

ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ



ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ

Το κάπνισμα

Από τις αρχές του 21ου αιώνα, δημιουργήθηκε, διαδόθηκε και εξελίχθηκε μια νέα επιδημία, η εξάρτηση από τον καπνό. Τις τελευταίες δεκαετίες εξαιτίας της αύξησης της κατανάλωσης των τσιγάρων και η χρήση του καπνού εξελίχθηκε σε ιδιαίτερο κίνδυνο για την παγκόσμια υγεία. Το κάπνισμα είναι μια βλαβερή συνήθεια και αναγνωρίζεται ως η δεύτερη αιτία θανάτου μετά από τα ακατάλληλα και βλαβερά φάρμακα, που χορηγούν οι γιατροί στους ασθενείς τους. Παρά το ότι οι βλαβερές για την υγεία, επιπτώσεις του καπνού έχουν αποδειχθεί ιατρικά, η συνήθεια του καπνίσματος εξακολουθεί να είναι ευρέως διαδεδομένη. Κάπνισμα είναι η εισπνοή του καπνού που βγαίνει από καιγόμενα φύλλα ή τρίμματα καπνού. Είναι από τις πιο παλιές ανθρώπινες συνήθειες. Το 16ο αιώνα οι Ισπανοί έφεραν στην Ευρώπη τη συνήθεια του καπνίσματος, μαζί με την καλλιέργεια του καπνού. Από τότε η διάδοση του ήταν ραγδαία και εξαπλώθηκε σε όλο τον κόσμο.



Παθητικό κάπνισμα-Συνέπειες-Λόγοι

Εκτός από τις αρνητικές επιδράσεις στους ίδιους τους καπνιστές, το κάπνισμα μπορεί να βλάψει και τα αγαπημένα τους πρόσωπα στο σπίτι, στη δουλειά ή στη διασκέδαση. Το παθητικό κάπνισμα στο οποίο εξαναγκάζονται όσοι βρίσκονται κοντά στους καπνιστές προκαλεί βλάβες στην υγεία τους.

Ο περιβαλλοντικός καπνός του τσιγάρου, κατατάσσεται στην Α' κατηγορία καρκινογόνων ουσιών, δηλ. θεωρείται "ουσία" που προκαλεί καρκίνο ανεξάρτητα της ποσότητας που προσλαμβάνει ο οργανισμός. Ειδικότερα έχει διαπιστωθεί ότι:

♣ **Όσοι συγκατοικούν και εργάζονται με καπνιστές** εμφανίζουν συχνότερα προβλήματα από το αναπνευστικό σύστημα και από την καρδιά τους. Επίσης σ' αυτούς ο κίνδυνος εμφάνισης καρκίνου είναι περισσότερο αυξημένος.

♣ **Τα μωρά**, που γεννήθηκαν από μητέρες που κάπνιζαν συχνά είναι πρόωρα, έχουν λιγότερο βάρος κατά τη γέννηση, παρουσιάζουν προβλήματα ανάπτυξης των νοητικών λειτουργιών τους και εμφανίζουν μεγαλύτερη περιγεννητική θνησιμότητα. Τα βρέφη που αναπνέουν αέρα μολυσμένο με καπνό κινδυνεύουν περισσότερο από το σύνδρομο του

αιφνιδίου βρεφικού θανάτου και έχουν συχνότερα προβλήματα με το αναπνευστικό τους.

▲ **Τα παιδιά που ζουν σε χώρους γεμάτους καπνό** (με γονείς που καπνίζουν μπροστά τους) είναι πιθανότερο να εμφανίσουν συχνότερα αναπνευστικές λοιμώξεις και κρίσεις άσθματος.

Γενικά

Μέχρι προσφάτως θεωρούνταν ότι οι βλαπτικές αυτές συνέπειες του καπνού αφορούσαν μόνο τους ενεργητικώς καπνίζοντες. Ωστόσο, οι επιστημονικές έρευνες που έγιναν σε άτομα που είχαν παθητική έκθεση στον καπνό ανέτρεψαν σταδιακώς αυτή την αντίληψη. Συγκεκριμένα, η παθητική έκθεση και εισπνοή του καπνού και των συνοδών τοξικών παραγόμενων από την καύση του καπνού ουσιών, αυξάνει την πιθανότητα ανάπτυξης καρκίνου του τραχήλου, καρκίνου του πνεύμονα, καρκίνου του μαστού, καρδιακής νόσου, επιθετικής πνευμονίας, αναπνευστικής πνευμονοπάθειας, αποφρακτικής αγγειοπάθειας. Πάνω από το 10 % των θανάτων που οφείλονται στο κάπνισμα μπορεί να αποδοθούν σε παθητική έκθεση.

