

Ανασαίνω ελεύθερα – Ζω ελεύθερα!

Για μαθητές Γυμνασίου

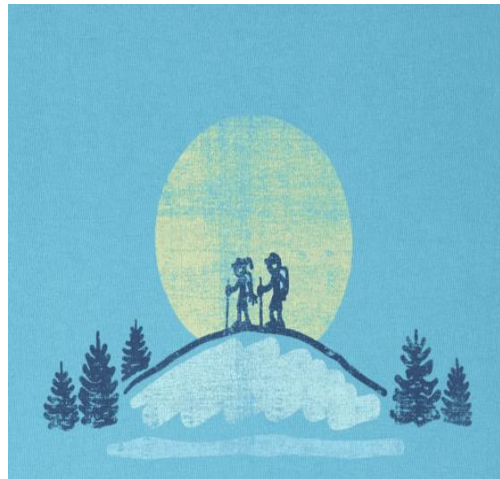
ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ – ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
Αθήνα 2019

Ενότητες

- Η ζωή είναι ωραία
- Κάπνισμα
- Άτμισμα
- Καύση προϊόντων καπνού
- Χαρακτηριστικά της εξάρτησης από τον καπνό
- Οφέλη από την διακοπή του



<http://phoneky.com/>



<https://store.airstream.com>



Η ζωή είναι ωραία !!!

Αλλι
Dzi photography

Αλλι Dzi photography

Μα

Η ζωή είναι ωραία !!!





- **Οι επιλογές μου έχουν συνέπειες**

- Σκοπός

- Να γνωρίζω τις συνέπειες των επιλογών μου σε σχέση με το κάπνισμα



ενεργητικό



παθητικό



τριτογενές

Το κάπνισμα

Ενεργητικό κάπνισμα

Είναι η χρήση προϊόντων καπνού με διάφορους τρόπους.

Μπορεί να προκαλεσει:

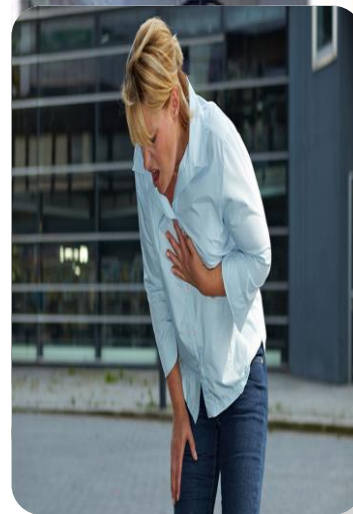
- δυσκολία και περιορισμό στις αθλητικές δραστηριότητες
- μειωμένη αντοχή
- δυσκολία στην αναπνοή
- βρογχικό άσθμα και δύσπνοια
- αισθητικές συνέπειες (θαμπή επιδερμίδα, άσχημη αναπνοή)



Ενεργητικό κάπνισμα

Μπορεί να προκαλέσει σε μεγαλύτερη ηλικία:

- προβλήματα στη λειτουργία της καρδιάς, των πνευμόνων και των αγγείων



Παθητικό κάπνισμα

Παθητικό κάπνισμα είναι η έκθεση μη καπνιστών σε προϊόντα καύσης του καπνού σε κλειστό χώρο.

Η έκθεση στο παθητικό κάπνισμα πραγματοποιείται:

- στο σπίτι (καπνιστές συγγενείς)
- σε χώρους εργασίας (γραφεία, καταστήματα, δημόσιες υπηρεσίες)
- σε χώρους διασκέδασης (καφετέριες, εστιατόρια, νυχτερινά κέντρα)
- σε οχήματα (μέσα μαζικής μεταφοράς, ιδιωτικά αυτοκίνητα)



