

# ΤΣΙΓΑΡΟ

Το **τσιγάρο** (στην καθαρεύουσα *σιγαρέτο*) 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. Το κάπνισμα τσιγάρων αυξάνει την πιθανότητα για προβλήματα υγείας, όπως είδη **καρκίνων**, με σημαντικότερο **αυτόν του πνεύμονα**, τα οποία μπορεί να οδηγήσουν στο θάνατο.

# Γενικά

- Η διαδικασία της ρουφηξιάς ή τζούρας προκαλεί ρεύμα αέρα από το καιόμενο τμήμα του τσιγάρου (καύτρα) και έτσι η καύση του προχωρά σταδιακά προς το άκρο από το οποίο το τσιγάρο κρατείται. Το τσιγάρο σιγά σιγά μετατρέπεται σε στάχτη, η οποία τινάζεται με τον αντίχειρα ή με το δείκτη του χεριού που το κρατάει σε σταχτοδοχείο ή στο κενό. Το κυριότερο προϊόν της καύσης είναι η πίσσα, αλλά έχει βρεθεί ότι στους πνεύμονες του καπνιστή μεταφέρονται εκτός από την πίσσα και άλλες 4.000 περίπου χημικές ενώσεις, τοξικές ή μη. Ο όρος τσιγάρο συνήθως αναφέρεται στα τσιγάρα που περιέχουν καπνό, αλλά μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως αναφορά σε παρόμοια αντικείμενα καπνίσματος που περιέχουν και άλλα φυτά όπως το χασίς.
- Εκτιμήσεις ειδικών επιστημόνων ανέφεραν στις αρχές του 2008 ότι νοσήματα που σχετίζονται με το κάπνισμα αποτελούν την αιτία θανάτου για 20.000 Έλληνες ετησίως

# Επιπτώσεις

- Η **νικοτίνη** που περιέχει το τσιγάρο ενέχεται για την εμφάνιση πολλαπλών παθήσεων, που εμφανίζονται είτε στη στοματική κοιλότητα, είτε σε βλενογόνους άλλων εν τω βάθει οργάνων. Η δράση της είναι πολυσχιδής και εκτείνεται από αλλοιώσεις επιφανειακού χαρακτήρα, όπως λ.χ. η νικοτινική στοματίτιδα, έως την πρόκληση χρόνιων καταστάσεων, όπως η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια, αλλά, το χειρότερο, οδηγεί στην εμφάνιση κακοήθων όγκων, με κυριότερους τον καρκίνο του λάρυγγα και του πνεύμονα. Παράλληλα, ισχυρή είναι η έξη που δημιουργείται, πέραν δηλαδή του φαρμακευτικού εθισμού, αφού το κάπνισμα συνδέεται με καθημερινές δραστηριότητες, αλλά και αποκτά συμβολικό χαρακτήρα έχοντας πολλές φορές σχέση με τη συναισθηματική φόρτιση του ατόμου.
- Όλες οι στατιστικές αποδεικνύουν αφενός μεν τη διασύνδεση του καπνίσματος με τις κυριότερες από τις παθολογικές καταστάσεις που αναφέρθηκαν, αφετέρου δε την απαλλαγή από αυτές σε περίπτωση διακοπής του. Ένας χρόνιος καπνιστής έχει 20 φορές μεγαλύτερες πιθανότητες να προσβληθεί και να πεθάνει από καρκίνο του πνεύμονα, από έναν μη καπνιστή. Από την άλλη, έπειτα από διακοπή του καπνίσματος, οι πιθανότητες αυτές μειώνονται αισθητά, χρειάζεται όμως μεγάλο χρονικό διάστημα, έως ότου οι πνεύμονές του «καθαρίσουν» από τις εναποθέσεις μικροσωματιδίων και τις άλλες αλλοιώσεις που έχουν στο μεταξύ προκληθεί.

