



ΛΕΩ ΟΧΙ ΣΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Γ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

**ΑΔΑΜΗ ΜΑΡΙΑ
ΜΑΤΘΑΙΟΥ ΣΜΑΡΑΓΔΑ**

Πιστεύετε ότι υπάρχει εξάρτηση από το κάπνισμα;



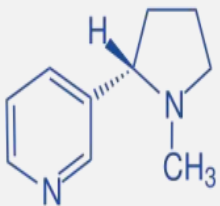
Ναι, το τσιγάρο ή οποιαδήποτε άλλη μορφή καπνίσματος προκαλεί πολύ ισχυρή εξάρτηση και είναι πολύ δύσκολη η διακοπή του



Τα $\frac{2}{3}$ των καπνιστών επιθυμούν να διακόψουν το κάπνισμα, ωστόσο τα καταφέρνουν ελάχιστοι



Μόνο 2%-3% των καπνιστών καταφέρνουν να διακόψουν μόνοι τους



Η κύρια αιτία, η οποία δυσκολεύει τους καπνιστές να σταματήσουν το κάπνισμα, είναι η **νικοτίνη**

Γνωρίζετε εάν το τσιγάρο περιέχει κι άλλες χημικές ουσίες, εκτός από την νικοτίνη;

Κάθε τσιγάρο περιέχει
γύρω στις **7.000**
επικίνδυνες για την
υγεία μας χημικές
ουσίες

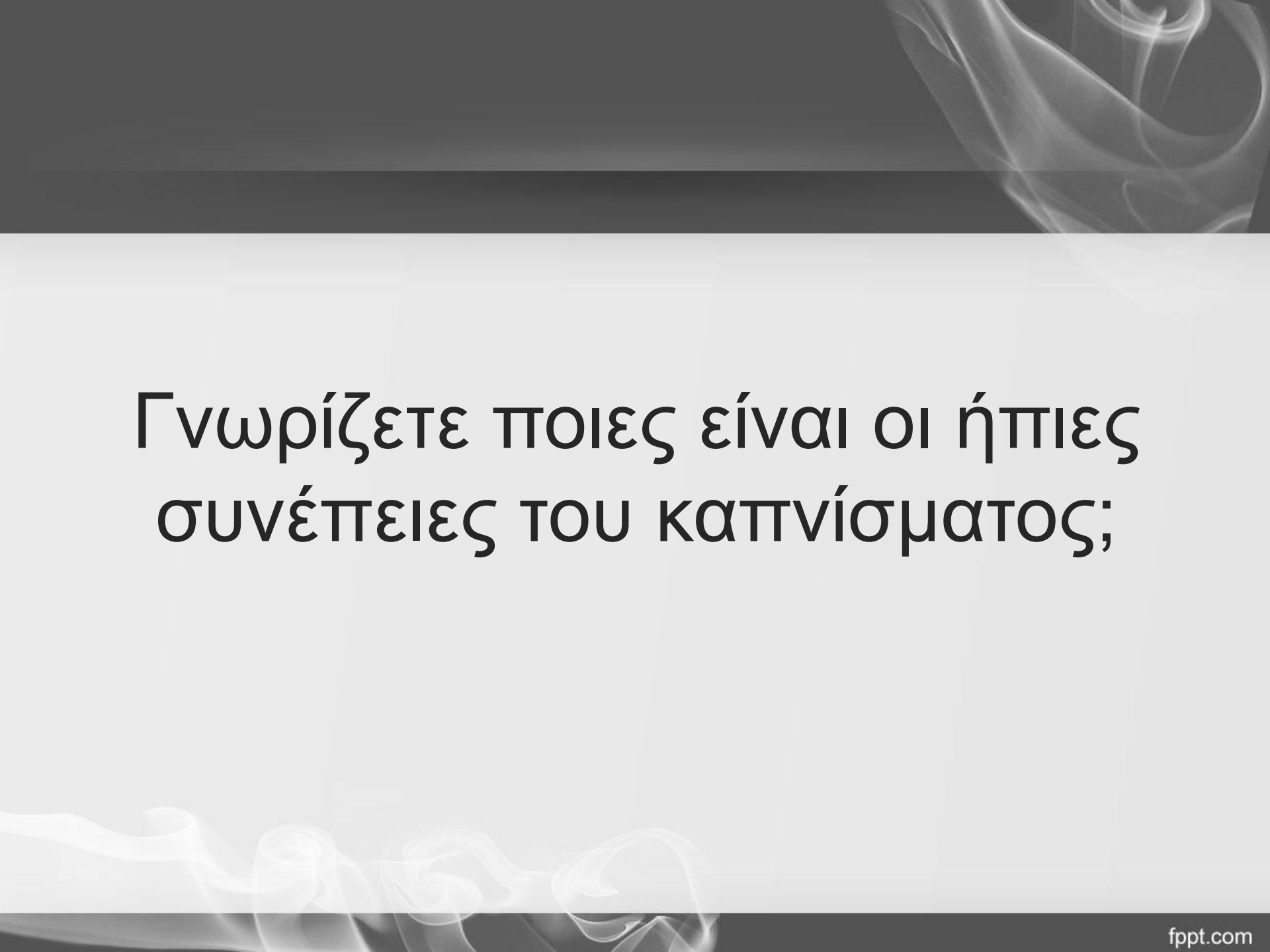
250 τοξικές ουσίες,
μάλιστα οι **70** από
αυτές είναι
καρκινογόνες