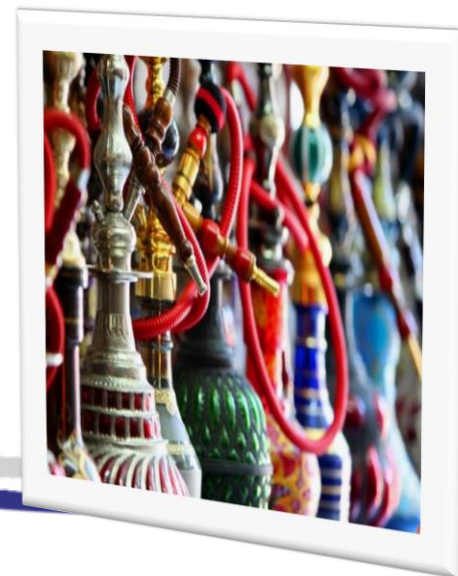
Κάπνισμα με ναργιλέ

Ο καπνός που παράγεται από την καύση του καπνού με τη χρήση του ναργιλέ είναι εξίσου τοξικός με εκείνον του τσιγάρου. Περιέχει περίπου την ίδια ποσότητα νικοτίνης με το τσιγάρο και μπορεί να προκαλέσει εξάρτηση.

Το νερό στο εσωτερικό του αδυνατεί να φιλτράρει τα τοξικά συστατικά του που μεταφέρονται με τους υδρατμούς και εισπνέονται.

Οι καπνιστές ναργιλέ εκτίθενται σε περισσότερο μονοξείδιο του άνθρακα και καπνό από τους καπνιστές τσιγάρου και κινδυνεύουν επίσης από καρκίνους των πνευμόνων και της στοματικής κοιλότητας.

Η χρήση κοινόχρηστων ναργιλέ, ενέχει τον κίνδυνο εξάπλωσης μολυσματικών νόσων και ιώσεων.



Τριτογενές κάπνισμα

- Όρος που χρησιμοποιείται για να περιγράψει το αόρατο και τοξικό μείγμα αερίων και μορίων που επικάθεται στα μαλλιά και στα ρούχα των καπνιστών, στις επιφάνειες, στα έπιπλα και στο πάτωμα, για ώρες ή και ημέρες μετά το σβήσιμο του τσιγάρου.
- Το μείγμα των ουσιών που συνιστά το τριτογενές κάπνισμα επικάθεται δεν αιωρείται και παραμένει εκεί αφότου ο χώρος έχει καθαριστεί. Δεν μπορεί να αντιμετωπιστεί με αερισμό των χώρων.



Ηλεκτρονικό τσιγάρο - άτμισμα

Οι αρωματικές χημικές ενώσεις που περιέχονται στα ηλεκτρονικά τσιγάρα μπορεί να προκαλέσουν επίσης σοβαρά αναπνευστικά προβλήματα.

Τα ηλεκτρονικά τσιγάρα επιλέγονται να χρησιμοποιούνται όταν κάποιος προσπαθούν να επιτύχουν την διακοπή του καπνίσματος, αλλά.....



