

ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2014-2015
1ο ΓΕΛ ΝΕΑΣ ΠΕΡΑΜΟΥ

ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

- **ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ**
- **ΝΟΜΟΘΕΣΙΑ**
- **ΑΙΤΙΕΣ**
- **ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ**
- **ΕΡΕΥΝΑ ΣΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΜΑΣ ΗΛΙΚΙΑΣ 15 ΕΩΣ 18 ΧΡΟΝΩΝ**



| ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ | ΣΕΛ. |
|--|-------------|
| 1. ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ | 3 |
| 2. ΝΟΜΟΘΕΣΙΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ | 5 |
| 3.ΤΑ ΓΕΝΕΤΙΚΑ ΑΙΤΙΑ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ | 7 |
| 4. ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΑΙΤΙΕΣ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ | 7 |
| 5. ΛΟΓΟΙ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΟΠΟΙΟΥΣ ΚΑΠΝΙΖΟΥΝ ΟΙ ΕΦΗΒΟΙ | 8 |
| 9. ΔΙΑΦΟΡΟΙ ΤΥΠΟΙ ΚΑΠΝΙΣΤΩΝ | 9 |
| 10. ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ/ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ | 11 |
| 11. ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ΔΕΡΜΑ | 12 |
| 12. ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΚΑΠΝΟΥ ΣΤΟ ΕΜΒΡΥΟ/ ΝΕΟΓΝΟ, ΠΑΙΔΙ | 14 |
| 13. ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ | 17 |
| 14. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ | 18 |
| 15. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | 23 |
| 16.Η ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΜΑΣ (ΚΟΛΛΑΖ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ) | 24 |

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

Το κάπνισμα είναι γνωστό στον άνθρωπο τουλάχιστον από το 3000 π.χ., οπότε οι Αιγύπτιοι έκαigan γλυκά χόρτα όταν θυσίαζαν στους θεούς τους. Στην αρχαία Ελλάδα από το 700-600 π.χ. η ιέρεια των χρησμών στους Δελφούς λέγεται ότι προφήτευε καθώς ήταν ζαλισμένη από τους ατμούς που εξέρχονταν από μια σχισμή των βράχων κάτω από τα πόδια της. Μετέπειτα οι Έλληνες άρχισαν να προσφέρουν λιβάνι στους βωμούς τους. Πώς και πότε το πρώτον ανακαλύφτηκε είναι άγνωστο. Πιθανώς ένας ιθαγενής μαγειρεύοντας φαγητό πάνω σε ένα φύλλο πάνω από φωτιά παρατήρησε ότι ανάδιδε ένα ιδιαίτερα ελκυστικό άρωμα και πήρε την πρώτη του εισπνοή. Στη συνέχεια είναι πιθανό να πέταξε το φαγητό μακριά και να κάπνισε κανονικά.

Αυτό που είναι σίγουρο, είναι ότι το κάπνισμα του καπνού γινόταν από τους πρώτους Μάγιας πιθανότατα στην περιοχή Ταμπάσκο στο Μεξικό στα πλαίσια θρησκευτικών τελετών. Από ιστορικά στοιχεία φαίνεται ότι την εποχή του Χριστού, οι φυλές του νότιου Μεξικού κάπνιζαν πρωτόγονα τσιγάρα. Αφού δεν είχαν χαρτί τύλιγαν τον καπνό σε φύλλα φοίνικα ή καλαμποκιού και στη συνέχεια το έβαζαν σε μπαμπού ή απλώς τύλιγαν φύλλα καπνού. Στους επόμενους αιώνες το κάπνισμα φύλλων καπνού απλώθηκε σε όλη την περιοχή του Μεξικού και στις Αντίλλες.

Ένας ινδιάνικος μύθος λέει ότι πολύ πριν φτάσει ο λευκός, υπήρχε μεγάλη πείνα σε όλη τη χώρα. Όλες οι φυλές συγκεντρώθηκαν σε συμβούλιο και κάλεσαν το μεγάλο πνεύμα Μανιτού για βοήθεια.

Μερικοί ιστορικοί υποστηρίζουν ότι οι Κινέζοι εφηύραν την πίπα και ότι οι Ασιάτες κάπνιζαν πολύ πριν τη χριστιανική εποχή, αλλά κάπνιζαν χορτάρι και όχι καπνό, ο οποίος δε φύτρωνε πουθενά άλλου εκτός από την Αμερική, πριν τον Κολόμβο.

Για τους Ευρωπαίους η ιστορία με τον καπνό ξεκίνησε στις 12 Οκτωβρίου 1492 όταν ο Χριστόφορος Κολόμβος έφτασε σε ένα νησί που οι κάτοικοί του το ονόμαζαν Guanahani και το οποίο στη συνέχεια ονόμασε San Salvador. Οι ιθαγενείς είπαν στον Κολόμβο για ένα ακόμα μεγαλύτερο νησί κοντά, το οποίο δεν ήταν άλλο από την Κούβα στην οποία έφτασε στις 28 Οκτωβρίου 1492.

Στο ημερολόγιό του ο Κολόμβος αναφέρει ότι «οι δύο Ισπανοί κονκισταδόρες συνάντησαν πολλούς άντρες και γυναίκες που περπατούσαν ενώ κρατούσαν κάτι που καιγόταν σιγά - σιγά φτιαγμένο από κάποιου είδους φυτό, του οποίου τον καπνό εισέπνεαν». Την ίδια μέρα ο Rodrigo de Jerez πήρε την πρώτη του διστακτική εισπνοή από την πρώτη έκδοση του τσιγάρου στο Νέο Κόσμο, του οποίου η διάμετρος υπολογιζόταν να είναι όσο η διάμετρος ενός αντρικού χεριού και έγινε ο πρώτος Ευρωπαίος καπνιστής στην Ιστορία.

Πώς ξεκίνησε και πώς εξαπλώθηκε

Είναι η πιο διαδομένη κατάχρηση στον κόσμο. Έχει ενδιαφέρον να δούμε πώς ξεκίνησε. Στη σύγχρονη δυτική κοινωνία ξεκινάει το κάπνισμα στην εποχή των εξερευνήσεων. Το καπνίζουν μόνο οι βασιλιάδες και οι ευγενείς. Τότε φυσικά δεν ήταν γνωστό ότι έκανε κακό στην υγεία. Οι λαοί θεώρησαν ότι ήταν κάτι καλό αφού το κάπνιζαν οι βασιλιάδες, κι έτσι διαδόθηκε στους ενήλικες άνδρες. Τα αγόρια θεωρούσαν το κάπνισμα απόδειξη ότι

μεγάλωσαν. Αργότερα άρχισαν το κάπνισμα και οι γυναίκες για να αποδείξουν ότι δεν υστερούν από τους άνδρες σε τίποτε.

