

Υλικό για το μάθημα της Ερευνητικής εργασίας με θέμα "Κ.Ο.Ψ.Τ.Ο."

ΔΗΜΟΣΙΕΥΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

<http://www.smokefreegreece.org>

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΟ:

? Κατά μέσο όρο, με κάθε τσιγάρο που καπνίζει, ο καπνιστής μειώνει τη ζωή του /της κατά πέντε λεπτά.

? Περισσότερο από 80% των θανάτων από καρκίνο των πνευμόνων οφείλονται στο κάπνισμα.

? Το κάπνισμα επιδρά αρνητικά στις αισθήσεις του ανθρώπου. Για παράδειγμα:

- Η αίσθηση της γεύσης είναι δυνατή γιατί η γλώσσα μας καλύπτεται από χιλιάδες μικροσκοπικούς αισθητήρες. Όσο περνούν τα χρόνια, κάποιοι από αυτούς τους αισθητήρες πεθαίνουν, γι' αυτό και τα μικρά παιδιά έχουν καλύτερη γεύση από τους ενήλικες. Το κάπνισμα τσιγάρων επίσης σκοτώνει κάποιους από αυτούς τους αισθητήρες και μειώνει έτσι την αίσθηση της γεύσης στους καπνιστές.

- Με παρόμοιο τρόπο, το κάπνισμα καταστρέφει αισθητήρες στη μύτη και αδυνατίζει την όσφρηση των καπνιστών.

? Ο καπνός από το τσιγάρο και την ατμοσφαιρική ρύπανση κάνουν τους υγιείς πνεύμονες γκριζους ή μαύρους και δυσκολεύουν την φυσιολογική λειτουργία τους. Οι καπνιστές έχουν συχνά βήχα, εξαντλούνται πιο εύκολα και μπορεί να αναπτύξουν σοβαρές ασθένειες (π.χ. καρκίνο).

? Περίπου οι μισοί από τους συστηματικούς καπνιστές θα πεθάνουν τελικά από τη συνήθειά τους να καπνίζουν. Το κάπνισμα σκοτώνει πολύ περισσότερους ανθρώπους από αυτούς που σκοτώνονται συνολικά από οδικά ατυχήματα, άλλου είδους ατυχήματα, φόνους, αυτοκτονίες και τον ιό του HIV!

Τι περιέχουν τα τσιγάρα;

Η νικοτίνη είναι εθιστική. Ερεθίζει το κεντρικό νευρικό σύστημα, αυξάνει τους ρυθ-

μούς της καρδιάς και την πίεση στο αίμα. Σε μεγάλες ποσότητες είναι εξαιρετικά δη-

λητηριώδης.

? Η πίσσα είναι καφέ/μαύρη. Επικάθεται στους πνεύμονες και σταδιακά απορροφά-

ται με τις επακόλουθες δυσμενείς συνέπειες.

? Το μονοξείδιο του άνθρακα μειώνει την ικανότητα του αίματος να μεταφέρει οξυγόνο σε όλο το σώμα.

ΠΑΘΗΤΙΚΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ:

? Παθητικό κάπνισμα είναι η εισπνοή καπνού από τσιγάρα άλλων, είτε είναι από την εκπνοή του καπνιστή είτε από το τσιγάρο που σιγοκαίει σε τασάκι .

? Ο καλύτερος εξαερισμός χώρου δεν μειώνει τα επίπεδα παθητικού καπνίσματος

γιατί οι βλαβερές ουσίες του καπνού από το τσιγάρο (περίπου το 92% των συστατικών του καπνού) δεν μετακινούνται με τον εξαερισμό. Σε αυτές τις ουσίες περιλαμβάνονται καρκινογόνα, βαρέα μέταλλα, και το μονοξείδιο του άνθρακα, το δηλητηριώδες αέριο που περιλαμβάνεται στα καυσαέρια του αυτοκινήτου.

? Ανοίγοντας ένα παράθυρο, καπνίζοντας κάτω από τον απορροφητήρα ή καπνίζο-

ντας μόνο σε συγκεκριμένα δωμάτια δεν μειώνει το παθητικό κάπνισμα στον χώρο.

? Η έκθεση στο παθητικό κάπνισμα μπορεί να σχετίζεται με την ανάπτυξη καρκίνου, καρδιαγγειακών παθήσεων, άσθματος, αναπνευστικού συρριγμού και αλλεργιών, ενώ τα άτομα που ήδη υποφέρουν από τις παθήσεις αυτές επηρεάζονται σε μεγαλύτερο βαθμό από τον καπνό του τσιγάρου σε σχέση με τα υγιή άτομα.

? Το παθητικό κάπνισμα αποτελεί σοβαρό κίνδυνο για ένα αγέννητο παιδί, και συ-

σχετίζεται με μεταφορά καρκινογόνων ουσιών στο έμβρυο, καταστροφή DNA, και

χαμηλό βάρος γέννησης.

