

ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ PROJECT

3ο ΕΠΑΛ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

" Μαθαίνω να μην καπνίζω "



ΤΑΞΗ Α' ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΩΝ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ ΑΤ1

ΗΡΑΚΛΕΙΟ 2014

ΟΜΑΔΕΣ ΜΑΘΗΤΩΝ

1η ομάδα

Γερογιαννάκης Πάνος
Καφτάκης Γιάννης
Λιοδακάκης Δημήτρης
Κατρινάκης Γρηγόρης
Λαγκόζι Αλέξανδρος

2η ομάδα

Γιατράκης Αλέξανδρος
Δουλγεράκης Ραφαήλ
Αθανασάκης Αντώνης
Παπαηλιάκης Μάνος
Κουρκουνάκης Βασίλης

3η ομάδα

Βουλγαράκης Γιάννης
Καρκασίνας Γρηγόρης
Πακιουφάκης Δημήτρης
Παχιαδάκης Νίκος

4η ομάδα

Νινιράκης Νίκος
Ντοντάι Ρομάριο
Νικηφόρος Βαγγέλης
Σταυρακάκης Μάνος

ΟΜΑΔΑ: - Πεντάγραμμα -

Γερογιαννάκης Πάνος
Κατρινάκης Γρηγόρης
Καφτάκης Γιάννης
Λιοδακάκης Δημήτρης
Λαγκόζη Αλέξανδρος

Πολλοί άνθρωποι, και ιδίως νέοι στην ηλικία, παρ' όλες τις ιατρικές συμβουλές που αναφέρουν πως το κάπνισμα είναι επικίνδυνο για την υγεία, καπνίζουν. Ας δούμε για ποιους λόγους συμπεριφέρονται έτσι ανόητα και ποιες οι σοβαρές επιπτώσεις της πράξης τους αυτής.

Αιτίες καπνίσματος

- Μιμητισμός (οικογένεια, φίλοι)
- Περιέργεια
- Μαγκιά , επίδειξη δύναμης και προσπάθεια αποδοχής από φίλους
- Κοινωνική καταξίωση
- Άγχος
- Κατάθλιψη
- Ανασφάλεια
- Χαμηλή αυτό-εκτίμηση
- Συσσώρευση προβλημάτων
- (μοναξιά, ερωτική απογοήτευση, Ψυχολογική πίεση)
- Φυγή απ' την πραγματικότητα (ναρκωτικά)
- Διαφήμιση
- Συμφέροντα καπνοβιομηχανιών
- Κρατικά οφέλη τέλη, εξαγωγές
- Διακοπή κρατικών μέτρων (π.χ. νομοθετικών)
- Βία (!) : παθητικοί καπνιστές
- Συνήθεια
- Χαμηλή απόδοση στο σχολείο
- Πεποίθηση ότι αδυνατίζει
- Αδιαφορία για τις αντικοινωνικές διαστάσεις
- Έλλειψη πίστης για τις βλαβερές συνέπειες



- Χαλάρωση
- Αντίδραση σε γονείς, κανόνες, κατεστημένο



ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

Είναι ασφαλώς, βλαβερή συνήθεια το κάπνισμα. Ο καπνός του περιέχει 19 γνωστές ουσίες ,περισσότερες από 2.000 χημικές ουσίες και νικοτίνη. Η νικοτίνη είναι ουσία που συνδέεται άμεσα με την εξάρτηση.

Σύμφωνα με ερευνητές του πανεπιστημίου της Μασαχουσέτης, ο εθισμός στη νικοτίνη έρχεται έπειτα από λίγες μόνο ημέρες καπνίσματος ακόμα και μικρού αριθμού τσιγάρων. Σύμφωνα με την έρευνα, τα συμπτώματα εξάρτησης από τη νικοτίνη παρουσιάζονται σε πολλούς καπνιστές πριν αυτοί ξεκινήσουν το καθημερινό κάπνισμα. Από 700 παιδιά ηλικίας 12 και 13 ετών, τα περισσότερα εθίστηκαν στη νικοτίνη σχεδόν αμέσως, ”με την πρώτη ματιά”.



Βρετανοί ερευνητές αναφέρουν ότι η νικοτίνη είναι μια ουσία εξίσου

εξαρτησιογόνος με την ηρωίνη και την κοκαΐνη. Είναι αναμφισβήτητη αλήθεια πια ότι η νικοτίνη (το τσιγάρο) προκαλεί ταχύτατα εθισμό. Δύο στους τρεις καπνιστές δηλώνουν ότι θέλουν να σταματήσουν το κάπνισμα αλλά λίγοι είναι αυτοί που το καταφέρνουν χωρίς βοήθεια, καθώς η εξάρτηση που προκαλεί είναι ισχυρή.

Η νικοτίνη είναι μια χημική ουσία, που προκαλεί ποικίλες αντιδράσεις στον ανθρώπινο οργανισμό (έχει τοξική δράση). Όταν την εισπνέουμε, εισέρχεται στο αίμα και πολύ γρήγορα διαχέεται σε όλο το σώμα, στο δέρμα, στους μύες, στο νευρικό σύστημα και στον εγκέφαλο. Ο εγκέφαλος του καπνιστή “μαθαίνει“ να ζει και να δραστηριοποιείται με μία ορισμένη δόση νικοτίνης την ημέρα.

Μαζί με τη σωματική εμφανίζεται και η ψυχική εξάρτηση. Η ψυχική εξάρτηση (εθισμός) είναι ένα είδος συμπεριφοράς που χαρακτηρίζεται από την ψυχαναγκαστική χρήση του τσιγάρου, παρά τη γνώση για την προκαλούμενη βλάβη. Ανάβουμε για παράδειγμα τσιγάρο ενώ πονάει ο λαιμός, έχουμε πυρετό ή πονοκέφαλο και γνωρίζουμε εκ των προτέρων ότι θα μας βλάψει.