Χημικές ουσίες τσιγάρου



Ενδεικτικά Χημικά Συστατικά του Τσιγάρου I.

- **Ακεταλδεΰδη** χρησιμοποιείται στην κατασκευή κόλλας
- **Ακετόνη** κύριο συστατικό στο ξεβαφτικό νυχιών
- **Αμμωνία** χρησιμοποιείται στα απορρυπαντικά τουαλέτας
- **Αρσενικό** χρησιμοποιείται στα εντομοκτόνα
- **Βενζόλιο** εύφλεκτο τοξικό υγρό, χρησιμοποιείται ως διαλύτης και καύσιμο
- **Κάδμιο** χρησιμοποιείται στις μπαταρίες
- **Κυάνιο** χρησιμοποιείται στα ποντικοκτόνα
- **Μονοξείδιο του Άνθρακα** ισχυρό δηλητήριο, παράγωγο καύσης
- **Νικοτίνη** χρησιμοποιείται ως εντομοκτόνο



Γνωρίζετε ποιες είναι οι ήπιες
συνέπειες του καπνίσματος;

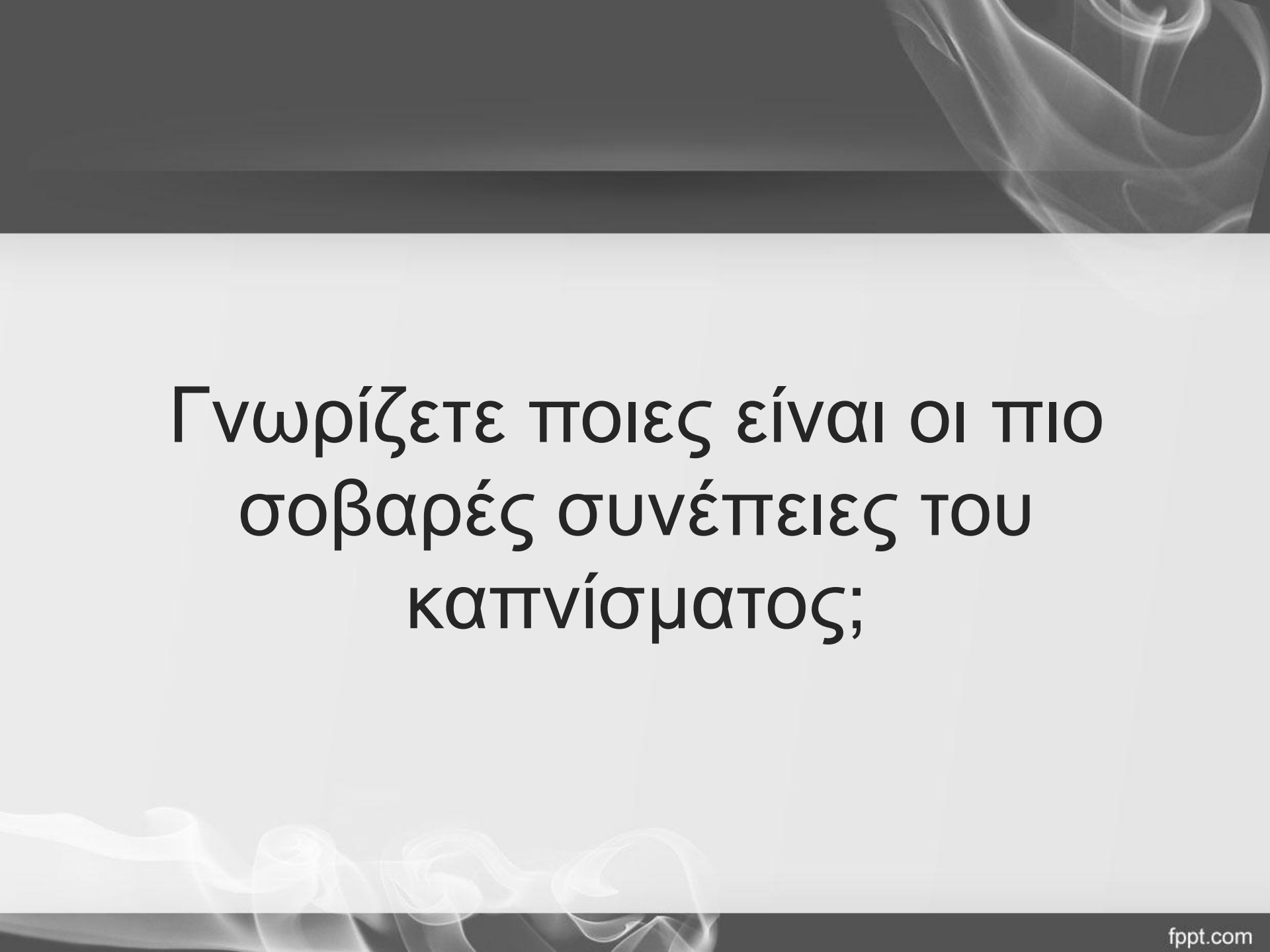
ήπιες συνέπειες του καπνίσματος

- Μυρίζουν
 - ✓ τα μαλλιά
 - ✓ τα ρούχα
 - ✓ η αναπνοή
- Κιτρινίζουν
 - ✓ τα δόντια
 - ✓ τα δάχτυλα
- Επιδερμίδα: σκληρή, τραχιά, με ρυτίδες, γερνάει γρηγορότερα



- Μειωμένη γεύση & όσφρηση
- Αδυναμία συγκέντρωσης
- Απώλεια μνήμης
- Είναι αντι-σεξουαλικό
- Έχει οικονομικό κόστος



