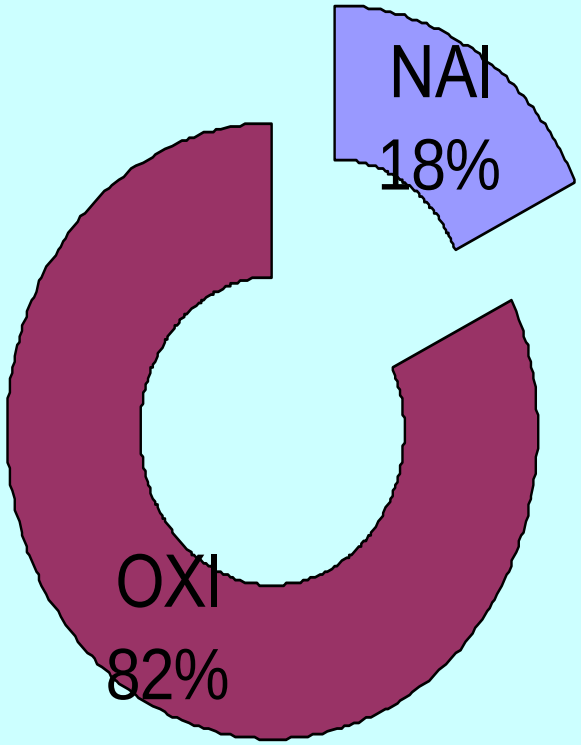
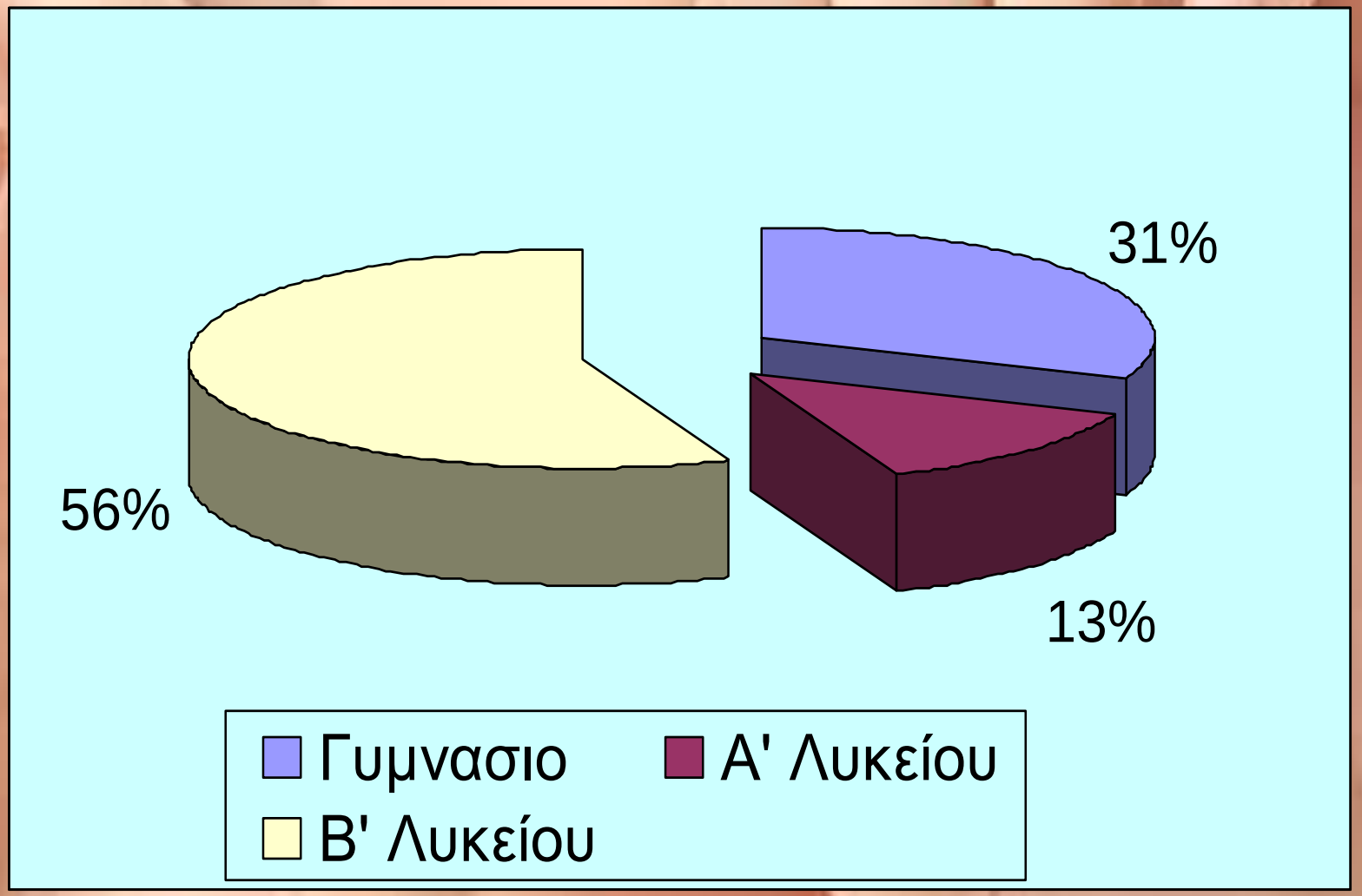
Κάπνισμα