.....είναι ένας εμπορικός τρόπος που παραπλανεί και οδηγεί στην εξάρτηση

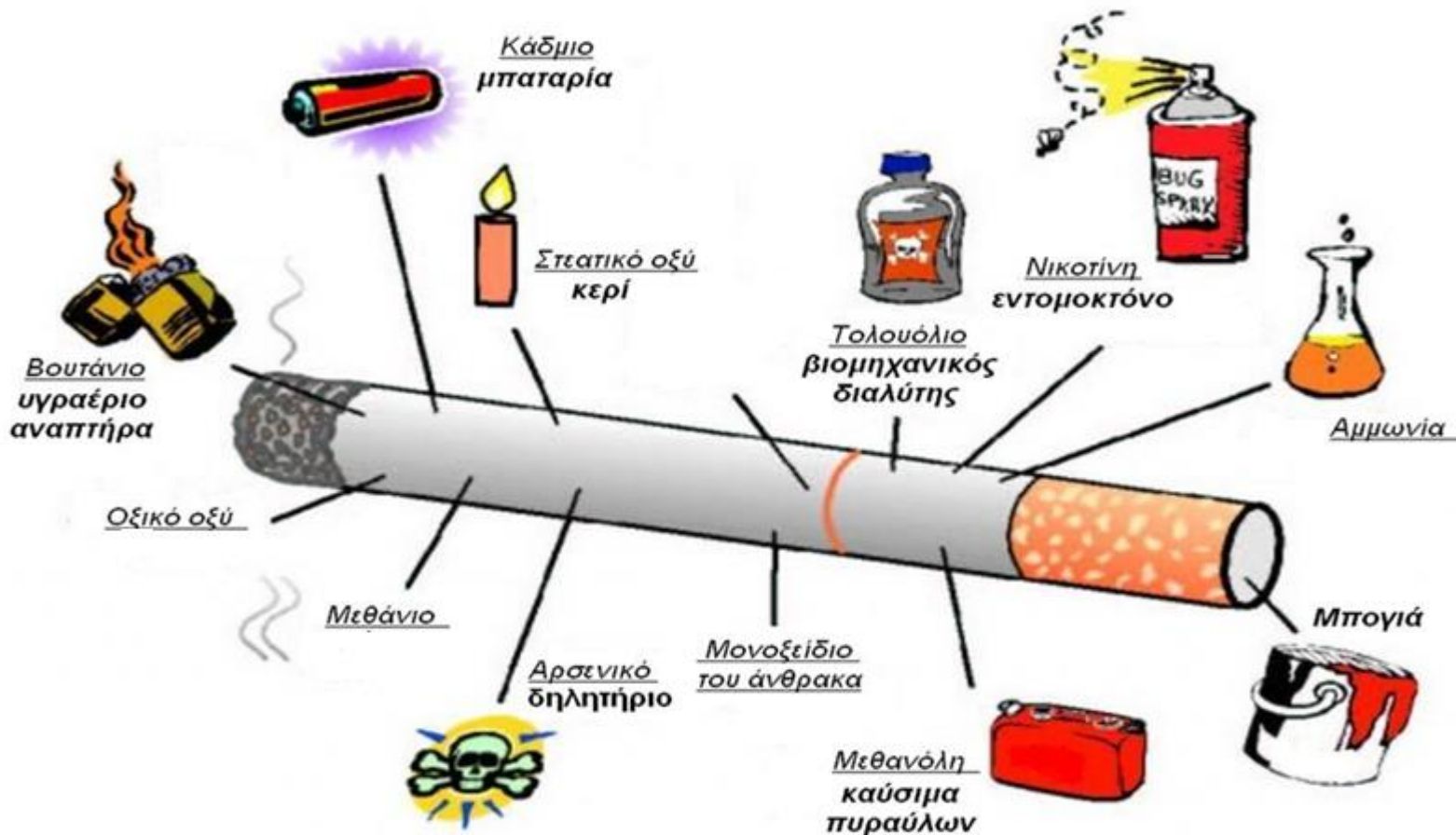
Ηλεκτρονικό τσιγάρο - άτμισμα

Η νικοτίνη που περιέχεται στα αρωματικά υγρά των ηλεκτρονικών τσιγάρων είναι εθιστική και τα ηλεκτρονικά τσιγάρα **δεν αποτελούν τρόπο διακοπής** του καπνίσματος.

Επιπλέον ο ατμός του ηλεκτρονικού τσιγάρου μπορεί να περιέχει τοξικά μέταλλα, ενώ η θερμότητα που αναπτύσσεται επηρεάζει τη συγκέντρωση μετάλλων στον ατμό που εισπνέει ο καπνιστής.



Τι είναι το τσιγάρο ;



Στον καπνό του τσιγάρου έχουν ανιχνευθεί, είτε ως αέρια είτε ως μικροσκοπικά σωματίδια, περισσότερες από 7.000 διαφορετικές ουσίες.

Τι συμβαίνει όταν ανάβουμε ένα τσιγάρο ;

(νικοτίνη)