Το κάπνισμα σε κλειστό χώρο δημιουργεί υψηλή συγκέντρωση ορισμένων βλαπτικών ουσιών (μονοξείδιο του άνθρακα, διάφορα σωματίδια, νικοτίνη) που μπορεί να προκαλέσουν συμπτώματα σε μη καπνιστές. Το κάπνισμα των γονιών μπορεί να έχει δυσάρεστες επιπτώσεις στην υγεία των παιδιών. Η καθημερινή έκθεση ενός μη καπνιστή για πολλά χρόνια στο κάπνισμα άλλων επηρεάζει την αναπνευστική του λειτουργία και αυξάνει την πιθανότητα να πάθει καρκίνο του πνεύμονα και καρδιαγγειοπάθειες

Μελέτες σχετικές δείχνουν ότι αν ένας μη καπνιστής καθίσει σ' ένα χώρο κυριολεκτικά

γεμάτο από καπνό θα ανέβει η πίεση του αίματος του και η καρδιακή του συχνότητα. Άτομα μάλιστα με στεφανιαία νόσο, μπορούν να πάθουν στήθαγχική κρίση ή και σπασμό

των στεφανιαίων αρτηριών. Το παθητικό κάπνισμα ελαττώνει την σωματική απόδοση ακόμη και σε υγιή, αθλούμενα άτομα ιδιαίτερα στους δρόμους.

Επηρεασμός καπνίσματος στις κοινωνικές σχέσεις

Το μέρος που ζούμε καθορίζει, σε σημαντικό βαθμό, τις καθημερινές προσλαμβάνουσες και τα ερεθίσματα που διαμορφώνουν και επηρεάζουν τις συμπεριφορές, τις γνώσεις, τις αντιλήψεις μας και τις στάσεις μας. Τα καθημερινά μας ερεθίσματα (exposures) περιλαμβάνουν αυτά που βλέπουμε, αυτούς που συναντάμε, τα γεγονότα που ακούμε, τα φαγητά που τρώμε και, δυνητικά, οτιδήποτε αισθανόμαστε και οτιδήποτε αισθάνονται δεν αναφέρονται στην παρούσα ανάλυση, δεν είναι απλά δεδομένα ή αδιάφορα ερεθίσματα. Είναι οτιδήποτε μας δεινokolύνει, αντίθετα μας εμποδίζει να προσαρμοστούμε στην καθημερινότητα μας.

Τα άτομα που συν-χρησιμοποιούν το ίδιο μέρος την ίδια περιοχή, τείνουν να μοιάζουν μεταξύ τους και να διαφοροποιούνται από τα άτομα άλλων περιοχών. Αυτό δεν οφείλεται μόνο στο γεγονός ότι ίσως επέλεξαν να ζουν στην συγκεκριμένη περιοχή, αλλά κυρίως στο ότι έχουν κοινά ερεθίσματα. Ξεκινώντας από την παραδοχή ότι τα άτομα διαμορφώνουν το περιβάλλον, μπορούμε να κατανοήσουμε και να ερμηνεύσουμε διαφορές που

παρατηρούνται σε δείκτες υγείας σε διαφορετικές περιοχές μίας χώρας, ακόμη και σε διαφορετικές περιοχές των ίδιων πόλεων. Οι διαφορές αυτές τεκμηριώνονται πέρα και πάνω από ατομικά χαρακτηριστικά, συνυπολογίζοντας για ‘ατομικούς παράγοντες κινδύνου’. Σύγχρονες μελέτες, κυρίως στην Ευρώπη, Αυστραλία και Αμερική έχουν αναδείξει την επίδραση του περιβάλλοντος στη διαμόρφωση προβληματικών υγειονομικών καταστάσεων όπως η παχυσαρκία, η κατανάλωση αλκοόλ, η ενδοοικογενειακή και κοινωνική βία κ.ά. Αποτέλεσμα αυτού, είναι η τάση να χαρακτηρίζονται ορισμένα περιβάλλοντα νοσογόνα, για την πέραν πάσης αμφιβολίας αρνητική επίδραση που ασκούν στα άτομα που κατοικούν στα όριά τους.

Απαγόρευση Καπνίσματος στην Ελλάδα

Η **απαγόρευση του καπνίσματος στην Ελλάδα** όπως και σε άλλες χώρες, επικεντρώνεται κυρίως γύρω από την απαγόρευση σε δημόσιους χώρους και σε χώρους εργασίας για την προστασία της υγείας των καπνιστών και των μη καπνιστών, από τα αποτελέσματα του καπνίσματος.

Γενικά

Το **2002**, ψηφίστηκε νόμος που απαγόρευε το κάπνισμα σε δημόσιους και ιδιωτικούς χώρους εργασίας, στα μέσα μεταφοράς, σε νοσοκομειακούς και άλλους χώρους υγείας όπως και σε εκπαιδευτικά ιδρύματα. Παρόλα αυτά, ο νόμος επιτρέπει την ειδική περίπτωση όπου ο διαχειριστής της εργασιακής μονάδας επιτρέπει το κάπνισμα, κάνοντας την απαγόρευση μη ενεργή σε πολλές περιπτώσεις.