Επίδραση στους έφηβους , οι συνέπιες και οι ουσίες.

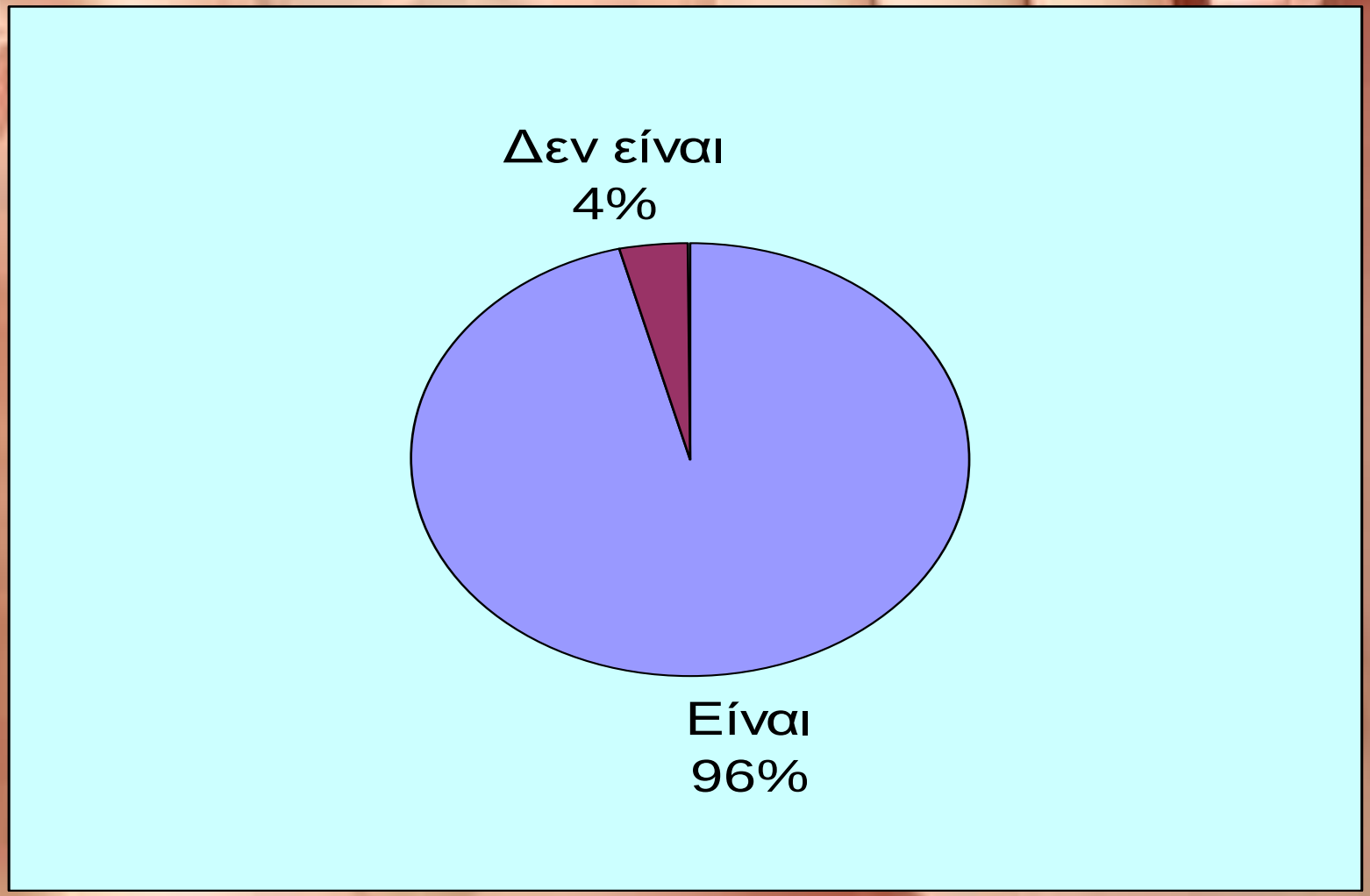
Ποσοστό εφήβων που καπνίζουν



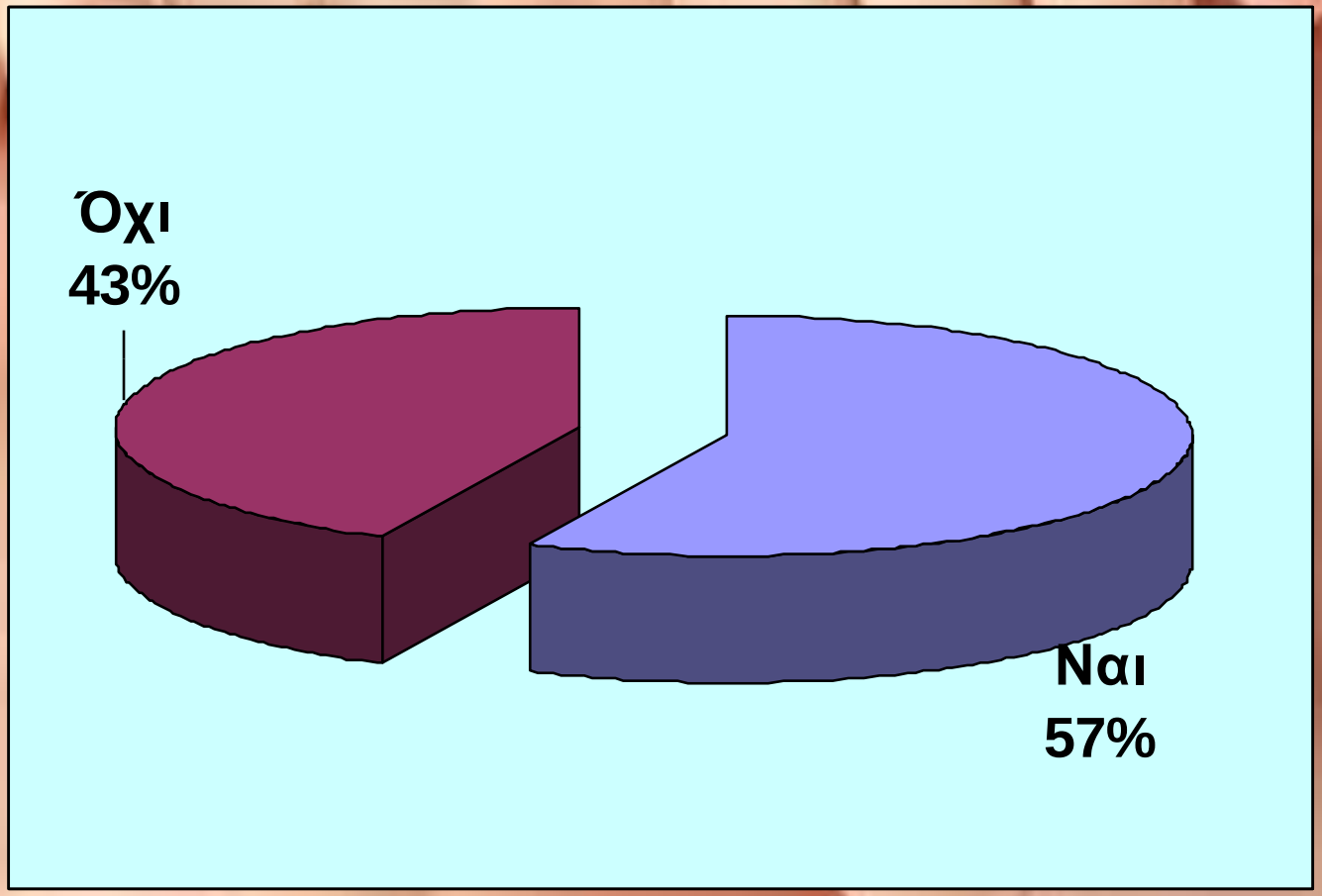