# Κάπνισμα και Εγκυμοσύνη

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

- Έρευνες έχουν δείξει ότι το κάπνισμα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης αυξάνει τον κίνδυνο για αιφνίδιο θάνατο νεογέννητων.
- Οι γονείς πρέπει να μην καπνίζουν ούτε στο διπλανό δωμάτιο, διότι ο καπνός περνάει από τις χαραμάδες και μπορεί να φθάσει στο μωρό. Έτσι το μονοξείδιο που υπάρχει στον καπνό του τσιγάρου εισπνεόμενο από το μωρό, του στερεί το οξυγόνο με όλες τις συνέπειες. Το κόψιμο του καπνίσματος είναι πολύ δύσκολο για μερικές γυναίκες, εν τούτοις είναι το καλύτερο δώρο που μπορούν να κάνουν οι γονείς στο παιδί τους.
- Εάν καταφέρουν να κόψουν το κάπνισμα στο πρώτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης η διαφορά βάρους του παιδιού δεν θα είναι τόσο μεγάλη από τα παιδιά των μη καπνιστριών.
- Το κάπνισμα στην εγκυμοσύνη μπορεί να έχει και μακροχρόνιες επιδράσεις στο έμβρυο. Έρευνες έδειξαν ότι ενήλικες, των οποίων οι μητέρες κάπνιζαν στην εγκυμοσύνη, παρουσίασαν συχνότερα διαβήτη ή παχυσαρκία από εκείνα τα παιδιά που οι μητέρες τους δεν κάπνιζαν στην εγκυμοσύνη. Προφανώς προκαλεί το κάπνισμα της μητέρας στην εγκυμοσύνη μια μόνιμη διαταραχή του μεταβολισμού στο παιδί. Η νικοτίνη είναι ένα δυνατό δηλητήριο που ήδη 50 mg μπορεί να είναι θανατηφόρα, εάν την πάρει κανείς από το στόμα. Εάν ένα μικρό παιδί φάει ένα τσιγάρο μπορεί να πεθάνει.

- Ήδη πριν την εγκυμοσύνη μπορεί η νικοτίνη να βλάψει και τους δυο γονείς. Το κάπνισμα χειροτερεύει την ποιότητα του σπέρματος και μειώνει τον αριθμό των σπερματοζωαρίων. Επίσης επηρεάζει τον κύκλο της γυναίκας. Έτσι οι καπνίστριες έχουν περισσότερες δυσκολίες στην προσπάθεια να μείνουν έγκυες με τεχνητή γονιμοποίηση.
- Πολλές έρευνες των τελευταίων ετών έδειξαν ότι δεν είναι μόνο η νικοτίνη που έχει την βλαπτική επίδραση από το τσιγάρο, αλλά και οι άλλες ουσίες που απελευθερώνονται κατά την καύση του τσιγάρου. Ο καπνός περιέχει πάρα πολλές άλλες βλαπτικές ουσίες, όπως πίσσα, βενζόλιο, αρσενικό, μονοξείδιο του άνθρακος κ.α. Πολλές από αυτές είναι καρκινογόνες. Η νικοτίνη στενεύει τα αγγεία, έτσι το οξυγόνο και οι θρεπτικές ουσίες που έρχονται στο έμβρυο είναι λιγότερες σε ποσότητα με αποτέλεσμα να υστερεί η ανάπτυξη του εμβρύου. Εκτός αυτού το μονοξείδιο του άνθρακα δεσμεύει τα ερυθρά αιμοσφαίρια και έτσι δεν μπορούν να μεταφέρουν το οξυγόνο. Το μονοξείδιο έχει 200 φορές μεγαλύτερη δυνατότητα να δεσμεύσει τα ερυθρά αιμοσφαίρια από το οξυγόνο.
- Επιπροσθέτως η νικοτίνη προκαλεί συσπάσεις στη μήτρα και έχουμε συχνότερα πρόωρους τοκετούς σε καπνίστριες.
- Έρευνες έχουν δείξει ότι ο δείκτης νοημοσύνης παιδιών, που γεννήθηκαν από μανιώδεις καπνίστριες, ήταν χαμηλότερος από των παιδιών των οποίων οι μητέρες δεν κάπνιζαν.
- Επίσης διαπιστώθηκε καθυστερημένη πνευματική ανάπτυξη.

Αλλεργίες και άσθμα παρουσιάζουν συχνότερα τα παιδιά γυναικών που κάπνιζαν οι ίδιες ή ήταν παθητικές καπνίστριες.