? Το παθητικό κάπνισμα μπορεί να προκαλέσει μια σωρεία προβλημάτων υγείας στα παιδιά όπως χρόνια βρογχίτιδα, άσθμα, καθυστερημένη ανάπτυξη κ.ά.

Τα παιδιά που ζουν σε ένα περιβάλλον με καπνό, έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να πε-

θάνουν από το σύνδρομο του βρεφικού αιφνίδιου θανάτου.

Πηγές:

De Vries, H. (1998). *Towards a smoke-free school (A step-by-step guide on how to*

create a smoke-free school. Maastricht University.

Tacade and The Roy Lung Cancer Foundation (2004). *The World of Tobacco*

(? *turning over a new leaf*)? *Skills for the Primary School Child- Part 6.*

Η διακοπή του καπνίσματος βελτιώνει τη μνήμη

Όσοι κόβουν το κάπνισμα έχουν καλύτερη μνήμη από τους καπνιστές

ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ: : το ΒΗΜΑ Science 22/09/2011, 13:14

Η διακοπή του καπνίσματος ενισχύει τη λειτουργία της μνήμης.

Λονδίνο

Ερευνητές στη Μεγάλη Βρετανία διαπίστωσαν ότι η μνήμη όσων ατόμων καταφέρνουν να σταματήσουν να καπνίζουν βελτιώνεται αξιοσημείωτα. Όσοι έκοψαν το κάπνισμα φαίνεται ότι έχουν καλύτερη μνήμη από όσους εξακολουθούν να καπνίζουν, όχι όμως και από τους μη καπνιστές. **Σημαντική βελτίωση** Ερευνητές του Πανεπιστημίου Nothumbria στην Μ.Βρετανία δημιούργησαν τρεις ομάδες εθελοντών: η πρώτη αποτελούνταν από καπνιστές, η δεύτερη από πρώην καπνιστές και η τρίτη από μη καπνιστές. Προκειμένου να μελετήσουν τις ικανότητες απομνημόνευσης των συμμετεχόντων, οι ερευνητές τους ανέθεσαν μια λίστα 15 ενεργειών οι οποίες έπρεπε να λάβουν χώρα σε 15 διαφορετικά σημεία του πανεπιστημίου. Παραδείγματος χάριν, όταν οι εθελοντές πήγαιναν στη βιβλιοθήκη του πανεπιστημίου έπρεπε να ελέγχουν τα μηνύματα στο κινητό τους τηλέφωνο και όταν πήγαιναν στο αθλητικό κέντρο έπρεπε να ρωτήσουν τις προϋποθέσεις για να γίνει κάποιος μέλος σε αυτό. Όπως διαπιστώθηκε, όσοι υπήρξαν καπνιστές αλλά είχαν σταματήσει τη βλαβερή συνήθεια τα τελευταία 2-3 χρόνια θυμούνταν καλύτερα πού έπρεπε να πάνε και τι να κάνουν σε κάθε σημείο από εκείνους που παρέμεναν καπνιστές. Η μνήμη όσων είχαν διακόψει το κάπνισμα ήταν κατά 25% καλύτερη από εκείνη των καπνιστών. Αντίστοιχα η μνήμη των μη καπνιστών ήταν κατά 37% καλύτερη από των καπνιστών.

«Γνωρίζαμε ότι η διακοπή του καπνίσματος έχει πολύ μεγάλα οφέλη για την υγεία και το σώμα αλλά φαίνεται ότι έχει ευεργετική επίδραση και στις νοητικές λειτουργίες» αναφέρει ο

Τομ Χέφερναν

, καθηγητής Ψυχολογίας στο Nothumbria και μέλος της ερευνητικής ομάδας. Αν και οι ειδικοί δεν μπορούν ακόμη να πουν με βεβαιότητα πώς το κάπνισμα παρεμβαίνει στον μηχανισμό της μνήμης, πρόσφατες έρευνες έχουν δείξει ότι το χρόνιο κάπνισμα συνδέεται με την «κατάρρευση» ή την ατροφία ορισμένων περιοχών του εγκεφάλου. Η νέα έρευνα δημοσιεύεται στην επιθεώρηση «Drug and Alcohol Dependence».

Πατρικά τσιγάρα, παιδικές λευχαιμίες

Το κάπνισμα του πατέρα κατά τη σύλληψη αυξάνει τον κίνδυνο των παιδιών να πάθουν καρκίνο

Το κάπνισμα γερνάει κατά 10 χρόνια το δέρμα.

Πώς να το κόψετε

Το να κόψει κανείς το κάπνισμα δεν είναι εύκολη υπόθεση. Οι υπάρχουσες ελληνικές και διεθνείς μελέτες δείχνουν πως δίχως ιατρική βοήθεια, ούτε καν το 5% όσων προσπαθούν δεν κατορθώνουν να απαλλαγούν οριστικά από το τσιγάρο.