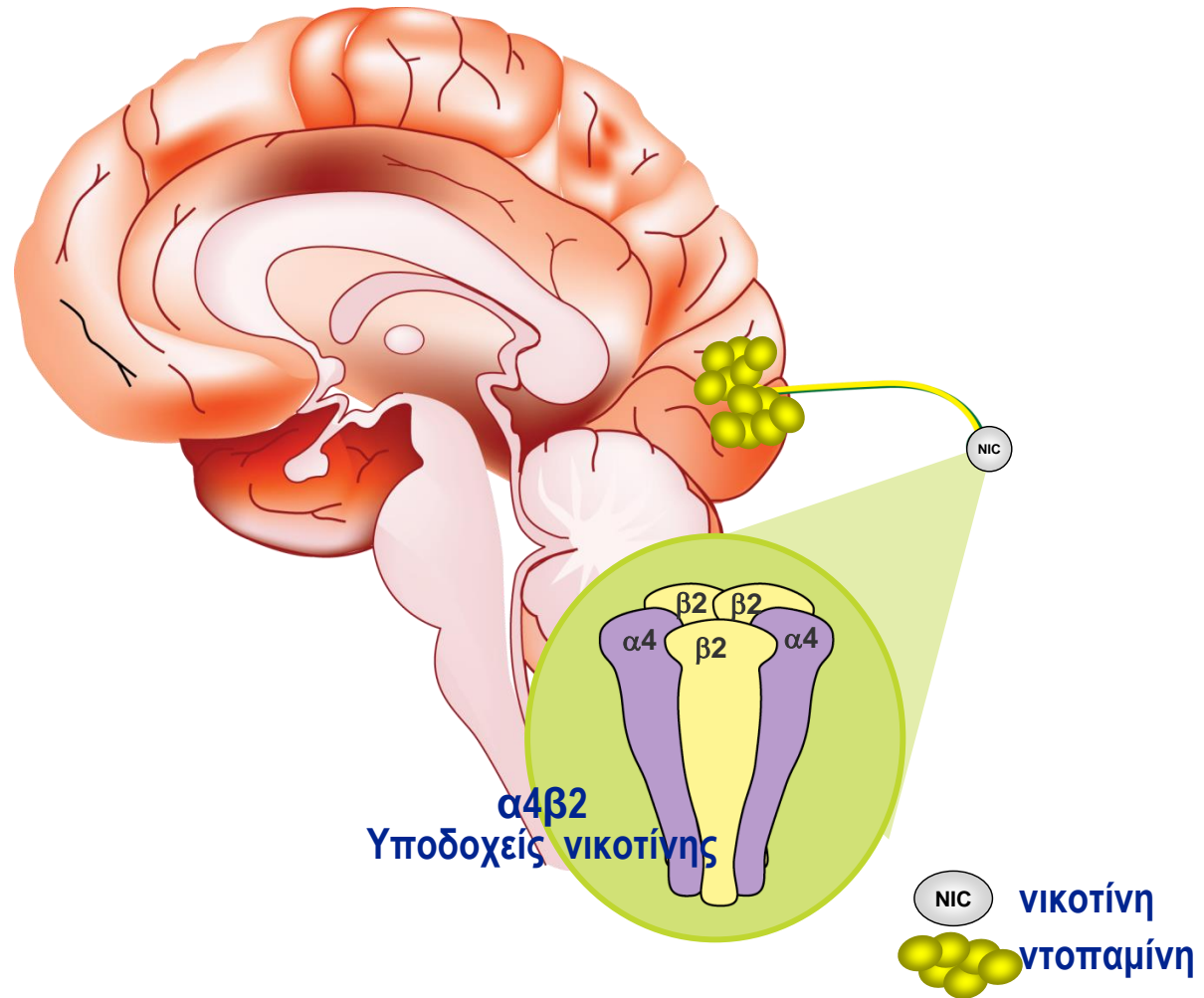
- Παράγεται νικοτίνη
- Η νικοτίνη θεωρείται υπεύθυνη για τον εθισμό στο κάπνισμα.

Πως δρα η νικοτίνη στον εγκέφαλο



<https://scientificamerican.com>

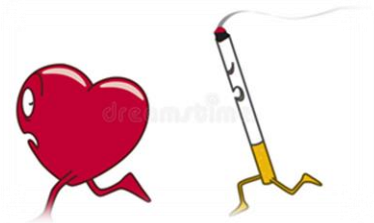
Πως δρα η νικοτίνη στον εγκέφαλο



Τι συμβαίνει όταν ανάβουμε ένα τσιγάρο ;

(πίσσα)

- Παράγεται πίσσα
- Η πίσσα αποτελεί μίγμα πολλών καρκινογόνων ουσιών και έχει σκούρο χρώμα και κολλώδη υφή.
- Όταν ο καπνός εισπνέεται η πίσσα "κάθεται" στην επιφάνεια του στόματος, του λάρυγγα, των πνευμόνων, αλλά και του στομάχου και είναι αιτία για την εμφάνιση πολλών παθήσεων, την επιδείνωση χρόνιων αναπνευστικών νοσημάτων και στην υποτροπή άλλων.