Από το 18% των εφήβων που καπνίζουν



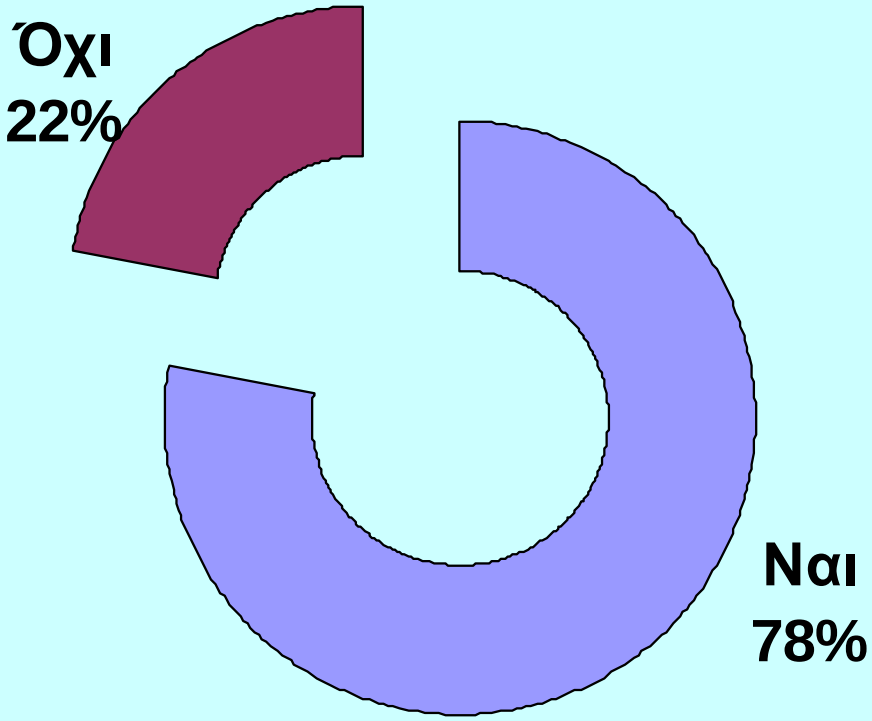
Στην ερώτηση αν πιστεύουν πως το κάπνισμα είναι βλαβερό για την υγειά οι έφηβοι απάντησαν:



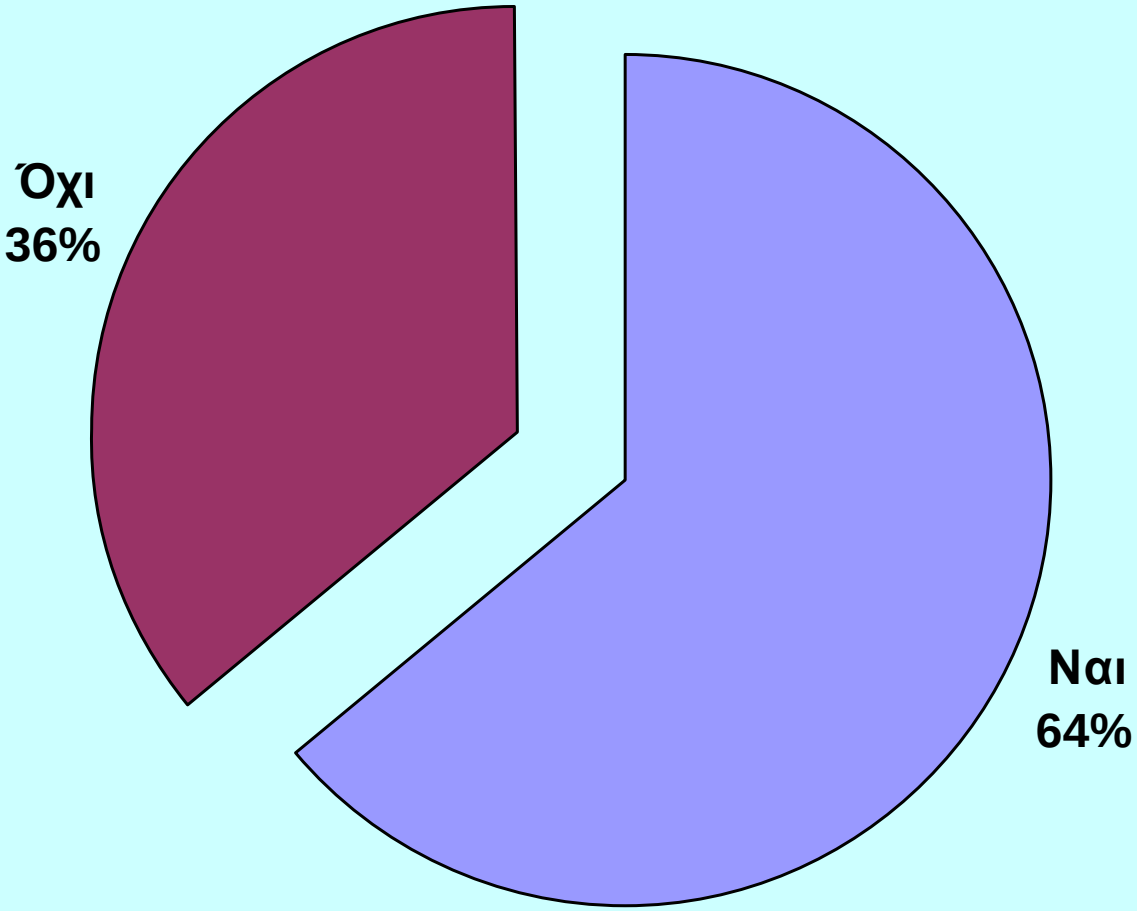
Πορτρέτο γονέων που καπνίζουν