Οι επιστήμονες πιστεύουν ότι οι προϊστορικοί άνθρωποι εισέπνεαν καπνό για να φτάσουν σε μια κατάσταση έκστασης, π.χ., στο πλαίσιο θρησκευτικών τελετών. Δε γνωρίζουμε πότε ακριβώς άρχισε ο άνθρωπος να χρησιμοποιεί τον καπνό, αλλά είναι απολύτως βέβαιο ότι οι πρώτοι καπνιστές ήταν οι Ινδιάνοι, και αυτό γιατί, πριν από τα ταξίδια του Κολόμβου στην Αμερική, το φυτό ευδοκίμωσε μόνο εκεί.

Τα παλαιότερα αρχαιολογικά τεκμήρια όσον αφορά τη συνήθεια του καπνίσματος στους Ινδιάνους έχουν ηλικία 4.700 ετών. Στην πολιτεία Αλμπέρτα του Καναδά, οι αρχαιολόγοι έφεραν στο φως μια λίθινη πίπα που χρονολογείται στο 2.700 π.Χ. Ωστόσο, οι απόψεις των ερευνητών σχετικά με το αν η πίπα αυτή χρησιμοποιούνταν για κάπνισμα δίστανται. Ένα αρκετά μεταγενέστερο εύρημα προέρχεται από το νησί Marajo της Βραζιλίας. Εδώ οι αρχαιολόγοι ανακάλυψαν πολλές κυλινδρικές πίπες, που χρονολογούνται περίπου στο 1000 π.Χ. Στην περίπτωση αυτή, οι επιστήμονες είναι βέβαιοι ότι οι πίπες χρησίμευαν για κάπνισμα καπνού. Αλλά και οι Μάγια του Μεξικού κάπνιζαν καπνό εδώ και πάνω από δύο χιλιάδες χρόνια.

Το κάπνισμα έφτασε στην Ευρώπη με την ανακάλυψη της Αμερικής από τον Κολόμβο το 1492. Ο Κολόμβος είδε τους Ινδιάνους να καπνίζουν καπνό, και επιστρέφοντας στην Ευρώπη έφερε μαζί του το φυτό.

Μπορεί κάποιος να μου πει ποιος ανακάλυψε το τσιγάρο; Ήταν κάποιος επιστήμονας;

Ο Χριστόφορος Κολόμβος και οι πρώτοι άποικοι που έφθασαν στην Αμερική στα μέσα του 15ου αιώνα βρήκαν τους ιθαγενείς στη Βόρεια και στη Νότια Αμερική να καπνίζουν φύλλα καπνού και πούρα. Ο πρώτος που έγραψε για τον καπνό και το κάπνισμα από Ευρωπαίους άποικους και ιθαγενείς ήταν ο Γάλλος Jacques Cartier. Η εισαγωγή καπνού στην Ευρώπη έγινε για πρώτη φορά κατά τον 16^ο αιώνα. Στη Γαλλία εισήχθη το 1556, στην Πορτογαλία το 1558, στην Ισπανία το 1559 και στην Αγγλία το 1565, όπου ο Sir Walter Raleigh πρότεινε και έπεισε τη Βασίλισσα Ελισάβετ να αρχίσει το κάπνισμα.

ΝΟΜΟΘΕΣΙΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Στις 24/2/2010, στην Κέρκυρα, συγκεντρωθήκαμε μερικοί φίλοι, μη καπνιστές, και, μετά από διαλογική συζήτηση, καταλήξαμε πως υπάρχει η κοινή διαπίστωση ότι:

- α) η αντικαπνιστική νομοθεσία στην Ελλάδα είναι ελλιπής
- β) η ήδη υπάρχουσα αντικαπνιστική νομοθεσία δεν εφαρμόζεται σχεδόν πουθενά
- γ) οι παραβάτες μένουν ατιμώρητοι

Κατόπιν αυτών και επειδή:

- α) θέλουμε να προστατεύσουμε την υγεία, τόσο τη δική μας, όσο και των παιδιών μας, αλλά και του υπολοίπου κόσμου
- β) θέλουμε να μπορούμε να βγούμε από το σπίτι μας και να πάμε σε άλλους χώρους, χωρίς να κινδυνεύει η υγεία μας από το παθητικό κάπνισμα

γ) θέλουμε να ζούμε στη χώρα μας αισθανόμενοι ότι οι νόμοι της τηρούνται όχι κατά το δοκούν

ΑΠΟΦΑΣΙΣΑΜΕ ΚΑΙ ΔΗΛΩΝΟΥΜΕ

- α) Δεν είμαστε κατά των καπνιστών, αλλά κατά του καπνίσματος.
- β) Υποστηρίζουμε απόλυτα τους σκοπούς του μη κερδοσκοπικού οργανισμού Nosmoke.gr, όπως αυτοί καταγράφονται στο από 14/5/2007 καταστατικό του και όπως αυτό τροποποιήθηκε στις 4/6/2007.
- γ) Υποστηρίζουμε απόλυτα τις θέσεις του μη κερδοσκοπικού οργανισμού Nosmoke.gr για την καταπολέμηση της μάστιγας του καπνίσματος.
- δ) Μετά τη συνάντησή μας αυτή και ύστερα από επικοινωνία με τον υπεύθυνο του Nosmoke.gr, αποτελούμε πλέον παράρτημα Κέρκυρας του Nosmoke.gr και θα προβαίνουμε σε κάθε νόμιμη ενέργεια που θεωρούμε ικανή να προωθήσει τους σκοπούς μας.
- ε) Γνωστοποιούμε σε όλα τα Μ.Μ.Ε. της Κέρκυρας τις αποφάσεις αυτές και καλούμε όλους τους μη καπνιστές, αλλά και τους καπνιστές εάν θέλουν, να συστρατευθούν μαζί μας με σκοπό την ανταλλαγή ιδεών και το συντονισμό ενεργειών, ώστε, με κάθε νόμιμη ενέργεια, να επιτύχουμε το σκοπό μας, δηλαδή την πρόληψη και τη μείωση του καπνίσματος στη χώρα μας προς όφελος όλων μας και ιδιαίτερα της νέας γενιάς.