Επίσης το τσιγάρο προκαλεί ανοχή. Αυτό σημαίνει ότι με την πάροδο του χρόνου ελαττώνεται η δράση της νικοτίνης. Ο καπνιστής χρειάζεται όλο και περισσότερη νικοτίνη για να έχει την ίδια “ποσότητα ευχαρίστησης”. Η σωματική και η ψυχική εξάρτηση που αναφέρουμε δύσκολα διαχωρίζεται.



Από μελέτες του Πανεπιστημίου του Χάρβαρντ έχει δειχθεί ότι υπάρχει σωματική, νοητική και ψυχική εξάρτηση σε ίσες δόσεις σε κάθε καπνιστή ενώ παράλληλα κάθε καπνιστής εξαρτάται με διαφορετική ένταση από το τσιγάρο και τη νικοτίνη.

Πάντως, ο κίνδυνος και ο εθισμός αυξάνεται ανάλογα με τον αριθμό των τσιγάρων και τη διάρκεια του καπνίσματος. Το να καπνίζει κανείς 5-6 τσιγάρα την ημέρα, σε ώρες περισυλλογής ή έστω σε ορισμένες ώρες και χώρους, δεν βλάπτει ιδιαίτερα. Δεν απειλείται και τόσο η υγεία.

Δυστυχώς, μόλις το 2% των καπνιστών μπορούν να ελέγχουν τη συμπεριφορά τους απέναντι στο τσιγάρο. Αυτοί οι λίγοι, καπνίζουν ελεγχόμενα, σαν να έχουν 'ανοσία' στη νικοτίνη, σε αραιά χρονικά διαστήματα, συνδέουν το κάπνισμα με τη διασκέδαση ενώ μπορούν να μην καπνίσουν για μεγάλα χρονικά διαστήματα (εβδομάδες ή μήνες) χωρίς να το ζητήσουν καθόλου.

Το υπόλοιπο 98%, δηλαδή η μεγάλη πλειοψηφία των καπνιστών, είναι καταδικασμένο σε ανεξέλεγκτο, μακροχρόνιο, συνεχόμενο και υπερβολικό κάπνισμα. Τα τελευταία χρόνια, γίνεται μια τεράστια προσπάθεια, σε παγκόσμια κλίμακα για να προβληθούν οι δυσμενείς συνέπειες του καπνίσματος στην υγεία, ο περιορισμός της βλαβερής αυτής συνήθειας



Ομαδα: ``DaSmokers``

Αλέξης Γιατράκης
Αντώνης Αθανάσακης
Μάνος Παπαηλιάκης
Ραφαήλ Δουλγεράκης
Βασίλης Κουρκουνάκης

Συνέπειες

-ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

Το κάπνισμα αποτελεί τη σημαντικότερη αιτία πρόκλησης καρκίνου: -70-90% καρκίνος του πνεύμονα -75-85% καρκίνος του λάρυγγα -50-70% καρκίνος στόματος, φάρυγγα και οισοφάγου -30-50% καρκίνος της ουροδόχου κύστης και των νεφρών -20-25% καρκίνος του παγκρέατος, του στομάχου κ.λ.π

Τα προβλήματα υγείας που δημιουργεί είναι πολλά

- ασθένεια ούλων
- τα δόντια αποχρωματίζονται και καταστρέφονται ευκολότερα
- μυικές βλάβες
- πονόλαιμος
- πόνος στην πλάτη
- νύστα-υπνηλία (ανώμαλη κίνηση ματιών)
- οφθαλμικές μυκητομολύνσεις ,καταρράκτης ,απώλεια όρασης
- οστεοπόρωση, οστεοαθρίτιδα, ρευματοειδής αρθρίτιδα
- μείωση σεξουαλικής δραστηριότητας ,ανδρική ανικανότητα
- μείωση παραγωγής ορμονών
- κατάθλιψη
- διαβήτησ απώλεια ακοής
- ψωρίαση
- τοπικός ερεθισμός στα χείλη
- γρίπη-φαρυγγίτιδα
- ρυτίδωση δέρματος
- στομαχικό έλκος, γαστρίτιδα ,μείωση της καλής και αύξηση της κακής χοληστερίνης ,ξινίλες, καούρες, πολύποδας παχέως εντέρου

- διαταραχές εμμήνου ρήσεως
- οπτική νευροπάθεια
- τραυματισμοί συνδέσμων ,πληγές στους τένοντες
- φυματίωση δυσλειτουργία κυκλοφορικού συστήματος (Burger's ασθένειες)
- καρδιαγγειακές παθήσεις
- αύξηση αρτηριακής πίεσης
- θρομβώσεις
- καρκίνος
- βρογχίτιδα ,πνευμονικό εμφύσημα
- διακοπή οξυγόνωσης εμβρύου
- μείωση χρόνου ζωής (!)
- παθολογική μείωση σωματικού βάρους
- το στόμα του καπνιστή μυρίζει άσχημα
- εξασθένηση της όσφρησης και της γεύσης
- επιρροή στις φωνητικές χορδές
- εξάρτηση
- ναρκωτικά
- ατομική και εθνική οικονομική πληγή (γιατροί ,νοσοκομεία..)
- επιτάχυνση φαινομένων γήρανσης στον οργανισμό
- μακροπρόθεσμος θάνατος
- ενόχληση στους γύρω
- οικονομική ενίσχυση καπνο-παραγωγών-βιομηχάνων...

1. ...



