

2ο Λύκειο Λιβαδειάς

Ερευνητική Εργασία-Β' Τετραμήνου

Θέμα: Το κάπνισμα

Σχολικό Έτος: 2015-2016

ΚΑΠΝΙΣΜΑ Ή ΥΓΕΙΑ

Κάπνισμα ονομάζεται η πρακτική της εισπνοής καπνού προερχόμενου από την καύση φύλλων του φυτού καπνός. Η καύση γίνεται συνήθως σε τσιγάρο, πούρο ή με άλλο τρόπο. Η πρακτική αυτή ήταν συνήθεια των κατοίκων της Κεντρικής και Νότιας Αμερικής, πριν ακόμα αυτές ανακαλυφθούν από τους Ευρωπαίους. Η συνήθεια μεταφέρθηκε στην Ευρώπη και την Ασία μετά το 1556.

Τη δεκαετία του 1920, Γερμανοί επιστήμονες ανακάλυψαν ότι το κάπνισμα είναι βλαβερό για την υγεία, αλλά η παγκόσμια κοινότητα αναγνώρισε το πρόβλημα σταδιακά μόνο μετά το 1950. Στα επόμενα χρόνια, έγινε κατανοητό ότι το κάπνισμα προκαλεί καρκίνο (του πνεύμονα αλλά και άλλες μορφές καρκίνου) καθώς και άλλα προβλήματα υγείας.

- Βλαπτικές επιδράσεις του καπνίσματος: στεφανιαία νόσος.
- καρκίνο του πνεύμονα, του φάρυγγα, του λάρυγγα, της ουροδόχου κύστης κ.λπ.
- χρόνιες αποφρακτικές πνευμονοπάθειες.
- αγγειακές παθήσεις του εγκεφάλου.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ.) εκτιμά ότι το ένα τρίτο του παγκόσμιου ενήλικου πληθυσμού, δηλ. 1,1 δισεκατομμύρια άνθρωποι, είναι καπνιστές και ότι ο καπνός προκαλεί 3,5 εκατομμύρια θανάτους ετησίως σε παγκόσμιο επίπεδο.

Με τον τρέχοντα ρυθμό εξέλιξης, μέχρι το τέλος της δεκαετίας του 2020, οι θάνατοι θα έχουν αυξηθεί σε περίπου 10 εκατομμύρια ετησίως.

Το κάπνισμα προκαλεί τουλάχιστον 25 απειλητικές για τη ζωή ασθένειες ή ομάδες ασθενειών και αποτελεί μείζονα παράγοντα κινδύνου σε οκτώ από τις 16 κύριες αιτίες θανάτου ανθρώπων ηλικίας μεγαλύτερης των 65 ετών.

Κάπνισμα και στεφανιαία νόσος

Το κάπνισμα προκαλεί στένωση των αγγείων και παραγωγή χοληστερίνης, η οποία προάγει την αρτηριοσκλήρωση. Με τους μηχανισμούς αυτούς το κάπνισμα βλάπτει τη λειτουργία των στεφανιαίων αγγείων, όπως και άλλων αγγείων και οδηγεί στην εκδήλωση στεφανιαίας νόσου.

Το κάπνισμα αποτελεί έναν από τους κύριους παράγοντες κινδύνου της στεφανιαίας νόσου. Ευθύνεται περίπου για το 30 - 40% του συνόλου των θανάτων από τη νόσο, ενώ ειδικά στις ηλικίες κάτω των 65 ετών, για το 45% των θανάτων στους άνδρες και το 41% στις γυναίκες.

Κάπνισμα και χρόνιες πνευμονοπάθειες

Το κάπνισμα αποτελεί την αιτία του 80-85% των κρουσμάτων από χρόνιες αποφρακτικές πνευμονοπάθειες (χρόνια βρογχίτιδα, άσθμα, πνευμονικό εμφύσημα). Η κλιμάκωση του κινδύνου εμφάνισης της νόσου σε συνάρτηση με τον αριθμό των καταναλισκόμενων τσιγάρων είναι περίπου ίδια με εκείνη που παρατηρείται στον καρκίνο του πνεύμονα.

Δηλαδή, οι καπνιστές μισού, ενός, δύο ή άνω των δύο πακέτων τσιγάρων την ημέρα, έχουν αντίστοιχα 5, 10, 15 και 20 φορές μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από χρόνιες αποφρακτικές πνευμονοπάθειες σε σύγκριση με τους μη καπνιστές. Οι μη καπνιστές που εκτίθενται παθητικά στο κάπνισμα και ιδίως τα παιδιά, αντιμετωπίζουν επίσης σημαντικά υψηλότερο κίνδυνο προσβολής από χρόνιες πνευμονοπάθειες σε σχέση με τους μη καπνιστές.

Θνησιμότητα

Ένας στους δύο μακροχρόνιους καπνιστές θα πεθάνει πρόωρα εξ αιτίας του καπνίσματος και οι μισοί από αυτούς αυτούς σε μέση ηλικία. Οι περισσότεροι πεθαίνουν από μία εκ των τριών ασθενειών που συνδέονται με το κάπνισμα, όπως ο καρκίνος των πνευμόνων, η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (βρογχίτιδα και εμφύσημα) και οι χρόνιες καρδιακές παθήσεις.

