

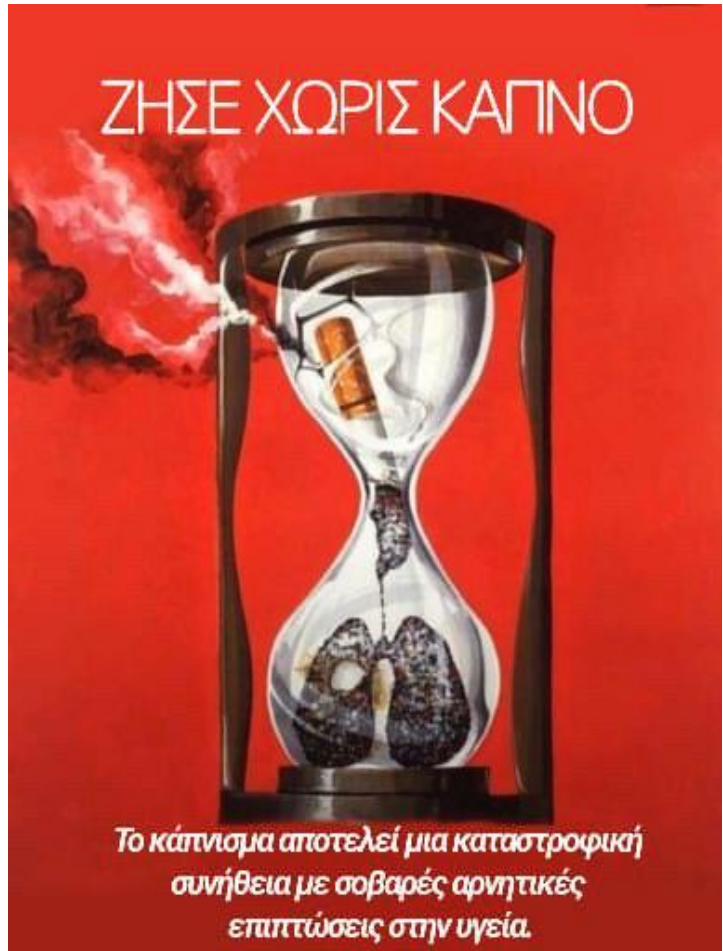
ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΚΑΙ ΟΙ ΕΠΙΒΛΑΒΕΙΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΟΥ



Εισαγωγή

Το κάπνισμα αποτελεί μια καταστροφική συνήθεια που έχει σοβαρές αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία και την κοινωνία γενικότερα. Με εκατομμύρια θύματα κάθε χρόνο λόγω ασθενειών που συνδέονται άμεσα με το κάπνισμα, η ανάγκη για δράση για τη μείωση και εξάλειψή του είναι επείγουσα.



Στις προηγούμενες δεκαετίες, έχουμε παρακολουθήσει μια σημαντική εξέλιξη στην αντιμετώπιση του καπνίσματος με την αύξηση της ευαισθητοποίησης και την υιοθέτηση πιο αυστηρών νόμων για τη ρύθμιση του καπνίσματος. Ωστόσο, παρά την πρόοδο που έχει σημειωθεί, εξακολουθεί να παραμένει ένα μείζον πρόβλημα δημόσιας υγείας παγκοσμίως.

Είναι καιρός να αντιμετωπίσουμε αυτήν την πρόκληση με αποφασιστικότητα και αφοσίωση.

Στο πλαίσιο της εκστρατείας μας κατά του καπνίσματος, γράφουμε αυτό το άρθρο προκειμένου να ευαισθητοποιηθεί η κοινή γνώμη, να ενημερωθεί για τις επιπτώσεις του καπνίσματος, να κινητοποιηθεί ώστε όσο το δυνατόν περισσότεροι άνθρωποι να εγκαταλείψουν αυτή την επιβλαβή συνήθεια και ταυτόχρονα να προωθηθεί η υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών ζωής.

ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

Καταστροφικές Συνέπειες

Το κάπνισμα αποτελεί κύρια αιτία πολλών σοβαρών ασθενειών και προβλημάτων υγείας στους καπνιστές. Ο καπνός του τσιγάρου περιέχει περισσότερες από 4.000 χημικές ουσίες, εκ των οποίων 250 είναι επιβλαβείς ενώ περισσότερες από 50 από αυτές είναι καρκινογόνες.



Η **εισπνοή** του καπνού προκαλεί μια σειρά από αναπνευστικά προβλήματα, όπως χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), **βρογχίτιδα**, **άσθμα**, **πνευμονικό εμφύσημα** και **αναπνευστική ανεπάρκεια**, που επηρεάζουν αρνητικά την ποιότητα της καθημερινής τους ζωή. Επιπλέον, το κάπνισμα αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο εμφάνισης **καρκίνου του πνεύμονα**, **καρδιακών παθήσεων**, **εγκεφαλικών** και άλλων σοβαρών παθήσεων που μπορούν να έχουν καταστροφικές συνέπειες για τη ζωή τους.

Αξίζει να σημειωθεί ότι **ο μέσος όρος ζωής των καπνιστών είναι κατά 10 χρόνια συντομότερος από αυτόν των μη καπνιστών.**

Το κάπνισμα επηρεάζει σοβαρά την αναπαραγωγική υγεία τόσο των ανδρών όσο και των γυναικών.

Στους άνδρες, αυξάνει την πιθανότητα εμφάνισης **καρκίνου του προστάτη**, μπορεί να προκαλέσει στυτική δυσλειτουργία και μειωμένη ποιότητα σπέρματος, ενώ οι τοξίνες στον καπνό του τσιγάρου μπορούν να βλάψουν το DNA του σπέρματος, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένα ποσοστά γονιμοποίησης, αυξημένο κίνδυνο αποβολής και καρκίνου στην παιδική ηλικία.

Στις γυναίκες, αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης **καρκίνου του τραχήλου της μήτρας**, μπορεί να προκαλέσει ορμονικές διαταραχές και να επιταχύνει την απώλεια ωαρίων και ως εκ τούτου οι καπνίστριες μπορεί να φτάσουν στην εμμηνόπαυση 1-4 χρόνια νωρίτερα από τις μη καπνίστριες.

Το κάπνισμα (ενεργητικό και παθητικό) **κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης** εκθέτει το έμβρυο σε πλήθος βλαβερών χημικών ουσιών.

ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

Κάθε φορά που η γυναίκα καπνίζει, το μωρό καπνίζει επίσης, καθώς η νικοτίνη και όλες οι τοξικές ουσίες του τσιγάρου διαπερνούν τον πλακούντα και φτάνουν στο έμβρυο. Πλήθος μελετών αποδεικνύουν ότι το κάπνισμα στην εγκυμοσύνη, μεταξύ άλλων, αυξάνει τον κίνδυνο αποβολής, έκτοπης κύησης, αναπτυξιακών ανωμαλιών, αποκόλλησης



πλακούντα, πρόωρου τοκετού, γέννησης ελλιποβαρών βρεφών, αλλά και βλαβών στην καρδιά και στους πνεύμονες. Επίσης, το κάπνισμα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σχετίζεται με το σύνδρομο αιφνίδιου θανάτου στα βρέφη.

Το κάπνισμα μπορεί να επηρεάσει τη φυσιολογική ανάπτυξη των παιδιών και των εφήβων, ειδικά όσον αφορά τον εγκέφαλο και το νευρικό σύστημα. Μελέτες έχουν δείξει ότι οι έφηβοι καπνιστές έχουν μειωμένες επιδόσεις στο σχολείο, παρουσιάζουν προβλήματα στη μάθηση και συγκέντρωση, προβλήματα ανάπτυξης, καθώς και αυξημένο κίνδυνο για να αναπτύξουν διαταραχές συμπεριφοράς.