Τα γενετικά αίτια του καπνίσματος ανακάλυψαν επιστήμονες



Γενετικό αίτιο, που κάνει τους ανθρώπους πιο ευάλωτους στον εθισμό στο κάπνισμα για περισσότερα χρόνια, αλλά και στην εμφάνιση καρκίνου του πνεύμονα, ανακάλυψαν τρεις ανεξάρτητες μεταξύ τους επιστημονικές ομάδες. Οι επιστήμονες εμφάνισαν τα πειστικότερα -μέχρι σήμερα- στοιχεία για τις βιολογικές ρίζες του εθισμού στον καπνό, αλλά και για τον τρόπο, με τον οποίο γενετική

και ταμπάκο συνδυάζονται, για να προκαλέσουν καρκίνο του πνεύμονα.

Τα πορίσματα των μελετών μπορεί να βοηθήσουν αποφασιστικά στην ανάπτυξη αποτελεσματικών μεθόδων καταπολέμησης του εθισμού των καπνιστών. «Το γονίδιο, που εντοπίσαμε επιτελεί διπλό ρόλο: αυξάνει τις πιθανότητες κάποιος άνθρωπος να γίνει καπνιστής και μειώνει τις πιθανότητές του να κόψει το κάπνισμα», λέει ο δρ Κρίστοφερ Αμός, συντάκτης της μελέτης του Αντικαρκινικού Κέντρου Μ.Ντ. Άντερσον στο Χιούστον του Τέξας. Καπνιστής, ο οποίος έχει κληρονομήσει αυτή τη γενετική τροποποίηση και από τους δύο γονείς του, έχει 80% μεγαλύτερες πιθανότητες εμφάνισης καρκίνου του πνεύμονα, από ό,τι καπνιστής, που δεν διαθέτει το τροποποιημένο γονίδιο. Ο ίδιος αυτός καπνιστής ανάβει κατά μέσο όρο δύο επιπλέον τσιγάρα την ημέρα και θα δυσκολευθεί πολύ περισσότερο να κόψει τη θανατηφόρα συνήθεια. Οι τρεις μελέτες δημοσιεύονται στην επιστημονική επιθεώρηση «Nature Genetics».

Οι επιστήμονες εξέτασαν γενετικό υλικό 35.000 ανθρώπων σε Ευρώπη, Καναδά και ΗΠΑ, εντοπίζοντας ομοιότητες σε γενετικές τροποποιήσεις. Οι μελέτες, όμως, διχογνωμούν γύρω από το εάν οι γενετικές τροποποιήσεις επηρεάζουν άμεσα τις πιθανότητες εμφάνισης καρκίνου ή εάν ευνοούν έμμεσα τη νόσο, κάνοντας όσους διαθέτουν τα γονίδια αυτά να καπνίζουν περισσότερο. Οι γενετικές τροποποιήσεις αυτές «κωδικοποιούν» τους υποδοχείς νικοτίνης στα κύτταρα και ίσως δώσουν εξηγήσεις στα μυστήρια του εθισμού στη νικοτίνη και του καρκίνου του πνεύμονα.

Ποιες είναι οι αιτίες του καπνίσματος;

Ο καπνός περιέχει μια ουσία – νικοτίνη – η οποία διατηρεί το κάπνισμα. Οι ειδικοί λένε ότι μπορεί να είναι τόσο εθιστικό όσο κάποιες ψυχαγωγικές ουσίες, όπως η κοκαΐνη. Η νικοτίνη αυξάνει την απελευθέρωση των νευροδιαβιβαστών που ρυθμίζουν τη συμπεριφορά και τη διάθεση.

Ο νευροδιαβιβαστής είναι μια χημική ουσία που απελευθερώνεται από ένα κύτταρο νεύρων. Ο νευροδιαβιβαστής μεταδίδει μια ώθηση από το ένα νευρικό κύτταρο στο άλλο νεύρο, ιστού, οργάνων ή των μυών – είναι ένας αγγελιοφόρος των πληροφοριών νευρολογικής από το ένα κύτταρο στο άλλο.

Η νικοτίνη προκαλεί την απελευθέρωση ντοπαμίνης, ενός νευροδιαβιβαστή που δίνουν μια ευχάριστη αίσθηση.

Οι ειδικοί λένε ότι όταν η νικοτίνη εισπνέεται ο εγκέφαλος επηρεάζεται σε δευτερόλεπτα. Η όλη εμπειρία λέγεται ότι βελτιώνουν τη διάθεση, καθώς και την ικανότητα συγκέντρωσης.



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.

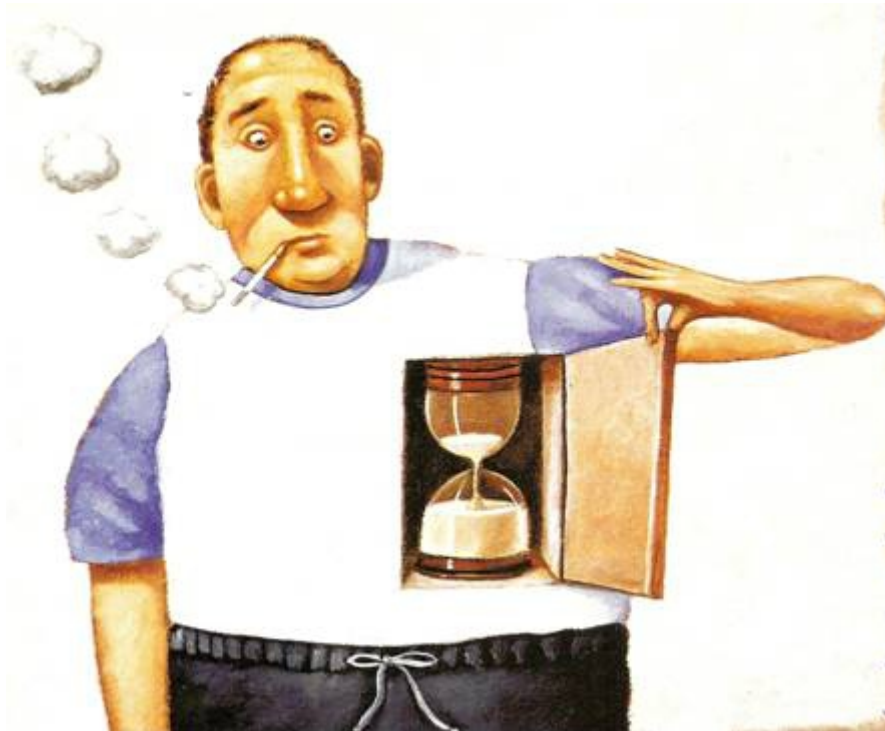


Διάφοροι τύποι καπνιστών

- **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.