Κάπνισμα: 10 λόγοι να το σταματήσετε, άσχετοι με τους πνεύμονες

Δεν αποτελεί μυστικό ότι, όταν κάποιος κόβει το κάπνισμα αποκτά...υγεία αλλά οι κακές συνήθειες δεν είναι εύκολο να κοπούν. Ίσως όμως, οι 10 λόγοι που ακολουθούν (και δεν έχουν σχέση με τους χιλιοειπωμένους περί βλάβης των πνευμόνων) αυτή τη φορά να σας πείσουν να σταματήσετε.

Λιγότερο άγχος

Αν και οι περισσότεροι καπνιστές ισχυρίζονται ότι το τσιγάρο είναι αγχολυτικό, αυτό δεν ισχύει. Βρετανική έρευνα, που δημοσιεύτηκε πρόσφατα, αποδεικνύει ότι άτομα που σταμάτησαν να καπνίζουν, μείωσαν αισθητά το άγχος, ενώ αντίθετα όσοι παρέμειναν καπνιστές, σταδιακά το αύξησαν.



Το στόμα σας θα σας...ευγνωμονεί

Εάν σταματήσετε το κάπνισμα, μειώνεται σημαντικά ο κίνδυνος εμφάνισης στοματικών παθήσεων, όπως είναι η ουλίτιδα αλλά και πιο σοβαρών ασθενειών, όπως είναι ο στοματικός καρκίνος. Συγκεκριμένα, αναφέρεται 'ότι οι καπνιστές κινδυνεύουν 1.5 περισσότερες φορές να εμφανίσουν τουλάχιστον τρεις στοματικές παθήσεις στη ζωή τους.

Καλύτερη ερωτική ζωή

Έρευνα του 2008 έδειξε ότι, η νικοτίνη μπορεί να επηρεάσει τη σεξουαλική ζωή των καπνιστών. Μάλιστα, άντρες οι οποίοι σταμάτησαν το κάπνισμα, αύξησαν τις ερωτικές τους ορέξεις 5 φορές περισσότερο.

Δώστε πνοή στο δέρμα σας

Αν θέλετε να έχετε ένα απαλό, λείο και νεανικό δέρμα, αποκτήστε το κόβοντας το κάπνισμα. Το τσιγάρο επηρεάζει τον τόνο του δέρματος, ενισχύει τη χαλάρωση και προκαλεί ρυτίδες γύρο από τα χείλη. Ωστόσο, επειδή ποτέ δεν είναι αργά, μελέτες δείχνουν ότι, το δέρμα δείχνει τα πρώτα σημάδια βελτίωσης μόλις ενάμιση μήνα αφού το κόψετε.



Προστατέψτε τα μαλλιά σας

Σε περίπτωση που τα πλούσια και λαμπερά μαλλιά σας είναι το φετίχ σας καλύτερα να εγκαταλείψετε το κάπνισμα, ειδικά μάλιστα αν είστε άντρας. Οι ερευνητές επιμένουν ότι, το τσιγάρο αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης φαλάκρας. Μάλιστα, μελέτη του 2011 αναφέρει ότι, οι βασικοί παράγοντες για την εμφάνιση φαλάκρας είναι η κληρονομικότητα, το στρες και το κάπνισμα.



Καλύτερη διάθεση

Η διακοπή του καπνίσματος σας κάνει πιο ευδιάθετους, σύμφωνα με έρευνα του Πανεπιστημίου Brown. Οι ερευνητές ανακάλυψαν ότι οι καπνιστές, που συμμετείχαν στο πρόγραμμά τους, δεν είχαν υπάρξει ποτέ τόσο ευτυχισμένοι, όσο την περίοδο που δεν κάπνιζαν... έστω και αν μερικοί το ξαναξεκίνησαν μετά.

Οι πιο χαρακτηριστικές – και κάπως τραγικές – μάλιστα περιπτώσεις ήταν εκείνες των ατόμων, που σταμάτησαν προσωρινά. Η διάθεσή τους (όταν σταμάτησαν) ήταν σημαντικά ανεβασμένη, ενώ όταν ξαναξεκίνησαν το κάπνισμα, <<σκοτείνιασε>> και σε μερικές περιπτώσεις τα επίπεδα θλίψης ήταν πολύ υψηλότερα από εκείνου που είχαν, πριν σταματήσουν την πρώτη φορά να καπνίζουν.

Περισσότερα...γενέθλια

Η διακοπή του καπνίσματος μπορεί να βοηθήσει τις γυναίκες να ζήσουν ακόμα και μια δεκαετία περισσότερο, αναφέρει έρευνα του 2012. Οι υπεύθυνοι ανακάλυψαν ότι, οι καπνίστριες αυξάνουν τον κίνδυνο πρόωρου θανάτου, ενώ έστω και εκείνες που καπνίζουν 9 τσιγάρα την ημέρα, διπλασιάζουν τις πιθανότητες αναλογικά με τις μη καπνίστριες. Ο καθηγητής του Πανεπιστημίου της Οξφόρδης, Sir Ricard Peto, αναφέρει χαρακτηριστικά ότι <<αν κάποιος αποφασίσει να σταματήσει το κάπνισμα πριν τη μέση ηλικία, τότε πορεί να κερδίσει 10 χρόνια ζωής>>.

Απολαύστε το φαγητό

Έρευνες έχουν δείξει ότι, οι γευστικοί κάλυκες επηρεάζονται σημαντικά από το χρόνιο κάπνισμα, αλλοιώνοντας πολλές φορές την ίδια γεύση του φαγητού. Αν λοιπόν επιθυμείτε πραγματική απόλαυση και γεύση σε κάθε σας μπουκιά, ίσως έχει έρθει η ώρα να σταματήσετε το κάπνισμα.

