδεση με την εικόνα του
- Διαφήμιση και εμπορική σύνδεση με τον αθλητισμό
- Σχέσεις / οικογενειακή δομή
- Επίπεδο εκπαίδευσης
- Κοινωνικό-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

Πηγές:

- <http://www.cancer-society.gr/teensmoke/neo1.htm>

Σύμφωνα με
έρευνα του 2011

Κάπνισμα και μαθητές

Σύνολο μαθητών 13-19 ετών

- Ένας στους 5 (20%) έχει καπνίσει μέσα στον τελευταίο μήνα
- Ένας στους 7 (14%) είναι συστηματικός καπνιστής (καπνίζει καθημερινά)
- Καπνίζουν περισσότερα αγόρια από κορίτσια και οι διαφορές αυξάνονται με τη βαρύτητα του καπνίσματος



Συστηματικό κάπνισμα σε σχέση με την ηλικία

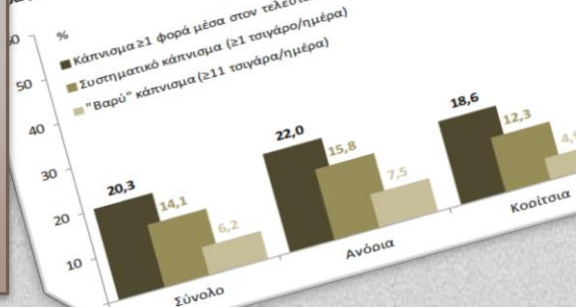
Τα 13-14 έτη αποτελούν την ηλικία έναρξης καπνίσματος για την μειονότητα (<2%) ενώ ακολουθεί αλματώδης αύξηση έως την ηλικία των 17-18 ετών όπου καπνίζει ένας στους 4 (24,5%) και στην ηλικία των 19 πάνω από τους μισούς (51%)



Διαχρονικά 1984-2011 (μαθητές 15-19 ετών)

Η μεγάλη αύξηση των καπνιστών μεταξύ του 1984 και 1998 ακολουθήθηκε από προοδευτική καθοδική πορεία από το 2003 έως το 2011.

Γράφημα 1: Κάπνισμα στους μαθητές 13-19 ετών



Πηγές:

- http://www.epipsi.gr/Tekmiriosi/epid/Epidimiologikes_erevnes/espadr.php

Έχετε αναρωτηθεί ποτέ τι μπαίνει μέσα στον οργανισμό μας, όταν καπνίζουμε ένα τσιγάρο; Ποιες ουσίες και πόσα δηλητήρια μας καταστρέφουν εν γνώση μας:

Ένα τσιγάρο λοιπόν εκτός από τα γνωστά, δηλαδή τον καπνό, την πίσσα από το χαρτί και τη νικοτίνη περιέχει σύμφωνα με την ελληνική αντικαρκινική εταιρία, τα εξής:

1. Ακετόνη (ασετόν) ξεβαφτικό νυχιών και όχι μόνο
2. Οξικό οξύ (ξίδι)
3. Αμμωνία (υγρά καθαρισμού π.χ. τζάμια, δάπεδα)
4. Αρσενικό (δηλητήριο συστατικό των ζιζανιοκτόνων)
5. Βενζόλιο (ατμοί πετρελαίου)
6. Κάδμιο (μπαταρίες, ατμοί τήξης)
7. Μονοξειδίο του άνθρακα (εκπομπές καυσαερίων)
8. Τετραχλωράνθρακας (υγρό στεγνού καθαρίσματα)
9. DDT (εντομοκτόνο)
10. Φορμαλδεΐδη (υγρό βαλσάμωσης)
11. Υδρογονάνθρακες (υγρά αυτοκινήτων)
12. Υδροκυάνιο (βιομηχανικός ρύπος που χρησιμοποιείται στο θάλαμο αερίων στις ΗΠΑ)
13. Μόλυβδος (μπαταρίες, ατμοί πετρελαίου)
14. Μεθανόλη (καύσιμο πυραύλων)
15. Ισοκυανικό μεθύλιο (υπεύθυνο για την οικολογική καταστροφή στο Βhopal)
16. Νικοτίνη (εντομοκτόνο)
17. Νιτρικό οξύ (εκπομπές από ηλεκτρικούς σταθμούς)
18. Πολώνιο-210 (ραδιενεργό κατάλοιπο)
19. Θειικό οξύ (εκπομπές ηλεκτρικών σταθμών)
20. Πίσσες (επίστρωση επιφανείας δρόμων)
21. Τολουόλιο (βιομηχανικός διαλύτης)
22. Ραδόνιο (ραδιενεργό αέριο)



Πηγές:

- <http://iatropedia.gr/articles/read/2682>

ΜΥΘΟΙ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

1 Το τσιγάρο με καλμάρει
Η νικοτίνη δεν παίζει χαλαρωτικό ρόλο. Είναι ουσία κατά βάση διεγερτική. Παράλληλα, όμως, προκαλεί και ένα αίσθημα ικανοποίησης.