Ο εθισμός στο τσιγάρο

Το τσιγάρο αποτελείται από μικρά κομματάκια επεξεργασμένου καπνού που είναι τυλιγμένα σε χαρτί. Έχει κυλινδρικό σχήμα και το μήκος του δεν υπερβαίνει τα 120 χιλιοστά . Ο καπνός περιέχει νικοτίνη η οποία συνδέεται άμεσα με την εξάρτηση του ατόμου

Επιπτώσεις του καπνίσματος

Κάθε τσιγάρο που καπνίζουμε αφαιρεί 5μισι λεπτά από τη ζωή μας . Κάθε 10''ένας άνθρωπος πεθαίνει εξαιτίας του καπνίσματος. Η νικοτίνη που περιέχει το τσιγάρο ευθύνεται για την εμφάνιση πολλαπλών παθήσεων. Η δράση της είναι πολυσχιδής και εκτείνεται από αλλοιώσεις επιφανειακού χαρακτήρα έως την πρόκληση χρόνιων καταστάσεων.

Ένας χρόνιος καπνιστής έχει περισσότερες πιθανότητες να προσβληθεί και να πεθάνει από καρκίνο του πνεύμονα, από έναν μη καπνιστή.

ΛΟΓΟΙ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΟΠΟΙΟΥΣ ΚΑΠΝΙΖΟΥΝ ΟΙ ΕΦΗΒΟΙ

-Συνήθεια γονέων

-Φίλοι, μεγαλύτερα αδέρφια, κοινωνικό περιβάλλον

-Διαφήμιση και εμπορική σύνδεση με την εικόνα του

-Διαφήμιση και εμπορική σύνδεση με τον αθλητισμό

-Σχέσεις / οικογενειακή δομή

-Επίπεδο εκπαίδευσης

-Κοινωνικό-οικονομικό επίπεδο

-Διαχείριση άγχους και καταπίεσης

-Αποδοχή

- Πολύ συχνά το κάπνισμα αρχίζει τυχαία. Χωρίς να το πολυσκεφτούν οι έφηβοι ακολουθούν το ρεύμα

Μερικοί έφηβοι ζητούν την απόλαυση από το κάπνισμα και προσπαθούν να ηρεμήσουν τα νεύρα τους με αυτό τον τρόπο

Αρκετοί έφηβοι θεωρούν ότι με το κάπνισμα μεγάλωσαν

Ορισμένοι πιστεύουν ότι το κάπνισμα τους δίνει κάποιο στυλ. Ιδιαίτερα οι νεαροί θεωρούν ότι οι κοπέλες το βρίσκουν ελκυστικό και μπορεί να συνδεθεί με ένα γενικό τρόπο ζωής

Άλλοι θεωρούν ότι τους προσδίδει αυτοπεποίθηση και καπνίζοντας την προβάλλουν

Μέθοδοι Αντιμετώπισης

☐ ΑΥΤΟΚΟΛΛΗΤΑ ΝΙΚΟΤΙΝΗΣ

☐ ΤΣΙΧΛΕΣ ΝΙΚΟΤΙΝΗΣ

☐ ΡΙΝΙΚΟ ΣΠΡΕΪ ΝΙΚΟΤΙΝΗΣ

☐ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

☐ ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ

☐ ΥΠΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΕΙΔΙΚΑ ΚΕΝΤΡΑ

Τα σύγχρονα προληπτικά μέτρα απευθύνονται σε τρεις τομείς πρόληψης: την πρωτογενή, τη δευτερογενή και την τριτογενή

Η πρωτογενής πρόληψη αναφέρεται στην έγκυρη και έγκαιρη ενημέρωση των μη καπνιστών (και κυρίως των εφήβων) για την αποτροπή τους από το κάπνισμα και για

την αλλαγή των στάσεων τους απέναντι σε αυτό, ενώ η δευτερογενής πρόληψη αναφέρεται στη μείωση ή την διακοπή του καπνίσματος των καπνιστών. Η τριτογενής πρόληψη απευθύνεται στους συστηματικούς ή εξαρτημένους χρήστες του καπνού, καθώς παράλληλα με τη θεραπεία και ψυχοκοινωνική αποκατάσταση που χρειάζεται σε αυτές τις περιπτώσεις, γίνεται και επιπλέον παρέμβαση για την αποφυγή υποτροπής

Στα πλαίσια αυτά, σε αρκετούς χώρους ψυχικής υγείας υπάρχουν ενημερωτικά φυλλάδια για τις συνέπειες του καπνίσματος, οδηγοί διακοπής του, αφίσες με αντικαπνιστικά μηνύματα, καθώς και ενημερωτικές εκπομπές στα μέσα μαζικής ενημέρωσης για την πολιτική των καπνοβιομηχανιών και τις επιπτώσεις του καπνίσματος.

Μέλη Ομάδας:

Παπαδόπουλος Παναγιώτης

Ιωάννου Δημήτρια

Παπαδοπούλου Γεωργία

Καραντζάς Λουκάς

Κατσιφής Γιώργος

Μπαλτσιώτη Χριστίνα

Γιαννακοπούλου Παναγιώτα

Κυριακίδη Ελένη

Τσαμάτη Βιβή

Νικολίνα Όλγα

Δημήτρουλα Άννα

Καραϊσκου Μαρία

Κοντούνη Μαρία

Αποστολίδη Αντωνία

Λιναρδούτσου Αγγελική

Υπεύθυνη Καθηγήτρια:

Συλικιώτου Παναγιώτα