Λιγότερα κρυολογήματα

Τα ήπια συμπτώματα ενός κρυολογήματος μπορούν να έχουν πιο σοβαρή εξέλιξη σε κάποιον καπνιστή, σύμφωνα με μια μελέτη από ερευνητές του πανεπιστημίου του Γέιλ. Τα ευρήματα έδειξαν ότι, σε μία τέτοια περίπτωση η αντίδραση του ανοσοποιητικού ήταν υπερβολική και αποδεικνύουν ότι, οι καπνιστές υπεραντιδρούν στα ήπια κρυολογήματα και δεν καταπολεμούν τους ιούς, παρατείνοντας μάλιστα και τον χρόνο της ασθένειας.

Αυξάνετε τις πιθανότητες κύησης

Αν προσπαθείτε να μείνετε έγκυος, ένα από τα καλύτερα πράγματα που πρέπει να κάνετε είναι να σταματήσετε το κάπνισμα, καθώς πρόσφατη μελέτη έδειξε ότι, οι καπνίστριες αυξάνουν κατά 60% τις πιθανότητες τους να μην μπορούν να συλλάβουν. Επιπλέον, το κάπνισμα έχει κατηγορηθεί αρκετές φορές για αποβολές.



Κέρδος...στην τσέπη

Και αν όλοι οι παραπάνω λόγοι δεν σας έπεισαν, σκεφτείτε τουλάχιστον ότι σταματώντας να καπνίζετε, κερδίζετε τα χρήματά σας. Ένας απλός πολλαπλασιασμός θα σας πείσει.



ΟΜΑΔΑ:<<MYΘOMANIA>>

Πακιουφάκης Δημήτρης
Βουλγαράκης Γιάννης
Καρκασίνας Γρηγόρης
Παχιαδάκης Νίκος

Τα κέρδη από την διακοπή

Στοιχεία από την Αμερικάνικη Πνευμονολογική εταιρεία, την Αμερικάνικη Αντικαρκινική Εταιρεία και από τον Ινστιτούτο Αγωγής Υγείας Ελλάδας και Αμερικής.

20 λεπτά από το τελευταίο τσιγάρο

- * Η αρτηριακή πίεση και ο καρδιακός σφυγμός πέφτουν σε φυσιολογικές τιμές.
- * Η θερμοκρασία των άκρων (χεριών/ποδιών) αυξάνει σε φυσιολογικά επίπεδα.

8 ώρες από το τελευταίο τσιγάρο * Το μονοξείδιο του άνθρακα στο αίμα πέφτει σε φυσιολογικές τιμές.

- * Τα επίπεδα του οξυγόνου στο αίμα αυξάνουν.

24 ώρες από το τελευταίο τσιγάρο

- * Αρχίζει να μειώνεται ο κίνδυνος καρδιακού επεισοδίου

48 ώρες από το τελευταίο τσιγάρο

- * Η αίσθηση της γεύσης και της όσφρησης αρχίζουν να επανέρχονται σε φυσιολογικά επίπεδα.

2 εβδομάδες έως και 3 μήνες από το τελευταίο τσιγάρο

- * Βελτιώνεται η κυκλοφορία του αίματος γενικά.
- * Βελτιώνεται το περπάτημα, μειώνεται η κόπωση.
- * Αυξάνεται κατά 30% η αναπνευστική λειτουργία.
- * Αρχίζει το νευρικό σύστημα να προσαρμόζεται στις νέες συνθήκες. Σπάνιες πια οι έντονες επιθυμίες για τσιγάρο.



1 μήνα έως 9 μήνες από το τελευταίο τσιγάρο

- * Η συνολική ενέργεια του οργανισμού αυξάνει.
- * Τα συμπτώματα που συνοδεύουν την χρόνια χρήση τσιγάρου μειώνεται (βήχας, καταρροή, συνάχι, κόπωση, λαχάνιασμα).
- * Αποκαθίσταται ο φυσιολογικός ιστός της μύτης, του φάρυγγα, του λάρυγγα, των πνευμόνων.

1 χρόνο από το τελευταίο τσιγάρο

- * Μειώνονται οι λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος.
- * Μειώνεται το υπερβολικό ρίσκο για στεφανιαία καρδιοπάθεια στο μισό σε σχέση με τους καπνίζοντες.

5 χρόνια από το τελευταίο τσιγάρο

- * Μειώνεται κατά 50% η πιθανότητα θανάτου από καρκίνο του πνεύμονα.
- * Μειώνεται 50% η πιθανότητα δημιουργίας καρκίνου του στόματος.

10 χρόνια από το τελευταίο τσιγάρο

- * Η πιθανότητα θανάτου από καρκίνο των πνευμόνων είναι ίδια με αυτή των μη καπνιστών.
- * Τα προκαρκινικά κύτταρα έχουν αντικατασταθεί με υγιή.
- * Το ρίσκο για εγκεφαλικό επεισόδιο είναι ίδιο με αυτό των μη καπνιστών.

- Μειώνεται δραστικά η πιθανότητα καρκίνου του στόματος, φάρυγγα, λάρυγγα, οισοφάγου, ουροδόχου κύστης, νεφρών και παγκρέατος.

15 χρόνια από το τελευταίο τσιγάρο

- Είναι σαν να μην είχατε καπνίσει ποτέ. Οι πιθανότητες για οποιαδήποτε ασθένεια είναι ίδιες με αυτές των μη καπνιστών

Κάπνισμα, Εγκυμοσύνη και Μητρότητα

Το κάπνισμα της μητέρας κατά την εγκυμοσύνη ή η έκθεση στο παθητικό κάπνισμα αυξάνει τον κίνδυνο επιπλοκών κατά την εγκυμοσύνη και τον κίνδυνο πρόωρου τοκετού και μειώνει την λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος με συνέπεια την αύξηση των μολύνσεων.