- Παιδιά καπνιστριών έχουν συχνότερα φαινόμενα αδυναμίας συγκέντρωσης και υπερκινητικότητα.
- Οι καρκινογόνες ουσίες του τσιγάρου περνούν τον πλακούντα και μπορεί να ενοχοποιηθούν αργότερα για καρκίνο ή λευχαιμία στην παιδική ηλικία. Αυτό ισχύει και για τις παθητικές καπνίστριες.
- Συνέπειες για το έμβρυο παρατηρήθηκαν ήδη από την κατανάλωση 7 τσιγάρων και άνω την ημέρα σε μόνιμη βάση.
- Το κάπνισμα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης είναι λοιπόν αποδεδειγμένα επιβλαβές για το αγέννητο παιδί.
- Για πολλές γυναίκες η διακοπή του καπνίσματος δεν είναι δύσκολη υπόθεση. Πολλές φορές μάλιστα γίνεται και αυτόματα, διότι το τσιγάρο επιδεινώνει τη ναυτία της εγκυμοσύνης. Για μανιώδεις καπνίστριες μπορεί η διακοπή του καπνίσματος να είναι δύσκολη και πρέπει να συνηγορηθούν με το γιατρό τους.
- Για τα βοηθητικά μέσα διακοπής του καπνίσματος (αυτοκόλλητα, τσίχλες) κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης δεν υπάρχουν θεμελιωμένες πληροφορίες.
- Μετά τον τοκετό είναι λογικό τα νεογέννητα να είναι προφυλαγμένα από το παθητικό κάπνισμα.
- Πολλές έρευνες έχουν δείξει ότι τα νεογνά με παθητικό κάπνισμα κινδυνεύουν περισσότερο από βρογχίτιδες, ωτίτιδες και λοίμωξη του αναπνευστικού.
- Αλλά και μέσω του θηλασμού περνούν οι βλαπτικές ουσίες στο νεογνό.

# Καπνός - Κάπνισμα - Συνέπειες

Από το 1845 (πριν 150 περίπου χρόνια ) ο Sir Spott παρατήρησε ότι οι καπνοκαθαριστές του Λονδίνου προσβάλλονται συχνότερα από καρκίνο του όσχεου.

Έκτοτε χιλιάδες χημικές ενώσεις έχουν ενοχοποιηθεί για την ανάπτυξη του καρκίνου στον άνθρωπο, με κυριότερη τον καπνό.

Το κάπνισμα ενεργητικό ή παθητικό ενοχοποιείται για τον καρκίνο του πνεύμονα, του λάρυγγα, του οισοφάγου, της ουροδόχου κύστεως στον άνδρα.

Ο κίνδυνος ανάπτυξης καρκίνου του πνεύμονα ανάλογα με την κατανάλωση τσιγάρων 40 φορές μεγαλύτερος στους καπνιστές που καπνίζουν 20 τσιγάρα ημερησίως.

Οι καρκινογόνες ουσίες που προκύπτουν από την καύση του τσιγάρου είναι διάφοροι αρωματικοί υδρογονάνθρακες (3.4 βενζοπυρίνιο) το αρσενικό, η πίσσα, η αιθάλη, η φορμαλδεΰδη κλπ.



# Επιπτώσεις στην Υγεία

- Το κάπνισμα έχει 50 τρόπους να σου καταστρέψει τη ζωή μέσω μιας ασθένειας και περισσότερους από 20 τρόπους για να σε οδηγήσει στο θάνατο.
- Πολλές ιατρικές καταστάσεις συνδεόμενες με το κάπνισμα μπορεί να προκαλέσουν χρόνια προβλήματα υγείας. Αυξημένος κίνδυνος για τους καπνιστές, ασθένεια ούλων, μυϊκές βλάβες, κυνάγχη, πόνος λαιμού, πόνος στην πλάτη, νύστα - υπνηλία (ανώμαλη κίνηση ματιών), Buerger's ασθένειες (βαριά ασθένεια του κυκλοφορικού), οφθαλμικές, μυκητομολύνσεις, καταρράκτης, οστεοπόρωση, πολύποδας παχέος εντέρου, οστεοαρθρίτιδα, Crohn's, 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.