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ / ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

Ομόφωνη η ιατρική και επιστημονική κοινότητα έχει καταλήξει εδώ και πολλά χρόνια στο συμπέρασμα ότι το κάπνισμα του τσιγάρου αποτελεί έναν μεγάλο κίνδυνο για τον ανθρώπινο οργανισμό και κατά συνέπεια, οι επιπτώσεις του καπνίσματος μπορεί να είναι ακόμα και θανατηφόρες! **Συγκεκριμένα, οι συνέπειες του καπνίσματος και οι αρνητικές επιπτώσεις του τσιγάρου παρατίθενται παρακάτω.**

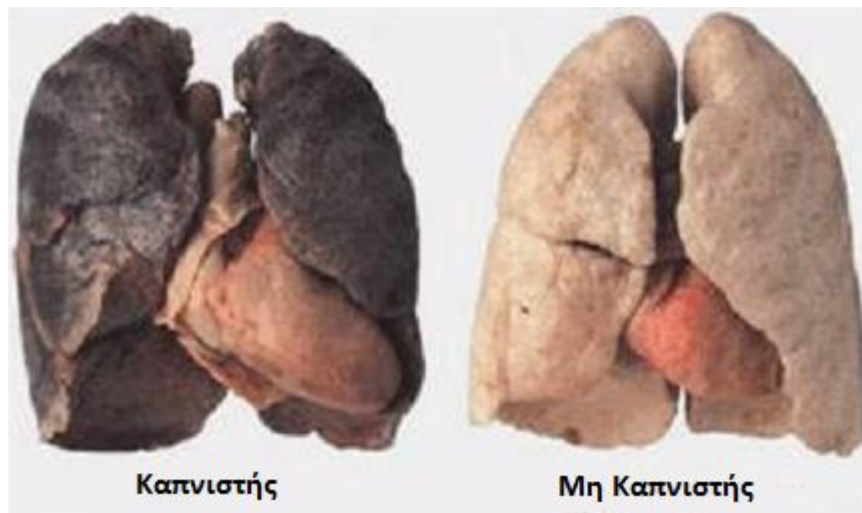


Οι πιο σημαντικές συνέπειες του καπνίσματος είναι:

- Καρκίνος του πνεύμονα (Ευθύνεται για το 90% των θανάτων λόγω καρκίνου του πνεύμονα!)
- Καρκίνος της στοματικής κοιλότητας (τοπική εμφάνιση καρκίνου – μια από τις πιο καταστρεπτικές συνέπειες του καπνίσματος)
- Καρκίνος του λάρυγγα (τοπική εμφάνιση καρκίνου – μια από τις πιο καταστρεπτικές συνέπειες του καπνίσματος)
- Καρκίνος του οισοφάγου (τοπική εμφάνιση καρκίνου – μια από τις πιο καταστρεπτικές συνέπειες του καπνίσματος)
- Καρκίνος ουροδόχου κύστης (50% των ασθενών με καρκίνο της ουροδόχου κύστης, είναι ή ήταν καπνιστές!)
- Καρδιακές παθήσεις (άλλη μια από τις πιο επικίνδυνες συνέπειες του καπνίσματος)
- Μείωση της καλής χοληστερίνης με συνέπεια να αυξάνεται ο κίνδυνος αρτηριοσκλήρυνσης.
- Εμφύσημα

Λιγότερο επικίνδυνες (αλλά πιο συχνά εμφανιζόμενες) συνέπειες του καπνίσματος είναι:

- Διατάραξη της όρασης (νικοτινική αμβλυωπία – μια από τις πιο επικίνδυνες επιπτώσεις του καπνίσματος στην όρασή σας)
- Φαρυγγίτιδα (Μια από τις πιο συχνές επιπτώσεις του καπνίσματος – εμφανίζεται συχνά και σε νέα άτομα)
- Αλλοίωση της γεύσης, της ακοής και της όσφρησης
- Μείωση της αντοχής (Μια από τις πιο γνωστές επιπτώσεις του καπνίσματος)
- Τρεμούλιασμα των άκρων
- Ίλιγγος
- Νευραλγίες
- Εγκεφαλική υπεραιμία με βάρος και ζάλη
- Παλμούς
- Πόνους στομάχου και εντέρων – δυσκοιλιότητα (Πρόκειται για μια από τις επιπτώσεις του καπνίσματος που εμφανίζεται περισσότερο σε νέους καπνιστές)
- Τοπικός ερεθισμός στα χείλη, στο στόμα και στη γλώσσα



ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ΔΕΡΜΑ

Είναι δύσκολο, αλλά αν θέλετε να έχετε ένα όμορφο, λαμπερό δέρμα, πρέπει να σταματήσετε το τσιγάρο – όχι μόνο το δικό σας, αλλά και των οικείων σας, διότι ενεργητικό ή παθητικό, το κάπνισμα καταστρέφει δια παντός την ομορφιά. «Με 4.500 επιβλαβείς χημικές ουσίες σε κάθε τσιγάρο, κάθε φορά που εισπνέει και εκπνέει κανείς τον καπνό, γερνάει το σώμα, το πρόσωπο, τα δόντια και το δέρμα του», λέει κατηγορηματικά ο δρ Πήτερ Σέλμπι, διευθυντής της Κλινικής Εξάρτησης στη Νικοτίνη του Κέντρου Εθισμού & Ψυχικής Υγείας (CAMH) του Τορόντο, στον Καναδά. Οι επιπτώσεις του καπνίσματος στις ρυτίδες, στην υγεία του δέρματος και στην ανθεκτικότητά του, πρωτοπαρατηρήθηκαν την δεκαετία του '60. Με το

πέραςμα του χρόνου, όμως, οι επιστήμονες έχουν βρει πολλά για το πώς ακριβώς δρουν οι χημικές του ουσίες στον οργανισμό για να οδηγήσουν στην πρόωρη γήρανση και στην εμφάνιση του επονομαζόμενου προσώπιδου του καπνιστή.

Σε συνδυασμό μεταξύ τους, οι ουσίες αυτές ελαττώνουν την ροή αίματος στο δέρμα, μειώνουν το οξυγόνο που κυκλοφορεί στον οργανισμό, επιτίθενται στην αρχιτεκτονική του δέρματος και προκαλούν την διάσπαση προστατευτικών δομών όπως το κολλαγόνο και η ελαστίνη (είναι οι ίνες που κάνουν το δέρμα ελαστικό).

Όλες αυτές οι επιδράσεις «έχουν ως επακόλουθο την **δημιουργία πρόσθετων ρυτίδων, ιδίως γύρω από τα μάτια και τα χείλη, οι οποίες είναι μόνιμες**», τονίζει ο δρ Φράιμαν.