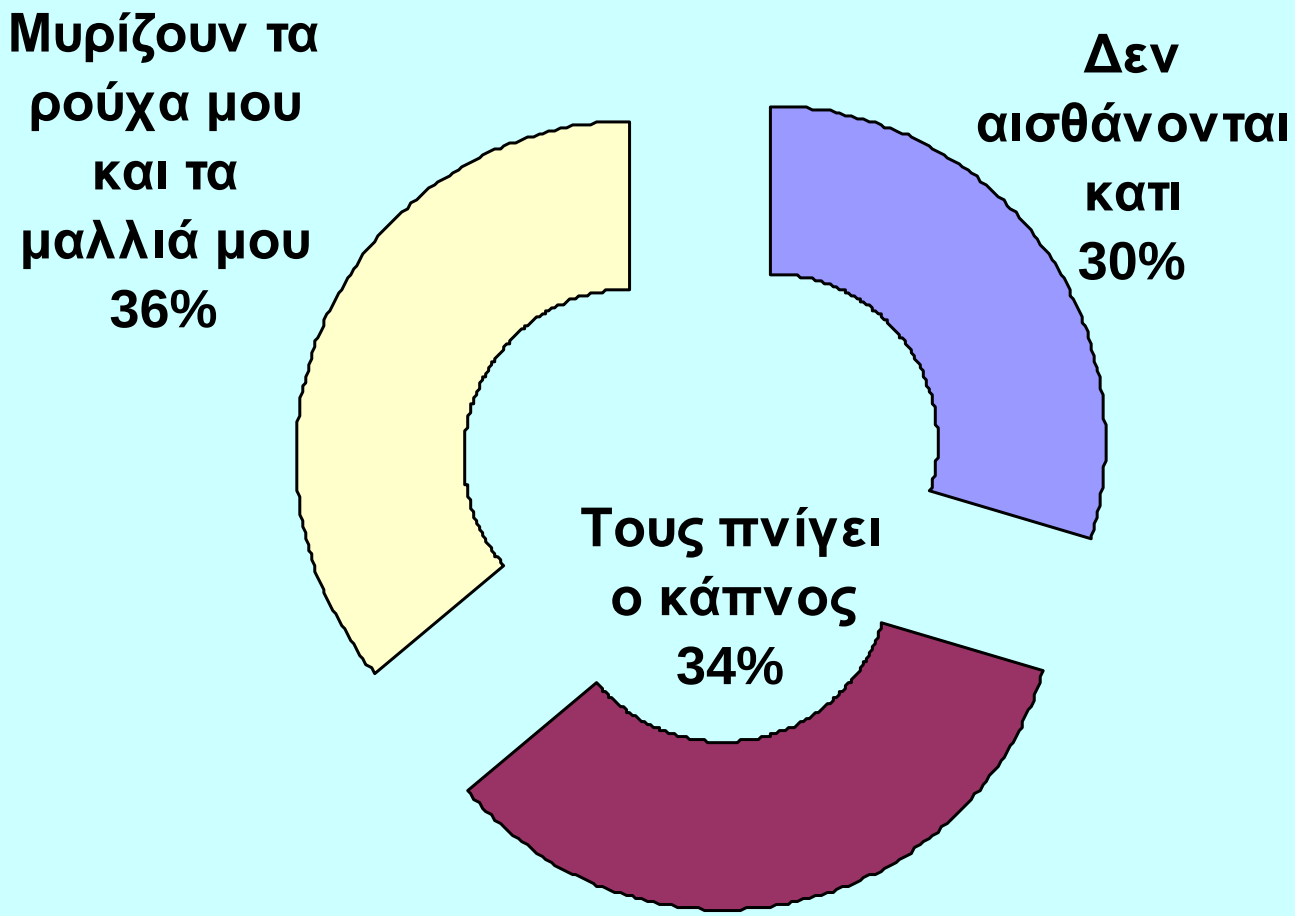
Ποσοστό εφήβων που καπνίζει έστω κ ενα άτομο απ την παρέα του.