- Σοβαρότερα συμπτώματα: 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.
- Θνησιμότητα. Ένας στους δύο μακροχρόνιους καπνιστές θα πεθάνει πρόωρα εξ αιτίας του καπνίσματος και οι μισοί από 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.
- Σεξουαλική ζωή και Αναπαραγωγή. Το κάπνισμα μπορεί να επηρεάσει τη γονιμότητα γυναικών και ανδρών, τη σεξουαλική λειτουργία των ανδρών, την υγεία των εγκύων, την υγεία των εμβρύων, των νεογνών και των μικρών παιδιών. Εκτιμάται ότι η γονιμότητα των γυναικών που καπνίζουν μπορεί να μειωθεί κατά 28% σε σύγκριση με τις μη καπνίστριες. Το κάπνισμα αυξάνει τον κίνδυνο ανικανότητας των ανδρών κατά 50%. Το κάπνισμα σε συνδυασμό με τη χρήση αντισυλληπτικών χαπιών αυξάνει στο 10πλάσιο τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιοαγγειακών παθήσεων.

- Επίδραση του καπνίσματος στην εμφάνιση. Το κάπνισμα προσβάλλει σοβαρά όχι μόνο τα εσωτερικά όργανα αλλά και την εμφάνιση (παρουσιαστικό) του καπνιστού αλλοιώνοντας το δέρμα, το ατομικό βάρος και τη μορφή.
- Κάπνισμα και δέρμα. Το κάπνισμα επιδρά στο δέρμα με δύο τρόπους: Το περιβάλλον με καπνό τσιγάρου έχει ξηραντική επίδραση επί της επιδερμίδας. Το κάπνισμα μειώνει τη ροή του αίματος προς το δέρμα, περιορίζοντας το οξυγόνο με αποτέλεσμα να του στερεί τις ουσιαστικές θρεπτικές ουσίες. Επίσης επηρεάζει το δέρμα δημιουργώντας ρυτίδες γύρω από τα μάτια και το στόμα και κιτριλίλα στα δάχτυλα, νύχια και δόντια.
- Κάπνισμα και σωματικό βάρος. Όταν κάποιος διακόψει το κάπνισμα αυξάνει το βάρος του κατά 2 με 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.

# Δαπανηρή Συνήθεια

- Τέλος, το κάπνισμα εκτός των άλλων αποτελεί μια 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 3 ευρώ. Τα χρήματα που ξοδεύει ένας συνηθισμένος καπνιστής σε ένα μήνα, σε ένα χρόνο και σε δέκα χρόνια είναι περίπου :
- Καπνιστής ενός πακέτου την ημέρα:  $3 \text{ ευρώ} \times 30 \text{ ημέρες} = 90 \text{ ευρώ}$  το μήνα,  $90 \text{ ευρώ} \times 12 \text{ μήνες} = 1080 \text{ ευρώ}$  το χρόνο,  $1080 \text{ ευρώ} \times 10 \text{ χρόνια} = 10.800 \text{ ευρώ}$  τη δεκαετία.
- Καπνιστής δύο πακέτων την ημέρα:  $6 \text{ ευρώ} \times 30 \text{ ημέρες} = 180 \text{ ευρώ}$  το μήνα,  $180 \text{ ευρώ} \times 12 \text{ μήνες} = 2160 \text{ ευρώ}$  το χρόνο,  $2160 \text{ ευρώ} \times 10 \text{ χρόνια} = 21.600 \text{ ευρώ}$  τη δεκαετία.

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

- "Τι ακριβώς συμβαίνει μόλις κόψω το τσιγάρο, προλαβαίνω να «καθαρίσω» ή είναι πολύ αργά;" Είναι πολύ συχνό ερώτημα που κάνουν οι καπνιστές, στην διάρκεια της σκέψης να κόψουν το τσιγάρο. Θέλουν να απαλλαγούν από τον εθισμό τους στην νικοτίνη και προπάντων της συνήθειας του τσιγάρου, για να βελτιωθεί η ποιότητα της ζωής τους.

Πολλές φορές το παραπάνω ερώτημα χρησιμοποιείται για προκάλυμμα ώστε να συνεχίσουν το τσιγάρο και όχι να το κόψουν, αφού η απάντηση που δίνουν στον εαυτό τους είναι: "τώρα είναι αργά για να κόψω το τσιγάρο, ό,τι ζημιά έγινε... έγινε!". Ποτέ δεν είναι αργά αν πρόκειται να κάνουμε κάτι καλό για την υγεία μας!