Μη νομίζετε όμως ότι αυτές οι ρυτίδες γίνονται εμφανείς από την πρώτη στιγμή. Όπως εξηγεί ο δρ Ρίτσαρντ Ντ. Χερτ, από την Κλινική Μάγιο στο Ρότσεστερ της Μινεσότα, μπορεί να περάσουν 10 ή και 20 χρόνια καπνίσματος έως ότου αρχίσει να τις διακρίνει το μάτι ενός μη ειδικού – και όσο περισσότερα τσιγάρα και επί όσο περισσότερα χρόνια καπνίζει κανείς, τόσο περισσότερες θα είναι οι ρυτίδες.

Το χειρότερο είναι πως «αυτές οι ρυτίδες δεν περιορίζονται στο πρόσωπο», προσθέτει. Μελέτες έχουν δείξει πως το τσιγάρο προκαλεί ρυτίδες ακόμα και σε τμήματα του σώματος όπως στο εσωτερικό των μπράτσων, ο αυχένας και το ντεκολτέ.

Τον Μάρτιο του 2007, λ.χ., δημοσιεύθηκε στην επιθεώρηση «Archives of Dermatology», μελέτη του Πανεπιστημίου του Μίσιγκαν που έδειξε ότι το δέρμα στο εσωτερικό των μπράτσων γερνάει πολύ πιο γρήγορα στους καπνιστές απ' ό,τι στους μη καπνιστές.

Όπως εξηγεί η δρ Ίντυ Ράιχαλ, από τη Βρετανική Δερματολογική Εταιρεία, το κάπνισμα διεγείρει τη δράση ενός ενζύμου το οποίο διασπά το κολλαγόνο, ενώ μειώνει και την παραγωγή του, με συνέπεια να ρυτιδιάζει το δέρμα παντού στο σώμα και να χάνει την ελαστικότητά του. Μάλιστα μελέτη έδειξε πως η μείωση στην παραγωγή του κολλαγόνου μπορεί να φτάσει το 40%.

Το κάπνισμα ελαττώνει επίσης την συγκέντρωση νερού στην εξωτερική στοιβάδα του δέρματος (την επιδερμίδα), κάνοντας την να είναι πιο ξηρή και πιο εύθραυστη.

Το κάπνισμα, όμως, έχει και άλλες επιδράσεις, οι πιο σημαντικές από τις οποίες είναι:

* Διαταραχή στην κυκλοφορία του αίματος στα μικρά αγγεία. Η νικοτίνη προκαλεί σύσπασση των αγγείων (αγγειόσπασμος), η οποία έχει ως επακόλουθο μείωση της κυκλοφορίας του αίματος στο χόριο (είναι η στοιβάδα του δέρματος κάτω από την επιδερμίδα, στην οποία παράγονται το κολλαγόνο και η ελαστίνη). Το χόριο είναι υπεύθυνο για την ανάπλαση των τραυματισμών και για την συνοχή του δέρματος, και όταν δεν αιματώνεται καλά, πλήττονται αυτές οι λειτουργίες.

* Μείωση της παροχής του οξυγόνου. Έχει διαπιστωθεί το κάπνισμα ενός πακέτου τσιγάρων προκαλεί μείωση στην ροή οξυγόνου στο δέρμα (η κατάσταση αυτή λέγεται υποξαιμία) ολόκληρη την ημέρα. Αυτό γίνεται γιατί με το κάπνισμα παράγεται μονοξείδιο του άνθρακα που μειώνει τα επίπεδα του οξυγόνου στο αίμα.

* Μείωση των επιπέδων βιταμίνης C. Τα χαμηλά επίπεδα βιταμίνης C εμποδίζουν την επαρκή παραγωγή κολλαγόνου και ελαστίνης, με συνέπεια να μειώνεται η συνοχή του δέρματος.

Αν θέλει να δει κανείς πως θα είναι το πρόσωπό του εξαιτίας του καπνίσματος, δεν έχει παρά να κοιτάξει καπνιστές και καπνίστριες που ξεπερνούν τα 50-60 τους χρόνια:

* Το δέρμα είναι θαμπό, μουντό και αφυδατωμένο

* Το χρώμα είναι κάτι ανάμεσα σε υποκίτρινο, κίτρινο και σταχτί

* Πάνω, κάτω και γύρω από το στόμα υπάρχουν σχεδόν κάθετες, λεπτές και βαθιές ρυτίδες, ενώ βαθιές ρυτίδες παρατηρούνται και γύρω από τα μάτια

* Ο τόνος και η ελαστικότητα του δέρματος έχουν μειωθεί πολύ περισσότερο απ' ό,τι θα περίμενε κανείς για την ηλικία αυτή

ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΚΑΠΝΟΥ ΣΤΟ ΕΜΒΡΥΟ/ ΝΕΟΓΝΟ, ΠΑΙΔΙ

Τα έμβρυα των καπνιστριών έχουν δύομισι φορές αυξημένες πιθανότητες να παρουσιάσουν συγγενείς ανωμαλίες, όπως λαγώχειλο λυκόστομα και ανωμαλίες του κεντρικού νευρικού συστήματος. Στην κύηση κατά την συνήθη εξέταση με υπέρηχους έχει παρατηρηθεί σημαντική μείωση των αναπνευστικών κινήσεων του εμβρύου. Το σύνδρομο του αιφνίδιου νεογνικού θανάτου είναι επίσης συχνότερο στα νεογέννητα καπνιστριών μητέρων (Chamberlain and Lumley 1986).



Η κυριότερη και πιο συχνή επίπτωση στο έμβρυο/νεογνό είναι το χαμηλό βάρος γέννησης, ιδιαίτερα εάν συνδέεται και με πρόωρο τοκετό. Τα νεογνά των μητέρων που καπνίζουν έχουν δύο φορές περισσότερες πιθανότητες να γεννηθούν με βάρος μικρότερο των 2500gr. από αυτά των μητέρων που δεν καπνίζουν (McMahon et al 1986).

Η μείωση αυτή του βάρους αποκαθίσταται μέσα στους έξι μήνες μετά την γέννηση, εκτός εάν συνυπάρχουν και άλλοι επιβαρυντικοί παράγοντες όπως χαμηλό κοινωνικοοικονομικό επίπεδο της μητέρας και ανεπαρκή διατροφή κατά την κύηση οπότε οι επιπτώσεις στην ανάπτυξη του παιδιού είναι μόνιμες (Conter et al 1995).