Ποσοστό εφήβων που τους έχουν προσφέρει τσιγάρο



Στην ερώτηση τι αισθάνονται οι έφηβοι όταν κάποιος καπνίζει κοντά τους απάντησαν



Ουσίες που εμπεριέχει ο καπνός

- Πίσσα
- Αμμωνία
- Φορμαλδεΰδη
- Αρσενικό
- Μονοξείδιο του άνθρακα
- Μεθάνιο
- Κάδμιο
- Κυανιούχο άλας
- Πολλώνιο
- Ράδιο
- Βενζίνη
- DDT
- Τολουένιο
- Κυανιδικό Υδρογόνο
- Γομολάκα
- Βενζόλιο
- Βουτάνιο
- Ακετόνη
- Ραδιενεργά Κατάλοιπα
- Προπάνιο
- Ναφθαλίνη

Τι Γίνεται με αυτές τις ουσίες όταν διακόψω το κάπνισμα:

ΧΡΟΝΙΚΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ	*ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ*
20 λεπτά	**Η αρτηριακή πίεση επανέρχεται στα κανονικά επίπεδα. Ο αριθμός των σφίξεων ομαλοποιείται Η θερμοκρασία των χεριών και των ποδιών επανέρχεται στο φυσιολογικό**
8 ώρες	**Το επίπεδο του μονοξειδίου του άνθρακα πέφτει στο φυσιολογικό Το επίπεδο του οξυγόνου στο αίμα αυξάνει και φτάνει στα φυσιολογικά επίπεδα**
12 ώρες	**Σχεδόν όλη η νικοτίνη έχει αποβληθεί από τον οργανισμό**
24 ώρες	**Το μονοξείδιο του άνθρακα εγκαταλείπει το σώμα. - Ήδη αρχίζει να μειώνεται η πιθανότητα καρδιακών επεισοδίων**
48 ώρες	**Το σώμα δεν έχει πια νικοτίνη, ενώ βελτιώνεται η οσμή, η όσφρηση και η γεύση.**
72 ώρες	**Η αναπνοή γίνεται ευκολότερη Αυξάνεται η αναπνευστική χωρητικότητα των πνευμόνων**
5 ημέρες	**Τα περισσότερα υποπροϊόντα της νικοτίνης έχουν αποβληθεί από το σώμα**

2-12 εβδομάδες	Η κυκλοφορία του αίματος συνεχίζει να βελτιώνεται Το περπάτημα γίνεται ευκολότερο Η λειτουργία των αυξάνει μέχρι 30%
3-9 μήνες	Η χωρητικότητα των πνευμόνων αυξάνεται κατά 10% και έτσι μειώνεται ο βήχας, και τα αναπνευστικά προβλήματα.
1 Χρόνος	Ο κίνδυνος καρδιαγγειακού επεισοδίου μειώνεται κατά το ήμισυ
5 χρόνια	Έχει μειωθεί σημαντικά ο κίνδυνος θανάτου από καρκίνο του στόματος και τραχήλου
10 χρόνια	Μειώνεται ο κίνδυνος καρδιοπαθειών τόσο όσο και στους μη καπνιστές. Μειώνεται ο κίνδυνος καρκίνου των πνευμόνων κατά 50%. - Μειώνεται ο κίνδυνος θανάτου από καρκίνο των πνευμόνων και από άλλες μορφές καρκίνου
15 χρόνια	Ο κίνδυνος καρδιακών επεισοδίων είναι ο ίδιος με αυτόν των ανθρώπων που δεν κάπνισαν ποτέ