Το κάπνισμα κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης μπορεί να επηρεάσει την πορεία της κύησης και κατά συνέπεια, την ανάπτυξη του εμβρύου, αυξάνει τις πιθανότητες γέννησης παιδιών που θα παρουσιάσουν κατά την έναρξη της παιδικής ηλικίας προβλήματα συμπεριφοράς, υπερκινητικότητα και προβλήματα συγκέντρωσης.



Ο θηλασμός κατά τους 6 πρώτους μήνες της ζωής του βρέφους μειώνει κατά 70% την πιθανότητα ανάπτυξης άσθματος ή αλλεργιών στην μετέπειτα ζωή. **Οι ευεργετικές αυτές επιδράσεις του θηλασμού δεν υφίστανται για τα βρέφη των μητέρων που είναι καπνίστριες.** Το κάπνισμα πρέπει να απαγορεύεται αυστηρά σε κλειστούς χώρους όπου υπάρχουν βρέφη ή μικρά παιδιά.

Η περιβαλλοντική έκθεση στον καπνό αυξάνει τη συχνότητα παθήσεων και διαταραχών του αναπνευστικού συστήματος στα βρέφη και στα παιδιά με γονείς καπνιστές. Το παθητικό κάπνισμα μπορεί να προκαλέσει αιφνίδιο βρεφικό θάνατο, ενώ ενδέχεται να σχετίζεται με αυξημένη επίπτωση λευχαιμίας, και εγκεφαλικών όγκων κατά την παιδική ηλικία

Στατιστικά στοιχεία για το παθητικό κάπνισμα

Μόλις τη τελευταία πενταετία είδαν το φως της δημοσιότητας έρευνες οι οποίες αποδεικνύουν ότι το παθητικό κάπνισμα είναι εξίσου βλαβερό με

το ενεργητικό.

Μόνο στην Ευρώπη εκτιμάται ότι κάθε χρόνο πεθαίνουν 79.000 άνθρωποι εξαιτίας του παθητικού καπνίσματος. Από αυτούς οι 72.000 είχαν εισπνεύσει τα τοξικά χημικά του καπνού μέσα στο ίδιο τους το σπίτι ενώ οι 7.000 στον εργασιακό τους



χώρο.

Παρόμοια είναι και τα στατιστικά στοιχεία του Αμερικανικού Κέντρου Ελέγχου και Πρόληψης Ασθενειών το οποίο επισημαίνει ότι στις ΗΠΑ κάθε χρόνο πεθαίνουν 46.000 άνθρωποι από καρδιοπάθειες που οφείλονται στο παθητικό κάπνισμα και 3.000 από καρκίνο για τον ίδιο λόγο.

Επιπλέον, πρόσφατη έρευνα των πανεπιστημίων του Κέιμπριτζ στην Βρετανία και του Μίσιγκαν στην Αμερική έδειξε ότι το παθητικό κάπνισμα μπορεί να προκαλέσει προβλήματα στη μνήμη και στην ευφράδεια. Οι ερευνητές των δύο πανεπιστημίων μέτρησαν τα επίπεδα νικοτίνης, στα σάλιο 5.000 ενηλίκων. Κατόπιν τους υπέβαλαν σε διάφορα τεστ, και μέτρησαν τις ικανότητες τους. Τα συμπεράσματα ήταν συναρπαστικά. Όσοι είχαν στο σώμα τους υψηλά ποσοστά νικοτίνης παρουσίαζαν σοβαρά προβλήματα στις γνωστικές τους λειτουργίες.



ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

Ποσοστά καπνίσματος στην Ελλάδα

- Ο μέσος όρος είναι 29,7%.
- Το 51% των ενηλίκων ανδρών καπνίζει.
- Το 39% των ενηλίκων γυναικών καπνίζει
- Το 32,1% των μαθητών γυμνασίου έχει δοκιμάσει τσιγάρο.
- Το 16,2% των μαθητών είναι τακτικοί μαθητές.
- Η μέση ηλικία έναρξης καπνίσματος στα όρια είναι 13,7% έτη και στα κορίτσια 13 έτη.
- Καθοριστικό ρόλο διαδραματίζει η κοινωνική θέση των καπνιστών.



Έρευνα: Οι καπνιστές στα 70 χρόνια τους χάνουν τέσσερα χρόνια ζωής

Το προσδόκιμο ζωής ενός 70χρονου καπνιστή είναι κατά περίπου τέσσερα χρόνια μικρότερο σε σχέση με έναν μη καπνιστή, σύμφωνα με μια νέα βρετανική επιστημονική έρευνα.

10 ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Δεδομένα που συλλέξαμε από πρόσφατες έρευνες σχετικά με το κάπνισμα.

- Έρευνα του τμήματος Δημόσιας Υγείας του πανεπιστημίου Harvard, αποκάλυψε ότι το διάστημα 1998-2005 τα επίπεδα νικοτίνης έχουν ανέβει κατά 11% στις γνωστότερες μάρκες τσιγάρων.
- Η συγκέντρωση της νικοτίνης ενισχύθηκε προκειμένου να γίνει περισσότερο εθιστικό.



Επιπλέον έχουν τροποποιήσει σχεδιαστικές λεπτομέρειες των τσιγάρων έτσι ώστε το κάθε κάπνισμα τσιγάρου να αντιστοιχεί σε περισσότερες ρουφηξιές και κατά συνέπεια σε περισσότερη νικοτίνη.

- Σύμφωνα με τον παγκόσμιο οργανισμό υγείας, υπάρχει άμεση συσχέτιση μεταξύ φτώχειας και καπνίσματος. Σχεδόν 80% των καπνιστών ζουν σε φτωχές ή χαμηλού εισοδήματος χώρες.

3. Οι ευκατάστατοι καπνίζουν λιγότερο.