Η ανεπαρκής ανάπτυξη του εμβρύου είναι εμφανής από την 18η εβδομάδα της κύησης, μελέτες έχουν δείξει ότι υπάρχει στενή σχέση μεταξύ του αριθμού των τσιγάρων που καπνίζει η έγκυος και της μείωσης του βάρους γέννησης. Όσα περισσότερα τσιγάρα καπνίζει η έγκυος ή τσιγάρα μεγάλης περιεκτικότητας σε μονοξείδιο του άνθρακα και νικοτίνη, τόσο μεγαλύτερος ο κίνδυνος γέννησης νεογνού με μικρό βάρος (Peacock et al 1991), ο κίνδυνος μειώνεται εάν η έγκυος έχει πολύ καλή διατροφή (Brewer 1983, Fox 1991), ή σταματάει το κάπνισμα πριν την 20η εβδομάδα κύησης.

Τα νεογέννητα με μικρό βάρος έχουν περισσότερη δυσκολία να σταθεροποιήσουν την θερμοκρασία τους και το ισοζύγιο των ηλεκτρολυτών. Δυσκολεύονται ν' ανταποκριθούν στους ήχους ακόμα και στους μελωδικούς για αυτό είναι δύσκολο να τα ησυχάσει κανείς όταν κλαίνει.



ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Αγαπητέ μαθητή, αγαπητή μαθήτριά:

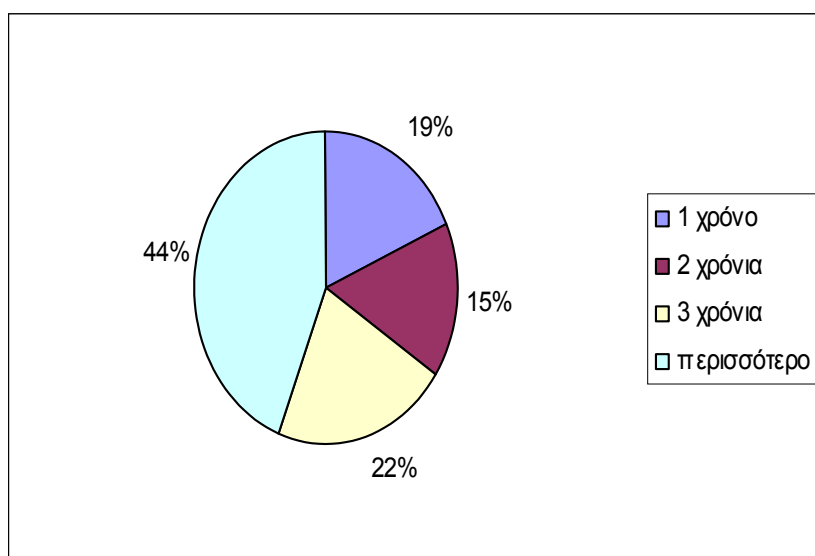
Το ερωτηματολόγιο αυτό αφορά μία έρευνα η οποία έχει σκοπό να συγκεντρώσει πληροφορίες για το κάπνισμα, τους λόγους που οδηγούν τους νέους σ' αυτή τη συνήθεια καθώς και τις επιπτώσεις που προκαλεί. Σε αυτό το ερωτηματολόγιο δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις. Αυτό που χρειάζεται είναι να εκφράσεις τη γνώμη σου απαντώντας με ειλικρίνεια σε όλες τις ερωτήσεις. Θα ήθελα επίσης να σε παρακαλέσω να κυκλώσεις την απάντηση που επιθυμείς. Χρησιμοποίησε στυλό αλλά προσπάθησε να μην κάνεις μουτζούρες. Να διαβάζεις με προσοχή ολόκληρη την ερώτηση πριν απαντήσεις. Τέλος θα ήθελα να σου υπενθυμίσω ότι το ερωτηματολόγιο είναι ανώνυμο, δηλαδή δεν χρειάζεται να γράψεις πουθενά το όνομά σου. Ελπίζω πως δε θα σας κουράσουμε και σας ευχαριστούμε για τη βοήθειά σας.

- 1) Πόσο καιρό έχετε που καπνίζετε;
A) 1 χρόνο B) 2 χρόνια Γ) 3 χρόνια Δ) περισσότερο
- 2) Πιστεύετε ότι το κάπνισμα σας κάνει κάτι καλό και το συνεχίζετε;
A) Ναι B) Όχι
- 3) Πόσα χρήματα ξοδεύετε την εβδομάδα για τσιγάρα;
A) 10€ B) 20€ Γ) 30€ Δ) περισσότερα
- 4) Ποιος ο κύριος λόγος που σε οδήγησε να καπνίζεις;
A) Οικογενειακό περιβάλλον
B) Παρέα
Γ) Αντίδραση
Δ) Περιέργεια
E) Άλλος λόγος
- 5) Είστε εξαρτημένοι από το κάπνισμα;
A) Ναι B) Όχι
- 6) Καπνίζετε φανερά ή κρυφά από τους γονείς σας;
A) Φανερά B) Κρυφά
- 7) Γνωρίζεις τι σημαίνει εθισμός;
A) Ναι B) Όχι
- 8) Θα ξεκίναγες το κάπνισμα «για πλάκα»;
A) Ναι B) Όχι
- 9) Θα σταματούσες το τσιγάρο για οικονομικούς λόγους;
A) Ναι B) Όχι

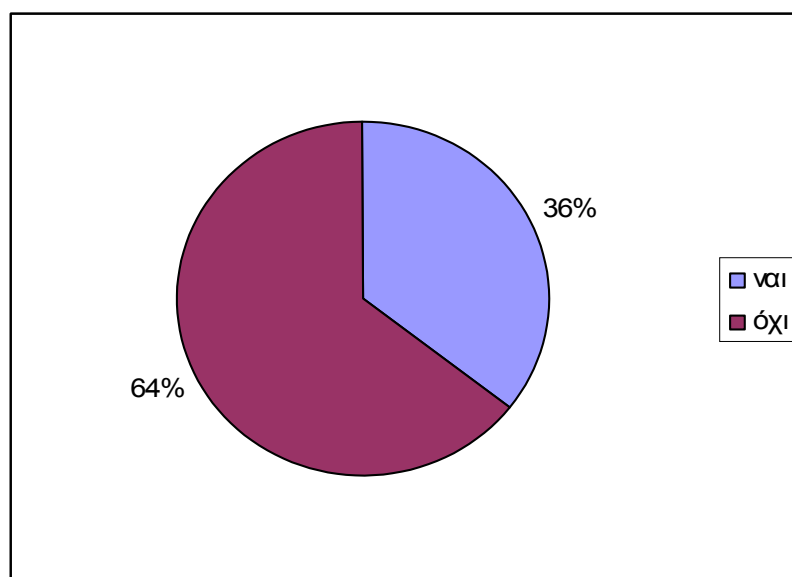
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