The background of the slide features wisps of white smoke rising from the bottom and curling in the top right corner against a dark grey gradient.

Γνωρίζετε ποιες είναι οι πιο
σοβαρές συνέπειες του
καπνίσματος;

σοβαρές συνέπειες του καπνίσματος

- Χρόνια αποφρακτική πνευμονονοπάθεια (ΧΑΠ)
- Πνευμονικό εμφύσημα
- Παρόξυνση άσθματος
- Βλάβες εγκεφαλικών αγγείων
- Καρδιοπάθειες
- Αλλεργίες

Το κάπνισμα ευθύνεται για το 40% των καρκίνων παγκοσμίως

Καρκίνος πνεύμονα

- 8.000 άτομα πεθαίνουν κάθε χρόνο στην Ελλάδα
- 90% των θανάτων από καρκίνο του πνεύμονα οφείλονται στο κάπνισμα

Καρκίνος

- ✓ στοματικής κοιλότητας
- ✓ λάρυγγα
- ✓ φάρυγγα
- ✓ οισοφάγου
- ✓ ουροδόχου κύστεως

σοβαρές συνέπειες του καπνίσματος

- Μείωση αντοχών και φυσικής άμυνας του οργανισμού
- Προβλήματα υπογονιμότητας
- Σύνδρομο «αιφνιδίου θανάτου» στα βρέφη
- Προβλήματα σωματικής & νοητικής ανάπτυξης παιδιών
- Κατάποση ενός και μόνο τσιγάρου, μπορεί να προκαλέσει το θάνατο μικρού παιδιού
- Ποσότητα 0,05 γραμμαρίων καθαρής νικοτίνης είναι θανατηφόρα για τον ενήλικα