Τι συμβαίνει όταν ανάβουμε ένα τσιγάρο ;

(μονοξείδιο του άνθρακα)

- Παράγεται μονοξείδιο του άνθρακα
- Πρόκειται για την ίδια δηλητηριώδη ουσία που εκπέμπεται από τα καυσαέρια των αυτοκινήτων.
- Το μονοξείδιο του άνθρακα δεσμεύει το οξυγόνο που μας χρειάζεται με αποτέλεσμα την αυξημένη δυσκολία στη λειτουργία της καρδιάς, των πνευμόνων, την κούραση και την μειωμένη αντοχή.



Εξάρτηση

Η εξάρτηση είναι η έντονη, επίπονη και συνεχής ανάγκη του ατόμου για τη χρήση μιας ουσίας, με σκοπό να βιώνει τα αποτελέσματα της δράσης της ή να αποφύγει την κατάσταση δυσφορίας που προκαλεί η στέρησή της.

Χαρακτηριστικά της εξάρτησης

Το άτομο νιώθει:

- ... έντονη επιθυμία για τη χρήση της ουσίας (νικοτίνη)
- ... ανάπτυξη ανοχής στη χρήση της (επιθυμία να αυξάνω συνεχώς την ποσότητα της ουσίας που χρησιμοποιώ)
- ... δυσάρεστα αν προσπαθήσει να διακόψει τη χρήση (στερητικό σύνδρομο)
- ... έντονη προσήλωση προς την ουσία και
- Μειώνει σημαντικές δραστηριότητες που αφορούν το σχολείο, τον αθλητισμό, την άσκηση

Εξάρτηση

Υπάρχουν δύο είδη εξάρτησης, η σωματική και η ψυχολογική.

- Στη **σωματική εξάρτηση** το άτομο αναπτύσσει "ανοχή", έχει αδυναμία να λειτουργήσει φυσιολογικά χωρίς την ουσία, με αποτέλεσμα την εκδήλωση δυσάρεστων και επώδυνων σωματικών συμπτωμάτων όταν προσπαθήσει να διακόψει τη χρήση των προϊόντων καπνού.
- Στην **ψυχολογική εξάρτηση** το άτομο οργανώνει όλη του τη ζωή με δραστηριότητες γύρω από τη χρήση της ουσίας και νιώθει ότι μόνο έτσι μπορεί να ανταπεξέλθει στις προκλήσεις της καθημερινότητας.



<https://www.maxmag.gr/psychologia>

Το κάπνισμα σεαριθμούς

- 5.000.000 άνθρωποι χάνουν τη ζωή τους κάθε χρόνο σε όλο τον κόσμο εξαιτίας του καπνίσματος. Αυτό σημαίνει μια απώλεια κάθε 10 δευτερόλεπτα
- Έχει υπολογιστεί ότι κάθε τσιγάρο κόβει 5 λεπτά από τη ζωή του καπνιστή
- Κάθε μέρα σχεδόν 6.000 παιδιά κάτω από την ηλικία των 18 χρόνων αρχίζουν να καπνίζουν: από αυτούς σχεδόν 2000 εξελίσσονται σε σταθερούς καπνιστές.

Στην Ελλάδα το 20% των θανάτων στους άνδρες οφείλεται στο κάπνισμα
4 στους 10 Έλληνες είναι καπνιστές
Σχεδόν οι μισοί ενήλικες άνδρες καπνίζουν
3 στις 10 ενήλικες γυναίκες είναι καπνίστριες

Γιατί νομίζετε ότι συμβαίνει αυτό ;

Οφέλη από τη διακοπή του καπνίσματος

Μετά από:

- **20 ΛΕΠΤΑ:** 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:** Ήδη αρχίζει να μειώνεται η πιθανότητα καρδιακών επεισοδίων.
- **48 ώρες:** Βελτιώνονται οι αισθήσεις της γεύσης και της όσφρησης.
- **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 εβδομάδες έως 3 μήνες:** Η κυκλοφορία του αίματος συνεχίζει να βελτιώνεται Το περπάτημα γίνεται ευκολότερο. Η λειτουργία των αυξάνει μέχρι 30%.
- **1 έτος:** Ο κίνδυνος καρδιαγγειακού επεισοδίου μειώνεται κατά το ήμισυ.

Επιλέγω να μην καπνίζω.....



**Κατακτώ τη ζωή, ελεύθερα, δυναμικά,
χωρίς την εξάρτηση από τη χρήση των
προϊόντων καπνού!**