Διανεμήθηκαν 60 ερωτηματολόγια. Επιστράφηκαν συμπληρωμένα 59. Το ερωτηματολόγιο απευθύνθηκε σε καπνιστές μαθητές του σχολείου μας. Στην ερώτηση πόσο καιρό καπνίζετε απάντησαν το 44%, ότι καπνίζει περισσότερο από τρία χρόνια. Στην ερώτηση αν πιστεύετε ότι το κάπνισμα σας κάνει καλό και το συνεχίζετε, το 64% απάντησε πως όχι. Στην ερώτηση πόσα χρήματα ξοδεύετε την εβδομάδα για τσιγάρα, οι περισσότεροι μαθητές ξοδεύουν περίπου 10 ευρώ. Οι περισσότεροι μαθητές ξεκίνησαν το κάπνισμα από περιέργεια και είναι εξαρτημένοι από αυτό. Οι μαθητές επίσης απάντησαν ότι καπνίζουν φανερά από τους γονείς τους και δεν ξεκίνησαν το κάπνισμα για πλάκα και ότι θα σταματούσαν το κάπνισμα για οικονομικούς λόγους.

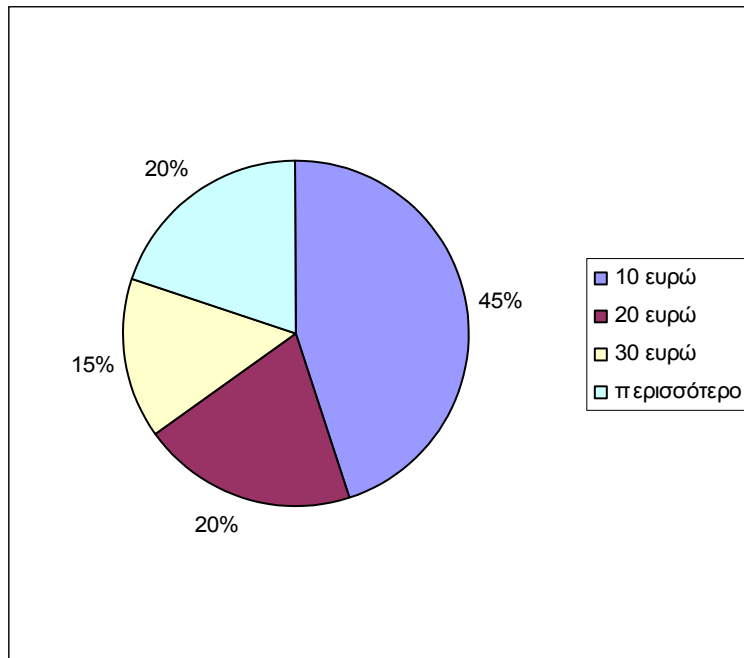
1) Πόσο καιρό έχετε που καπνίζετε;



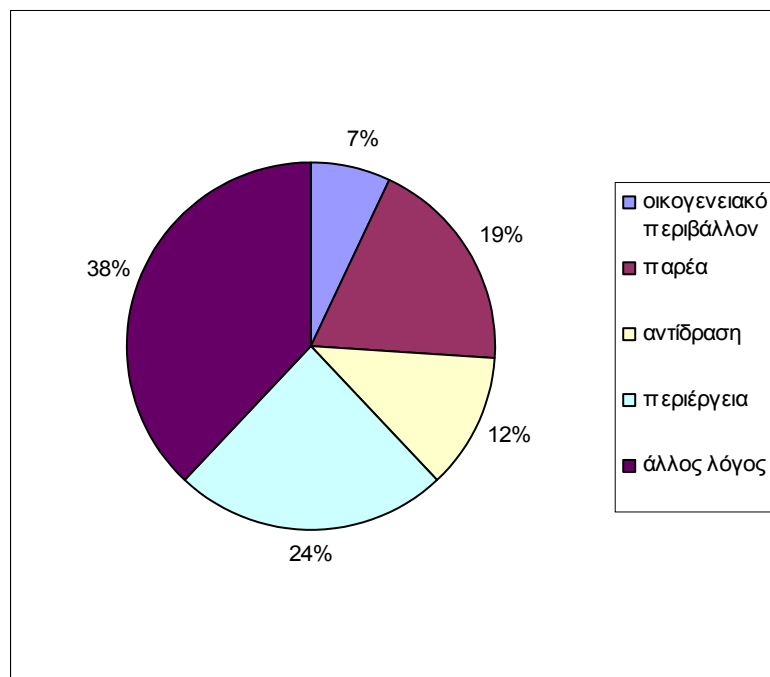
2) Πιστεύετε ότι το κάπνισμα σας κάνει κάτι καλό και το συνεχίζετε;



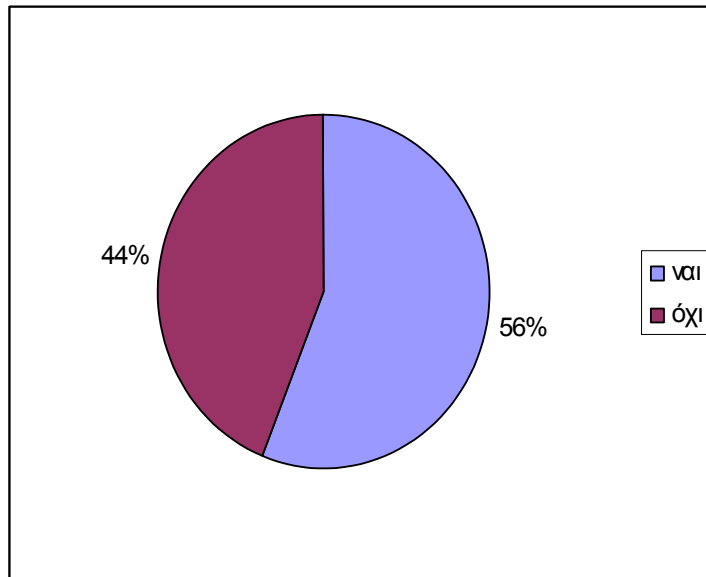
3) Πόσα χρήματα ξοδεύετε την εβδομάδα για τσιγάρα;