Παρόλο που η παγκόσμια κατανάλωση τσιγάρων αυξάνεται παγκόσμια, εντούτοις μειώνεται σε αρκετές χώρες που οι κάτοικοι έχουν υψηλό εισόδημα

4. Το κάπνισμα σκότωσε 100 εκατομμύρια ανθρώπους τον εικοστό αιώνα. Αν η αυξητική τάση συνεχιστεί, θα προκαλέσει τον θάνατο σχεδόν ενός δισεκατομμυρίου ανθρώπων τον


εικοστό πρώτο αιώνα !


5. Το τσιγάρο περιέχει περισσότερα από 4.000 συστατικά, συνθέτοντας σχεδόν 200 χημικές ενώσεις. Απο αυτές, τουλάχιστον 60 προκαλούν καρκίνο.



6.

Μέσα σε αυτές τις ουσίες περιλαμβάνονται αρσενικό, φορμαλδεύδη και υδροκυάνιο, που **χρησιμοποιήθηκαν** στους ναζιστικούς θαλάμους αερίων.

 Οι γυναίκες καπνίζουν λιγότερο από τους άνδρες. Στην Αμερική η διαφορά μεταξύ των δύο φύλλων είναι μικρή (21 εκατομμύρια γυναίκες έναντι 25 εκατομμύρια ανδρών), στην Ευρώπη μεγαλώνει λίγο η απόκλιση ανάμεσα στα δύο φύλλα, ενώ στον υπόλοιπο κόσμο η διαφορά μεταξύ ανδρών και γυναικών γίνεται σημαντικά μεγαλύτερη.

 Οι Αρμένιοι είναι από τους πιο δεινούς καπνιστές της Ευρώπη. Το 58% των ενηλίκων καπνίζουν, ενώ το 90% των παιδιών ζούνε σε σπίτια με καπνιστές. Δεν είναι τυχαίο ότι το

1\3 των Αρμενίων βρίσκεται **κάτω από το όριο της φτώχειας.**

☞ Το κάπνισμα είναι εξαιρετικά δημοφιλές στην Κίνα. Το ένα τρίτο των καπνιστών όλου του κόσμου βρίσκεται στην Κίνα. Περισσότερα από 50.000 τσιγάρα καταναλώνονται κάθε δευτερόλεπτο σε όλη τη χώρα.

Κατά μέσο όρο ο κάθε καπνιστής καπνίζει 12,4 τσιγάρα την ημέρα μέρα, οπότε καταναλώνονται 3,73 δισεκατομμύρια τσιγάρα κάθε μέρα !



☞ Δεν είναι ευρέως γνωστό, αλλά οι διαβητικοί θα πρέπει να γνωρίζουν ότι η ζάχαρη είναι ένα από τα σημαντικά συστατικά του τσιγάρου.

10. Το παθητικό κάπνισμα σκοτώνει κάθε χρόνο 600.000 ανθρώπους. Μελέτη έγινε στην Αυστραλία έδειξε ότι **55% των θανάτων από καρκίνο οφείλεται στο κάπνισμα** (57% στους άνδρες και 51% στις γυναίκες).



ΟΜΑΔΑ: “ΑΝΑΛΩΣΙΜΟΙ”

Ντοντάι Ρομάριο
Νικηφόρος Βαγγέλης- Μηνάς
Σταυρακάκης Μάνος
Νινιράκης Νίκος

ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ



- Διακοπή διαφημίσεων τσιγάρων.
- Η φαρμακευτική αγωγή με νικοτίνη βελτιώνει την προσπάθεια διακοπής του καπνίσματος μέσα από τους ακόλουθους μηχανισμούς:
Μειώνει τα συμπτώματα που συνοδεύουν την αποχή από το κάπνισμα
Μειώνει την έντονη επιθυμία για το τσιγάρο.
Λειτουργεί ως ανασταλτικός παράγοντας της ψυχολογικής εξάρτησης που δημιουργείται μέσω της διαδικασίας του ανάματος του τσιγάρου.
Τέλος βοηθάει σε περιόδους που το άτομο μπορεί να αισθανθεί έντονη επιθυμία για τσιγάρο.

Υπάρχουν έξι ενδεδειγμένες διαθέσιμες μορφές θεραπείας υποκατάστατης με νικοτίνη

- Το αυτοκόλλητο νικοτίνης
- Η τσίχλα νικοτίνης
- Η ρινική μορφή χορήγησης
- Η εισπνεύσιμη μορφή χορήγησης

- Υπογλώσσια μορφή
- Οι παστίλιες
- Το ηλεκτρονικό τσιγάρο

Συμβουλές για να κόψετε το τσιγάρο



1. Κόψτε το τσιγάρο με το μαχαίρι. Μακροπρόθεσμα είναι η ευκολότερη και αποτελεσματικότερη τεχνική διακοπής καπνίσματος.
2. Μην κουβαλάτε μαζί σας τσιγάρα.
3. Απασχοληθείτε με το κόψιμο του τσιγάρου την τρέχουσα ημέρα. Μην ασχοληθείτε με το επόμενο έτος, τον προσεχή μήνα, την προσεχή εβδομάδα ή ακόμα και αύριο.
4. Αναπτύξτε την ιδέα ότι κάνετε μια χάρη για τον εαυτό σας που δεν καπνίζετε. Μην δεχτείτε την ιδέα ότι στερείστε το τσιγάρο. Απελευθερωθήκατε από το κάπνισμα επειδή φροντίζετε τον εαυτό σας.
5. Να είστε υπερήφανος που δεν καπνίζετε.
6. Να ξέρετε ότι πολλές καταστάσεις θα προκαλέσουν την ώθηση για ένα

τσιγάρο. Οι καταστάσεις που θα προκαλέσουν μια ώθηση περιλαμβάνουν: καφές, οινόπνευμα, μπαρ, κοινωνικά γεγονότα με καπνίζοντες φίλους, παιγνιόχαρτα, μετά το φαγητό. Προσπαθήστε να διατηρήσετε την κανονική ρουτίνα σας όταν κόβετε το τσιγάρο. Εάν οποιοδήποτε γεγονός φαίνεται πάρα πολύ δύσκολο, αφήστε το και επιστρέψτε σε αυτό αργότερα. Μην αισθανθείτε όμως ότι πρέπει να σταματήσετε οποιαδήποτε δραστηριότητα για πάντα.