Το 2009.

Αφού ο προηγούμενος νόμος αποδείχτηκε πρακτικά ανεπαρκής, έγινε προσπάθεια αναθεώρησης του εγχειρήματος - δεδομένης και της σαφούς χαμηλής θέσης της Ελλάδας στο θέμα σε σχέση με άλλες Ευρωπαϊκές χώρες. Το νομοσχέδιο του Υπουργείου Υγείας είχε θέσει ως έναρξη ισχύος του νόμου την 1η Ιουλίου 2009 μετά από αναθεώρηση της προηγούμενης ημερομηνίας 1/1/2010 (η αναθεώρηση έγινε διότι θεωρήθηκε από τον Υπουργό Υγείας (Δημ. Αβραμόπουλο) ότι το καλοκαίρι θα ήταν ευνοϊκότερη περίοδος για προσαρμογή).

Η γενική απαγόρευση που αφορά όλους τους δημόσιους χώρους, στους οποίους συμπεριλαμβάνονται μπαρ, καφετέριες και νυχτερινά κέντρα χωρίς δυνατότητα του διαχειριστή της μονάδας να επιτρέψει το κάπνισμα σε όλο το χώρο, εκτός και αν το σύνολο της μονάδας είναι κάτω των 70 τ.μ., ξεκίνησε την 1η Ιουλίου του 2009.

Το σχέδιο νόμου επίσης προβλέπει την απαγόρευση αγοράς προϊόντων καπνού από παιδιά καθώς και το να μην επιτρέπεται η είσοδός τους στις εξαιρέσεις χώρων καπνιστών ακόμα και σε ιδιωτικές εκδηλώσεις.

Το 2010.

Από την 1η Σεπτεμβρίου 2010, η απαγόρευση του καπνίσματος γενικεύτηκε σε κάθε κλειστό δημόσιο χώρο.

Υπολογισμός των καπνιστών σε σχέση με τους μη καπνιστές

Σύμφωνα με πραγματικές έρευνες που κάναμε εμείς,βρήκαμε κάποια στοιχεία όσον αφορά αυτό το θέμα.Σύμφωνα με αυτές,βρήκαμε ότι χωρίζονται σε δύο κατηγορίες,σε αυτούς που τους υπολογίζουν και σε αυτούς που δεν τους υπολογίζουν.Ρωτήθηκαν γύρω στα 47 άτομα σε αυτή την έρευνα. Μετά από τις έρευνες που πραγματοποιήθηκαν,βρήκαμε ότι έχουμε ένα ανάλογο ποσοστό.Μια ισορροπία και στα δύο.Οι περισσότεροι όμως δεν θα άναβαν το τσιγάρο τους και αυτοί ήταν οι 25 ,ενώ αυτοί που θα το άναβαν θα ήταν οι 22.

Συνέπειες

Όσον αφορά τους καπνιστές που δεν θα κάπνιζαν έχουμε θετικές συνέπειες ενώ για αυτούς που θα κάπνιζαν το αντίθετο βέβαια.Τα θετικά είναι ότι δεν έχει χαθεί ο σεβασμός ακόμα, αλλά παραμένει και στους περισσότερους μάλιστα και αυτό είναι και το κυριότερο πιστεύω.Ένα άλλο είναι η κατανόηση που τους δείχνουμε αλλά και το ότι τους υπολογίζουμε καθώς πρέπει.Ένας μεγάλος παράγοντας που παίζει σημαντικό ρόλο στην απόφαση να μην καπνίσεις σε χώρο με μη καπνιστές,είναι ο φόβος μην τυχόν και φας πρόστιμο μιας και απαγορεύεται φυσικά και από το νόμο.

Όσον αφορά αυτούς που θα κάπνιζαν,έχουμε αρνητικές συνέπειες.Τα αρνητικά είναι το αντίθετο από το παραπάνω,δηλαδή το ότι δεν σέβεσαι τους ανθρώπους που είναι δίπλα σου,τους συνάνθρωπους σου στην ουσία.Τέλος,το ότι δεν τους υπολογίζεις αλλά και δεν τους δείχνεις την κατανόηση που πρέπει αλλά και δεν σε ενδιαφέρει καθόλου ο νόμος,δεν νοιάζεσαι για την υγεία σου αλλά και για το κοινωνικό σύνολο περισσότερο.

Πηγές:

- ✧ <http://www.bestrong.org.gr/el/health/nosmoking/statisticsaboutsmlking/>
- ✧ http://el.wikipedia.org/wiki/Απαγόρευση_καπνίσματος_στην_Ελλάδα
- ✧ <http://1gym-galats.att.sch.gr/ergasies/omadikes/kapnisma01.pdf>
- ✧ <http://www.healthview.gr/old/μη-καπνιστες>
- ✧ <http://www.elke.teicrete.gr/LinkClick.aspx?fileticket=dlbuAbz6NBc%3D&tabid=1398>