Οι Επιπτώσεις του Παθητικού Καπνίσματος στην Υγεία

- Μόλις το 26% των προϊόντων και υποπροϊόντων καπνού μένει μέσα στο τσιγάρο (φίλτρο), το 28% εισπνέεται από τον καπνιστή και το 46% σκορπίζεται στον αέρα. Περισσότερες από 50 καρκινογόνες ουσίες έχουν ταυτοποιηθεί στον καπνό του τσιγάρου που απελευθερώνεται στον αέρα.

Οι Επιπτώσεις του Παθητικού Καπνίσματος στην Υγεία

- Στα ούρα και στο αίμα των ατόμων που εκτίθενται σε παθητικό κάπνισμα εντοπίζονται νικοτίνη, κοτινίνη (το μεταβολικό της προϊόν) και καρκινογόνες ουσίες.
- προκαλεί ρινικά συμπτώματα, βήχα και κεφαλαλγίες καθώς και κρίσεις βρογχικού άσθματος ή άλλες αλλεργικές αντιδράσεις. Οι επιδράσεις αυτές είναι πιο έντονες στα παιδιά.

Οι Επιπτώσεις του Παθητικού Καπνίσματος στην Υγεία

- ασθένειες του καρδιαγγειακού συστήματος
- ανεύρυσμα της αορτής
- πρόωρη θνησιμότητα από ασθένειες του καρδιαγγειακού συστήματος
- καρκίνο του πνεύμονα, του οισοφάγου, του στομάχου και του παγκρέατος
- λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος
- μειωμένη γονιμότητα

Οι Επιπτώσεις του Παθητικού Καπνίσματος στην Υγεία

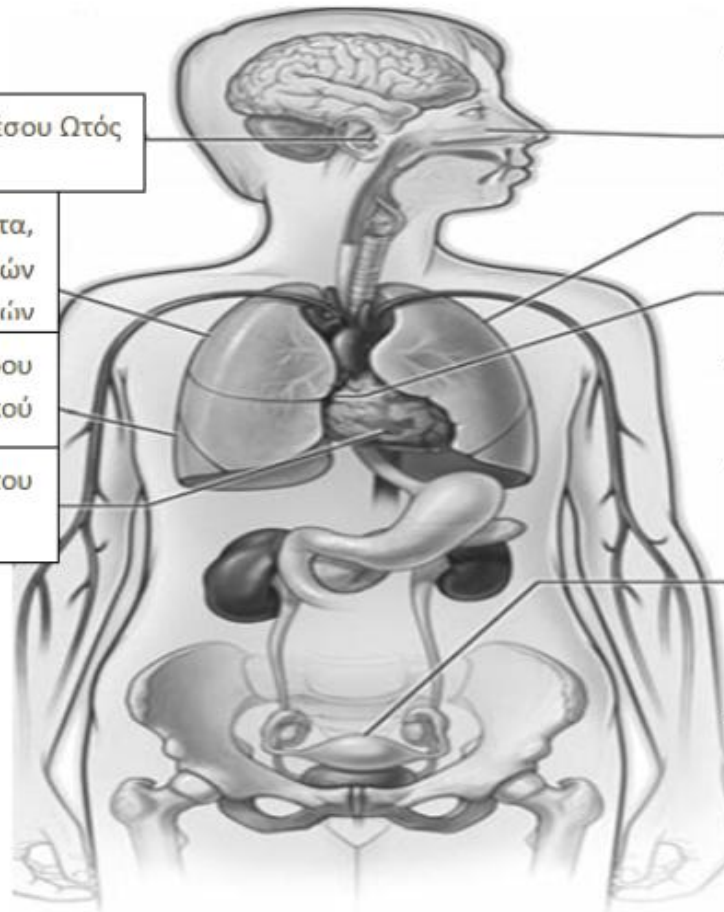
- καταρράκτη
- φτωχότερη ποιότητα ζωής
- χρόνια αποφρακτική πνευμονική νόσο (χρόνια βρογχίτιδα ή εμφύσημα)
- εγκεφαλικό επεισόδιο
- περιφερική αρτηριακή νόσο
- καρκίνο του μαστού