Εξάλλου τα πρώτα αποτελέσματα για την υγεία μας εμφανίζονται 20 λεπτά μετά την διακοπή.... 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 σφιγμών ομαλοποιείται (ελαττώνεται). - Η θερμοκρασία των χεριών και ποδιών επανέρχεται στο φυσιολογικό (αυξάνει).
- 8 ώρες: Το επίπεδο του μονοξειδίου του άνθρακα στο αίμα είναι 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 ικανοί 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 να αναπτυχθεί σε πιο υγιείς συνθήκες.

# Στατιστικά στοιχεία

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



- Αν και ο καθένας έχει τους δικούς του προσωπικούς λόγους για να κόψει το κάπνισμα, ένα πράγμα είναι σίγουρο: Το κάπνισμα σκοτώνει! Για την ακρίβεια σκοτώνει 20.000 Έλληνες κάθε χρόνο. Πολύ περισσότερους δηλαδή απ' όσους το αλκοόλ, οι αυτοκτονίες, οι δολοφονίες, οι πυρκαγιές, τα ναρκωτικά και το AIDS όλα μαζί!

# ΚΑΠΝΙΣΜΑ - ΣΧΕΤΙΖΟΜΕΝΕΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ

Ένας στους δύο καπνιστές θα πεθάνει από ασθένειες που σχετίζονται με το κάπνισμα. Οι κυριότερες απ' αυτές είναι:

## **ΕΜΦΥΣΗΜΑ**

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.

## **ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΟΝΑ ΚΑΙ ΑΛΛΟΙ ΚΑΡΚΙΝΟΙ**

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.

## **ΚΑΡΔΙΟΑΓΓΕΙΑΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ**

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

## **ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΕΣ ΑΓΓΕΙΑΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ**

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.

## **ΜΕΙΩΜΕΝΗ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ**

Πολλές γυναίκες που καπνίζουν είναι λιγότερο γόνιμες από τις μη καπνίστριες. Τους παίρνει περισσότερο καιρό για να συλλάβουν και είναι πολύ πιο πιθανό να έχουν αποβολή.

## **ΑΝΙΚΑΝΟΤΗΤΑ**

Οι άντρες που καπνίζουν πιθανόν να υποφέρουν από ανικανότητα, η οποία οφείλεται σε ζημιά στα αιμοφόρα αγγεία στο πέος.

## **ΧΑΜΗΛΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΟΡΜΟΝΗΣ**

Το κάπνισμα μειώνει το σύνολο της ορμόνης των οιστρογόνων στο σώμα.

## **ΑΝΤΙΣΥΛΛΗΨΗ & ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΠΡΟΣΒΟΛΗΣ**

Παίρνοντας το αντισυλληπτικό χάπι σε συνδυασμό με το κάπνισμα αυξάνεται ο κίνδυνος καρδιακών προσβολών και εγκεφαλικών περίπου δέκα φορές.

## **ΧΑΜΗΛΟ ΒΑΡΟΣ ΓΕΝΝΗΣΗΣ**

Τα μωρά που γεννιούνται από μητέρες οι οποίες κάπνιζαν κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, είναι πιο πιθανό να έχουν βάρος κάτω του φυσιολογικού ή να γεννηθούν με πρόωρο τοκετό. Επίσης έχουν την τάση να αρρωσταίνουν συχνότερα, να κλαίει περισσότερο και να κοιμούνται λιγότερο από τα μωρά που γεννιούνται από μη καπνίστριες μητέρες.

## **ΠΑΙΔΙΑ**

Τα παιδιά των οποίων οι γονείς καπνίζουν είναι πολύ πιθανό να πάθουν πνευμονία και βρογχίτιδα στον πρώτο χρόνο της ζωής τους από τα παιδιά των μη καπνιστών γονέων. Επίσης είναι πολύ πιθανό να υποφέρουν από πολύ συχνές και σοβαρές κρίσεις άσθματος. Και τα μεγαλύτερα παιδιά είναι πολύ πιθανό να δοκιμάζουν το τσιγάρο ή να γίνουν καπνιστές αν ένας ή και οι δύο γονείς καπνίζουν.

## **ΠΑΘΗΤΙΚΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ**

Παθητικό κάπνισμα ονομάζεται η εισπνοή καπνού που προέρχεται από τα τσιγάρα άλλων ανθρώπων. Μπορεί να προκαλέσει καρκίνο ή άλλες ζημιές στους πνεύμονες και καρδιακές παθήσεις. Αυτός είναι κι ο λόγος που δεν επιτρέπεται το κάπνισμα στους περισσότερους κλειστούς δημόσιους χώρους και γραφεία.



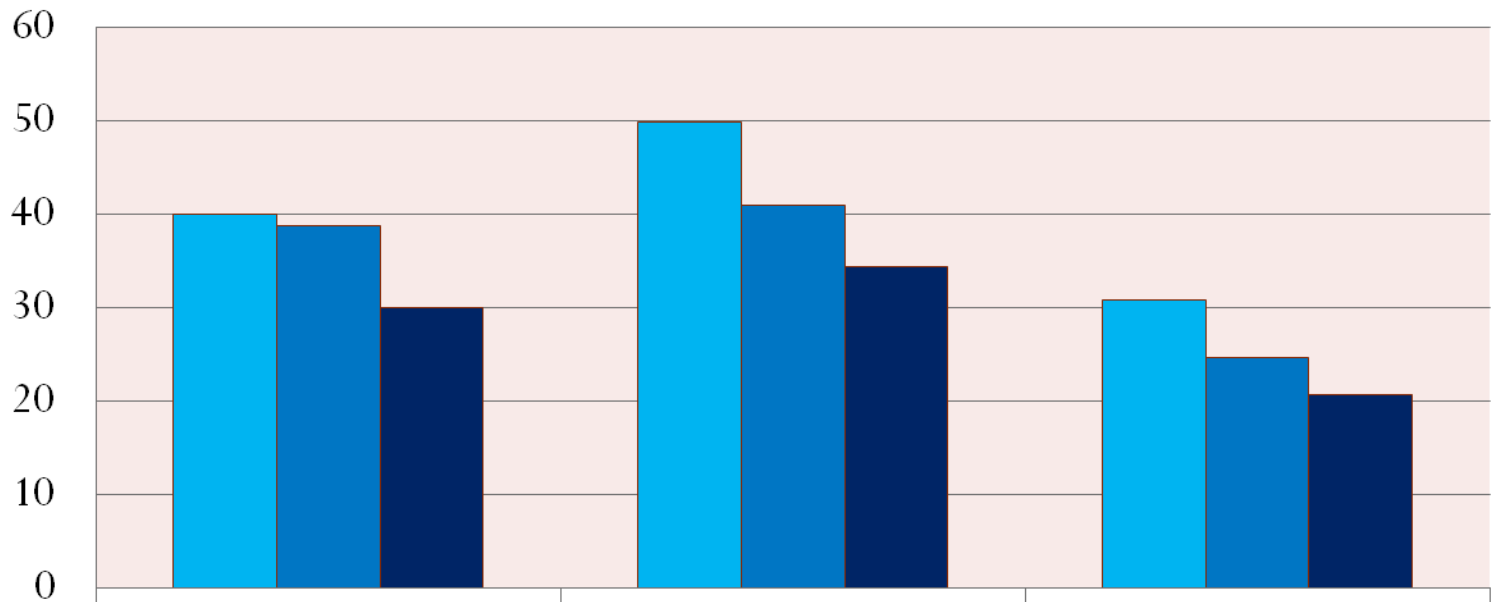
Raucherlunge



Nichtraucherlunge

**ΟΙ ΠΝΕΥΜΟΝΕΣ ΤΟΥ ΚΑΤΠΝΙΣΤΟΥ  
ΚΑΙ ΕΚΕΪΝΟΥ ΠΟΥ ΔΕΝ ΚΑΤΠΝΙΣΕ ΠΟΤΕ.**

# ΕΛΛΑΔΑ ΚΑΙ ΚΑΠΝΙΣΜΑ



	ΣΥΝΟΛΟ ΚΑΠΝΙΣΤΩΝ	ΑΝΔΡΕΣ	ΓΥΝΑΙΚΕΣ
2014	40	49,9	30,8
2013	38,8	41	24,7
2009	30	34,4	20,7