7. Συντάξτε έναν κατάλογο με λόγους που θέλετε να εγκαταλείψετε. Κρατήστε αυτόν τον κατάλογο μαζί σας, κατά προτίμηση στην ίδια τσέπη ή τσάντα που βάζατε τα τσιγάρα σας. Όταν θελήσετε ένα τσιγάρο, βγάλτε τον κατάλογο σας και διαβάστε τον.

8. Άφθονοι χυμοί φρούτων τις πρώτες τρεις ημέρες. Θα βοηθήσουν στον καθαρισμό του σώματος από την νικοτίνη.

9. Για να αποφύγετε την αύξηση βάρους, τρώτε λαχανικά και φρούτα αντί των γλυκών. Το σέλινο και τα καρότα μπορούν να χρησιμοποιηθούν ακίνδυνα ως υποκατάστατα των τσιγάρων.

10. Εάν ανησυχείτε για την αύξηση βάρους, κάνετε κάποια μέτρια μορφή άσκησης. Εάν δεν ασκήσετε τακτικά, συμβουλευθείτε τον παθολόγο σας για ένα πρακτικό πρόγραμμα άσκησης που είναι ασφαλές για σας.

11. Εάν αντιμετωπίζετε μια κρίση επιθυμίας τσιγάρου, (π.χ. σκασμένο λάστιχο, ασθένεια μέλους οικογένειας), θυμηθείτε ότι το κάπνισμα δεν προσφέρει καμία λύση. Θα περιπλέξει μόνο την ήδη κατάσταση δημιουργώντας μια ακόμα κρίση, τον εθισμό ξανά στη νικοτίνης.

12. Δεχτείτε ότι είστε εξαρτημένος. Μια τζούρα και θα εθιστείτε και πάλι στο τσιγάρο. Ανεξάρτητα από το πόσο χρόνο το έχετε κόψει, ποτέ μην σκέφτεται ότι μπορείτε ακίνδυνα να πάρετε μια τζούρα!

13. Μην διαφωνείτε με το εαυτό σας για το πόσο θέλετε ένα μόνο τσιγάρο. Ρωτήστε καλύτερα πως θα αισθανόσασταν να επιστρέψετε στο παλιό επίπεδο κατανάλωσης τσιγάρων. Όσων αφορά το κάπνισμα ακόμα η επιλογή είναι η όλα η τίποτα.

14. Μαζέψετε τα λεφτά που θα ξοδεύατε σε τσιγάρα και αγοράστε κάτι

που θα θέλατε πραγματικά μετά από μια εβδομάδα η ένα μήνα. Μαζέψετε τα λεφτά για ένα χρόνο και θα φτάνουν ακόμα και για διακοπές.

15. Η τεχνική βαθιάς αναπνοής βοηθά όταν θα έχετε επιθυμία για τσιγάρο

16. Πηγαίνετε σε μέρη που δεν θα μπορούσατε κανονικά να καπνίσετε, όπως οι κινηματογράφοι, τις βιβλιοθήκες και τα τμήματα εστιατορίων όπου απαγορεύεται το κάπνισμα

17. Πείτε στους ανθρώπους γύρω ότι κόψατε τα κάπνισμα.

Θυμηθείτε ότι υπάρχουν μόνο δύο λόγοι να πάρετε μια τζούρα: Είτε θέλετε να επιστρέψετε στο παλαιό επίπεδο κατανάλωσης σας έως ότου σας σκοτώσει το κάπνισμα, είτε απολαμβάνετε πραγματικά το σύνδρομο στέρησης και θέλετε να το διατηρείται για πάντα. Εφόσον δεν επιθυμείτε κανένα από τα παραπάνω, **ΠΟΤΕ ΞΑΝΑ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!**

Συμβουλές προς γονείς



_ Να δίνετε πρώτα εσείς το θετικό παράδειγμα στο παιδί.

_ Να δημιουργείται από τις μικρές ηλικίες κλίμα εμπιστοσύνης και διαλόγου με το παιδί.

_ Να ενημερώνετε τον έφηβο για τους κινδύνους που διατρέχει από τις εξαρτησιογόνες ουσίες ή και να επεμβαίνετε όταν κρίνετε ότι βρίσκετε σε κίνδυνο.

_ Να δείχνετε εμπιστοσύνη στις ικανότητες του να τα βγάλει πέρα, δίχως αυτή η εμπιστοσύνη να ακυρώνει την εγρήγορση σας.

_ Μην επιτρέπετε το κάπνισμα μέσα στο σπίτι (ούτε στους καλεσμένους σας).

_ Να τονίζετε στο παιδί σας τις αρνητικές συνέπειες του τσιγάρου, όπως η δυσσομία του στόματος, η μειωμένη αθλητική απόδοση, τα κιτρινωμένα δόντια και δάχτυλα, τα τροχαία ατυχήματα κ.α.

_ Να το προτρέπετε στην άθληση και σε υγιείς εξωσχολικές δραστηριότητες (π.χ. μουσική)

_ Να δίνεται σημασία στην υγιεινή διατροφή και γενικώς στην υγιεινή ζωή

_ Να δημιουργήσετε υποστηρικτικό δίκτυο οικογενειακών φίλων.