2 Το τσιγάρο με τονώνει. Το νιώθω!
Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι ο καπνιστής, κάθε φορά που παίρνει μερικές ρουφηξιές από το τσιγάρο του, νιώθει στον οργανισμό του μια μικρή αναστάτωση. Η νικοτίνη «τονώνει», γιατί προκαλεί ταχυπαλμία και ενεργοποιεί όλο το σώμα μας - αλλά εναντίον της.

3 Δεν καπνίζω από συνήθεια. Μου αρέσει.
Το κόβω όποτε θέλω

Οι άνθρωποι που αρνούνται τον παράγοντα της «κακής συνήθειας» (όπως κατ' ευφημισμό και πολύ επιπόλαια χαρακτηρίζουμε όλοι το κάπνισμα), δεν το κόβουν ποτέ «όποτε το θέλουν». Ανήκουν στατιστικά σε εκείνους που κατά κανόνα τους το κόβει ο γιατρός την πέμπτη δεκαετία της ζωής τους-εκείνη που τώρα θεωρούν τόσο μακρινή, σαν να μην τους αφορά καθόλου.



Πηγές:

- <http://archive.in.gr/Reviews/placeholder.asp?lngReviewID=65922&lngChapterID=-1&lngItemID=65928>

ΠΑΘΗΤΙΚΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

ΕΡΕΥΝΑ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Η έκθεση στον καπνό του περιβάλλοντος που οφείλεται στο κάπνισμα - που ονομάζεται επίσης «παθητικό κάπνισμα» - εξακολουθεί να είναι μια σημαντική αιτία αύξησης της νοσηρότητας και της θνησιμότητας, και να επιβαρύνει με σημαντικές δαπάνες την κοινωνία ως σύνολο. Η έκθεση στον καπνό του περιβάλλοντος που οφείλεται στο κάπνισμα (environmental tobacco smoke - EST) είναι ένα πολυσύνθετο μίγμα χιλιάδων συστατικών που εκλύονται στον αέρα, και δεν μπορεί να υπολογιστεί σαν μια ολότητα. Παρόλα αυτά, συγκεκριμένα συστατικά όπως η νικοτίνη και διάφορα εισπνεόμενα σωματίδια (respirable suspended particulates - RSPs) χρησιμοποιούνται για να προσδιοριστεί η έκθεση στον περιβαλλοντικό αυτό κίνδυνο.

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.



Οι πνεύμονες του καπνιστού και εκείνου που δεν κάπνισε ποτέ.

Με κάθε τσιγάρο ο καπνιστής κόβει από το χρόνο της ζωής του 5,5 λεπτά της ώρας. Δηλαδή αυτός που καπνίζει 25 χρόνια από 20 τσιγάρα την ημέρα αφαιρεί 4,6 χρόνια ζωής.

Ο καπνός του περιβάλλοντος περιέχει περισσότερες από 4.000 χημικές ουσίες στις οποίες συμπεριλαμβάνονται 50 γνωστοί καρκινογόνοι παράγοντες και πολλοί τοξικοί παράγοντες.

Πηγές:

- <http://tsigaro1.blogspot.gr/>
- <http://www.bestrong.org.gr/el/health/nosmoking/passivesmoking/whatispassivesmoking/>



Ζήσε χωρίς τσιγάρο!!!



**Ιατρείο διακοπής καπνίσματος Αλεξ/πολης: Π.Γ.Νοσοκομείο Αλεξ/πολης,
1ος όροφος, γραφείο 2, κάθε Τετάρτη 8:30-13:00**

**Ιατρείο διακοπής καπνίσματος Διδ/χου: Γ.Νοσοκομείο Διδ/χου, 25530-44161
Τηλ. γραμμή διακοπής καπνίσματος 8008018080**