Οι οκτώ στους δέκα «ξανακυλάνε» μέσα σε ένα μήνα, ενώ άλλο ένα 15% έχει ξαναβάλει το κάπνισμα στη ζωή του πριν περάσουν έξι μήνες από την ημέρα που αποφάσισε να μην ξανανάψει ποτέ τσιγάρο.

Η αποτυχία αυτή δεν έχει σχέση με τον «αδύναμο χαρακτήρα», όπως πολλοί φανατικοί αντικαπνιστές αρέσκονται να πιστεύουν. Η αιτία βρίσκεται βαθιά μέσα στον εγκέφαλο και στον τρόπο με τον οποίο τον επηρεάζει η νικοτίνη.

Όπως εξηγεί η πνευμονολόγος Ιωάννα Μητρούσκα, υπεύθυνη του Ιατρείου Διακοπής του Καπνίσματος στο Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Κρήτης, η νικοτίνη είναι μια εξαιρετικά εξαρτησιογόνος ουσία η οποία ? όπως όλες ? προκαλεί ευχάριστες δράσεις στον οργανισμό. Στην πραγματικότητα, η σωματική εξάρτηση από την νικοτίνη είναι ισχυρότερη από αυτή της κοκαΐνης και των αμφεταμινών!

Επιπλέον, το κάπνισμα λόγω της ενίσχυσης των ψυχοκινητικών λειτουργιών αλλά όχι της απόσυρσης από το κοινωνικό γίγνεσθαι (όπως π.χ συμβαίνει με την ηρωίνη) αλλά και του τελετουργικού του τμήματος αποτελεί αναπόσπαστο τμήμα όλων των δραστηριοτήτων της καθημερινότητας των καπνιστών. Ο εθισμός στην νικοτίνη έχει ψυχοβιολογική βάση και

γι' αυτό το λόγο το τσιγάρο στον καπνιστή είναι απαραίτητο σε κάθε δυσάρεστη αλλά και ευχάριστη κατάσταση

Περίπου από 80% των καπνιστών όταν κόβει το κάπνισμα εμφανίζει στερητικά συμπτώματα τα οποία στους περισσότερους μπορεί να διαρκέσουν για διάστημα μεγαλύτερο των 6-8 εβδομάδων. Η έντονη επιθυμία για κάπνισμα που είναι ένα από τα συμπτώματα αρχίζει μερικές ώρες μετά το τελευταίο τσιγάρο ενώ σιγά-σιγά αρχίζει να εμφανίζεται εκνευρισμός και ανησυχία.

Τα συμπτώματα στέρησης έχουν ισχυρή βιολογική βάση και εκτός από αυτά που αναφέρθηκαν μπορεί να υπάρχει πονοκέφαλος, άλλοτε άλλης έντασης, κατάθλιψη, δυσκολία στην συγκέντρωση, αυξημένη όρεξη για φαγητό, άγχος.

Όσο περισσότερα τσιγάρα και όσο περισσότερα χρόνια καπνίζει κανείς, τόσο μεγαλύτερη είναι η σωματική και η ψυχολογική του εξάρτηση από το τσιγάρο (πόσοι και πόσοι καπνιστές δεν λένε πως θα ανάψουν ένα τσιγάρο για να ηρεμήσουν;). Και αυτή η εξάρτηση είναι που υπονομεύει την προσπάθεια για διακοπή και αποτελεί συχνή αιτία υποτροπής.

Το κάπνισμα ? σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας ? αποτελεί την συχνότερη νόσο του ανεπτυγμένου κόσμου το οποίο έχει την ιδιαιτερότητα να προκαλεί άλλα θανατηφόρα νοσήματα.

Κάθε πρόβλημα όμως έχει και την λύση του. Οι καπνιστές πρέπει να προσπαθήσουν να κόψουν το κάπνισμα. Αν δεν τα καταφέρνουν μόνοι τους ή αν δεν το επιχειρούν γιατί απέτυχαν πολλές φορές στο παρελθόν πρέπει να ξέρουν ότι σήμερα υπάρχουν αποτελεσματικές και ασφαλείς θεραπείες.

Πολλά νοσοκομεία έχουν πλέον ειδικά Ιατρεία Διακοπής Καπνίσματος, όπου σε συνεργασία με τους γιατρούς γίνεται οργανωμένη και συστηματική προσπάθεια, για μόνιμη απαλλαγή από το τσιγάρο.

Οι καπνιστές θα πρέπει να ξέρουν πως σε μερικές εβδομάδες από το τελευταίο τους τσιγάρο, το σώμα τους θα έχει απεξαρτηθεί, αλλά η διακοπή του καπνίσματος και η σταθερή αποχή είναι για πολλούς μια συνεχής διαδικασία ? κι αν ξαναρχίσουν να πειραματίζονται, υπάρχει μεγάλος κίνδυνος να «ξανακυλήσουν»?

Πηγή : TAXYΔΡΟΜΟΣ