Το κάπνισμα αποτελεί απειλή όχι μόνο για την υγεία του καπνίζοντος αλλά και για τους γύρω του, μέσω του παθητικού καπνίσματος. Η εκπνοή του καπνού περιέχει χιλιάδες τοξικές ουσίες και ως εκ τούτου οι παθητικοί καπνιστές μπορούν να υποστούν τις ίδιες υγειονομικές επιπτώσεις με τους καπνιστές. Οι μη καπνιστές, ιδιαίτερα τα παιδιά και οι ευάλωτες ομάδες, είναι ιδιαίτερα

εκτεθειμένοι στους κινδύνους του παθητικού καπνίσματος, κάτι που απαιτεί άμεση δράση.

Ωστόσο, πέρα από το φυσικό κόστος στην υγεία, το κάπνισμα έχει επίσης σημαντικό οικονομικό κόστος. Οι δαπάνες για την αγορά τσιγάρων μπορούν να ανέλθουν σε σημαντικά ποσά ετησίως, ενώ το κόστος θεραπείας ασθενειών που σχετίζονται με το κάπνισμα επιβαρύνει τα συστήματα υγείας των χωρών.

ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

Οι αρνητικές επιπτώσεις του καπνίσματος είναι πολυδιάστατες και επιδρούν σε όλους τους τομείς της ζωής. Από την υγεία μέχρι την οικονομία και την κοινωνία, το κάπνισμα προκαλεί σοβαρά προβλήματα που απαιτούν άμεση δράση. Μόνο μέσω συντονισμένων προσπαθειών μπορούμε να περιορίσουμε τη χρήση του καπνού και να δημιουργήσουμε ένα υγιές και βιώσιμο μέλλον για τις επόμενες γενιές.

Στην τοπική μας κοινωνία, οφείλουμε να αναγνωρίσουμε την επείγουσα ανάγκη για περαιτέρω μέτρα και πρωτοβουλίες για τη μείωση του καπνίσματος. Πρέπει να ενημερωθούμε για τους κινδύνους του καπνίσματος και να προωθήσουμε υγιείς εναλλακτικές συνήθειες. Επίσης, πρέπει να ενισχύσουμε τις προσπάθειές μας για την εφαρμογή και την επιβολή των νόμων περί καπνίσματος.

Μέσω της ευαισθητοποίησης, της εκπαίδευσης και της προώθησης εναλλακτικών υγιεινών συνηθειών, η κοινωνία μπορεί να μειώσει σημαντικά τον αριθμό των ατόμων που καταφεύγουν στο κάπνισμα. Ωστόσο, απαιτείται συνεχής προσπάθεια και δέσμευση από όλους τους φορείς της κοινωνίας για να επιτευχθούν οι επιθυμητοί στόχοι για μια κοινωνία χωρίς τσιγάρο.

Καλούμε την τοπική κοινωνία να ενωθεί σε αυτό τον αγώνα για την υγεία και το καλό των μελλοντικών γενιών. Μέσα από συλλογική προσπάθεια και αλληλεγγύη μπορούμε να δημιουργήσουμε μια κοινωνία που αναπνέει ελεύθερα και ζει υγιής και ευτυχισμένη.

Ας αφήσουμε πίσω μας τον καπνό και ας απολαύσουμε τη ζωή με υγιείς επιλογές και αποφάσεις...



Οι μαθητές της Β΄ Γυμνασίου Σκιάθου

Έλενα Αγγελίνα, Φιλίππα Αγγελίνα, Ελένη Αντώνη, Αντωνία Αντωνίτσα, Κων/νος Αποστολακόπουλος, Αγγελική Βογιατζή, Μαρία Βολιώτη, Γιώργος Καζής, Γιώργος Κανταράκιας, Αναστασία Καρβούνη, Σέλντι Κατσούλι, Αντουέλ Κετσάνι, Λάμπρος Κούσιας, Κυριαλένα Κοφινά, Ευαγγελία Μπραζιώτη, Πηνελόπη Ναχμία, Βασιλική Συμιακάκη, Ματίνα Τσαπρούνη, Μαριάννα Τσολοβίκου, Κων/νος Φερετζέλης.

Στα πλαίσια του μαθήματος Βιολογίας
Υπεύθυνη καθηγήτρια: Ροδάνθη Κομπογεννητάκη