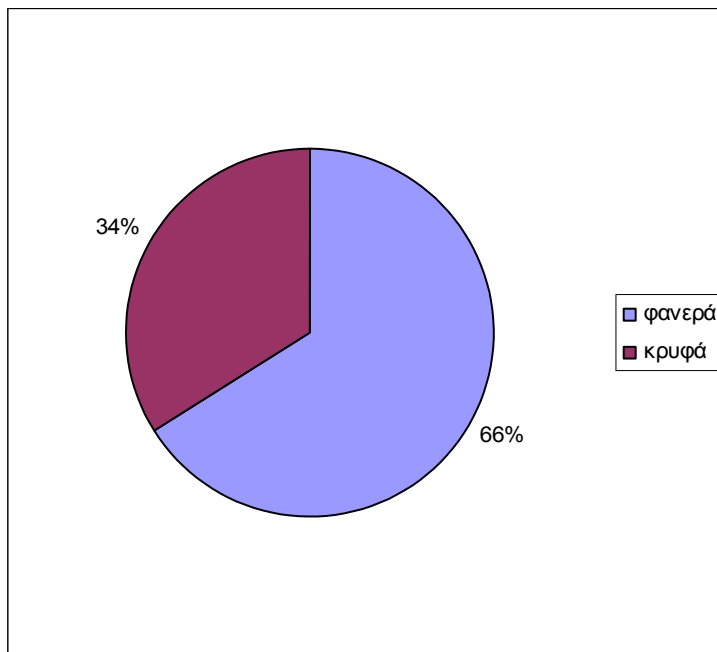
4) Ποιος ο κύριος λόγος που σε οδήγησε να καπνίζεις;



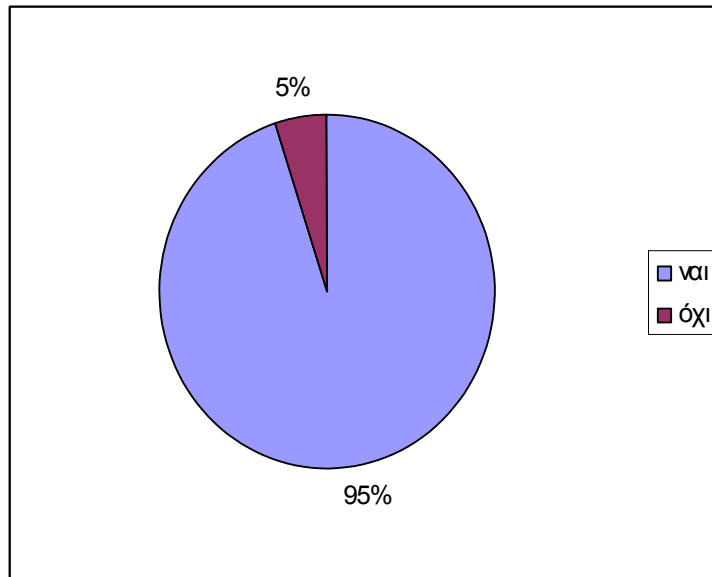
5) Είστε εξαρτημένοι από το κάπνισμα;



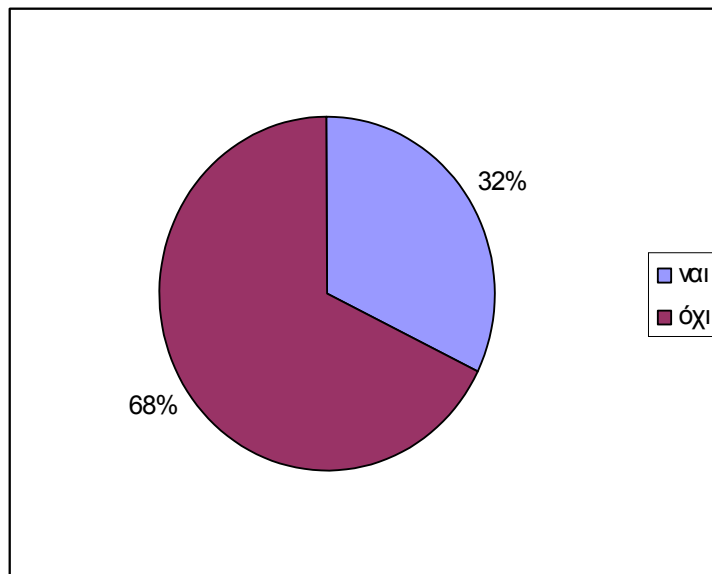
6) Καπνίζετε φανερά ή κρυφά από τους γονείς σας;



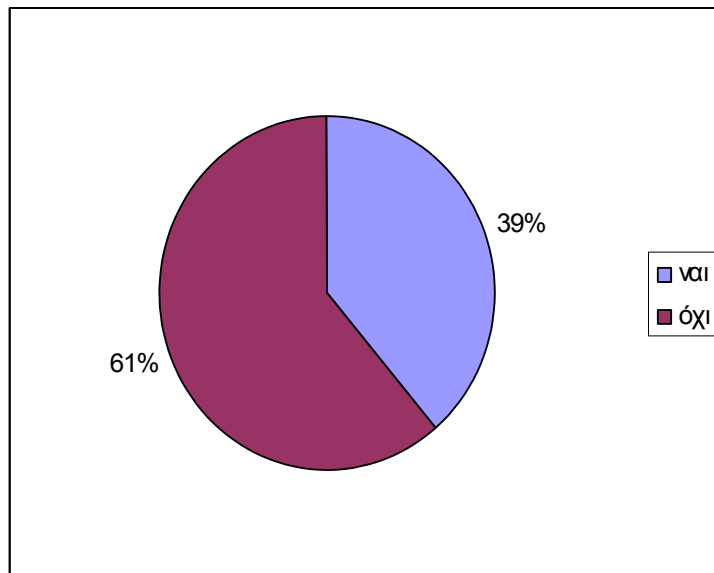
7) Γνωρίζεις τι σημαίνει εθισμός;



8) Θα ξεκίναγες το κάπνισμα «για πλάκα»;



9) Θα σταματούσες το τσιγάρο για οικονομικούς λόγους;



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

<http://www.rotise.gr/erotisi/poios-anakalypse-to-tsigaro.html#ixzz2CCXwr4Yq>

<http://users.sch.gr/benosm/StudentFiles/Behavior/smocking.htm>

http://tragaras.blogspot.gr/2009/06/blog-post_2565.html

<http://www.scienceillustrated.gr/?p=1519>

<http://www.incorfu.gr/index.php/science/1967-2010-02-25-08-46-51>

<https://www.google.gr/imghp?hl=el&tab=wi>

<http://www.cancer-society.gr/teensmoke/neoi1.htm>