«Ποτέ ξανά άλλη τζούρα»



Ο πραγματικός κίνδυνος είναι η ενδυνάμωση της εξάρτησης από την νικοτίνη. Είναι μια πανίσχυρη εξάρτηση. Μια τζούρα μπορεί να σας στείλει πίσω στα παλιά επίπεδα κατανάλωσης τσιγάρων, σε μερικές μόνο ημέρες.

Τώρα έχετε επιλογή. Μπορείτε να παραμείνετε ένας πρώην καπνιστής ή να γίνεται ξανά ένας εξαρτημένος. Αναλογιστείτε με προσοχή και τις δυο επιλογές. Ποιος τρόπος ζωής σας ταιριάζει καλύτερα- σκλάβος σ' ένα θανατηφόρο χόρτο ή πραγματικά ελεύθερο άτομο; Η τελική

απόφαση είναι δική σας. Αν διαλέξετε το δεύτερο, απλώς εφαρμόστε την ακόλουθη συμβουλή- **ΠΟΤΕ ΞΑΝΑ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!**”

Επίλογος

● **Συμπέρασμα:** πολλοί οι κίνδυνοι, επιτακτική η ανάγκη καταπολέμησής τους ...

ΠΗΓΕΣ :

- 1) Άρθρο του Μιλτιάδη Καράβη: latronet.gr
- 2) www.in2life.gr
- 3) Αντικλείδι, <http://antikleidi.com> <http://www.boro.gr>
- 4) ΤΑ ΝΕΑ Ένθετο Υγεία
- 5) in.gr
- 6) Άρθρο του Λάμπρου Λαζούρα (Ερευνητή –Ψυχολόγου)
- 7) neaygeia
- 8) ΒΙΚΙΠΑΙΔΕΙΑ

Ερωτηματολόγιο

Δόθηκε σε 20 μαθητές του Α1 Τεχνολογικών εφαρμογών μετά τη λήξη του project.

1. Πρώτη επαφή με το κάπνισμα.

13-15 16 και πάνω

Απάντησαν: 13-15 / 4 16 και πάνω / 7

2. Αίτια για κάπνισμα.

αντίδραση σε γονείς, κανόνες, κατεστημένο
χαμηλή απόδοση στο σχολείο
διαφήμιση
ψυχολογία-ερωτική απογοήτευση
μίμηση
συνήθεια
μαγκιά, προσπάθεια αποδοχής από φίλους

Απάντησαν:

Αντίδραση σε γονείς, κανόνες, κατεστημένο : 19

χαμηλή απόδοση στο σχολείο : 15

διαφήμιση : 16

ψυχολογία-ερωτική απογοήτευση : 18

μίμηση : 14

συνήθεια : 17

μαγκιά, προσπάθεια αποδοχής από φίλους : 17

3. Αντιδράσεις οικείων στο κάπνισμα.

κατανόηση αρνητικές αγνόηση

Απάντησαν: κατανόηση : 4 αρνητικές : 13 αγνόηση : 3

4. Το κάπνισμα προκαλεί μείωση χρόνου ζωής.

ΣΩΣΤΟ

ΛΑΘΟΣ

Απάντησαν: ΣΩΣΤΟ 18

ΛΑΘΟΣ 2

5. Το κάπνισμα αποτελεί εθνική και οικονομική
πληγή(γιατροί, νοσοκομεία ...)

ΣΩΣΤΟ

ΛΑΘΟΣ

Απάντησαν: **ΣΩΣΤΟ 17** **ΛΑΘΟΣ 3**

6. Το κάπνισμα επηρεάζει τη σεξουαλική ζωή.

ΣΩΣΤΟ **ΛΑΘΟΣ**

Απάντησαν: **ΣΩΣΤΟ 16** **ΛΑΘΟΣ 4**

7. Το τσιγάρο δεν είναι αγχολυτικό.

ΣΩΣΤΟ **ΛΑΘΟΣ**

Απάντησαν: **ΣΩΣΤΟ 18** **ΛΑΘΟΣ 2**

8. Το κάπνισμα χαλαρώνει το δέρμα και καταστρέφει τα μαλλιά.

ΣΩΣΤΟ **ΛΑΘΟΣ**

Απάντησαν: **ΣΩΣΤΟ 19** **ΛΑΘΟΣ 1**

9. Το κάπνισμα της μητέρας κατά την εγκυμοσύνη αυξάνει τον κίνδυνο πρόωρου τοκετού.

ΣΩΣΤΟ **ΛΑΘΟΣ**

Απάντησαν: **ΣΩΣΤΟ 20** **ΛΑΘΟΣ -**

10. Οι ευκατάστατοι καπνίζουν λιγότερο.

ΣΩΣΤΟ **ΛΑΘΟΣ**

Απάντησαν: **ΣΩΣΤΟ 18** **ΛΑΘΟΣ 2**

11. Αίσθηση που προκαλεί το κάπνισμα.

χαρά ελευθερία πληρότητα

Απάντησαν: χαρά : **6** ελευθερία : **12** πληρότητα : **2**

12. Επιθυμία και τρόποι διακοπής καπνίσματος.

θέληση γυμναστική ηλεκτρονικό τσιγάρο ειδική τσίγλα

Απάντησαν:

θέληση : **5** γυμναστική : **6** ηλεκτρονικό τσιγάρο : **7** ειδική τσίγλα : **2**

13. Προσπάθεια διακοπής καπνίσματος.

1 με 2 φορές 2 με 5 φορές 5 φορές και πάνω

Απάντησαν:

1 με 2 φορές : **6** / 2 με 5 φορές : **3** / 5 φορές και πάνω : **-**