

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ



Την Τετάρτη 22 Ιανουαρίου 2025, επισκέφτηκε το σχολείο μας προσωπικό του Κέντρου Υγείας Αλμυρού και παρουσίασαν στους μαθητές και τις μαθήτριες της ΣΤ' τάξης μια ενημερωτική δράση για την πρόληψη του καπνίσματος με θέμα: “Ζω ελεύθερα ... Αναπνέω ελεύθερα!!!”

Η ενημέρωση αφορούσε τους κινδύνους του καπνίσματος και τις συνέπειες της βλαβερής αυτής συνήθειας στην υγεία των νέων.

Ο καπνός του τσιγάρου περιέχει περισσότερες από 4.000 χημικές ουσίες εκ των οποίων οι 250 είναι επιβλαβείς και οι 50 είναι καρκινογόνες. Οι πιο σημαντικές είναι: η νικοτίνη η οποία ευθύνεται για το φαινόμενο της εξάρτησης στους καπνιστές, η πίσσα η οποία περιέχει εκατοντάδες τοξικές ουσίες και μονοξείδιο του άνθρακα.

Επιλέγοντας το κάπνισμα οι άνθρωποι αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης σημαντικού αριθμού νοσημάτων και μειώνουν το προσδόκιμο επιβίωσης τους. Το κάπνισμα προκαλεί σοβαρές βλάβες σε όλα τα συστήματα του ανθρώπινου οργανισμού. Οι επιπτώσεις από το μακροχρόνιο κάπνισμα είναι οι εξής: καρκινογένεση π.χ. καρκίνος πνεύμονα, φάρυγγα, λάρυγγα, στοματικής κοιλότητας, βλάβες σε πνεύμονες, σε αγγεία και καρδιά.

Επίσης ακόμα και αν κάποιος δεν καπνίζει αλλά βρίσκεται σε περιβάλλον που καπνίζουν, εκτίθεται σε παθητικό κάπνισμα. Η εισπνοή και μόνο του καπνού που υπάρχει στο χώρο είναι εξίσου επικίνδυνη και θανατηφόρα όπως εάν κάπνιζε ο ίδιος. Στα παιδιά το παθητικό κάπνισμα είναι ιδιαίτερα βλαβερό για την υγεία τους, επειδή οι πνεύμονές τους ακόμα αναπτύσσονται.

Για το λόγο αυτό η πολιτεία θέσπισε νόμους που απαγορεύουν τη χρήση καπνού σε κοινόχρηστους και δημόσιους χώρους.

Η υγεία είναι το πολυτιμότερο αγαθό για όλους. Το σύνδρομο στέρησης διαρκεί λίγο για αυτό και αξίζει όλοι οι καπνιστές να προσπαθήσουν να διακόψουν το κάπνισμα.

Τα παιδιά κατανόησαν τις αρνητικές επιπτώσεις του καπνίσματος και εξοικειώθηκαν με στρατηγικές πρόληψης και διαχείρισης αυτής της συνήθειας.

Από τη μαθήτριά της ΣΤ' τάξης, Κωνσταντίνα Κωστοπούλου