Οι Επιπτώσεις του Παθητικού Καπνίσματος στην Υγεία

ΠΑΘΗΤΙΚΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Παιδιά

Πάθηση του Μέσου Ωτός
Αναπνευστικά Συμπτώματα, Διαταραχές των Πνευμονικών Λειτουργιών
Νοσήματα του Κατώτερου Αναπνευστικού
Σύνδρομο Αιφνίδιου Θανάτου



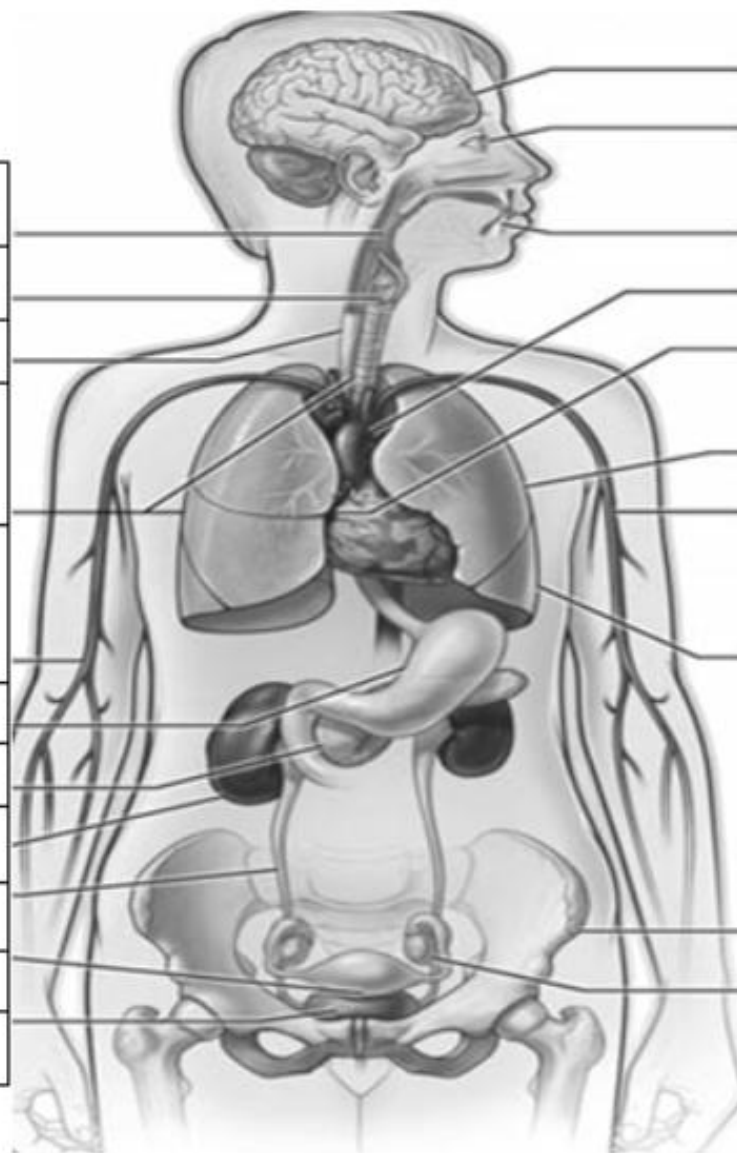
Ενήλικες

Ρινικός Ερεθισμός
Καρκίνος του Πνεύμονα
Στεφανιαία Νόσος
Προβλήματα Αναπαραγωγής στις γυναίκες (Νεογνά με Χαμηλό Σωματικό Βάρος)

ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Καρκίνοι

Στόματος-Φάρυγγα
Λάρυγγα
Οισοφάγος
Τραχεία, Βρόγχος και Πνεύμονας
Οξεία Μυελοειδής Λευχαιμία
Στομάχι
Πάγκρεας
Νεφροί
Ουρητήρας
Τράχηλος της μήτρας
Κύστη



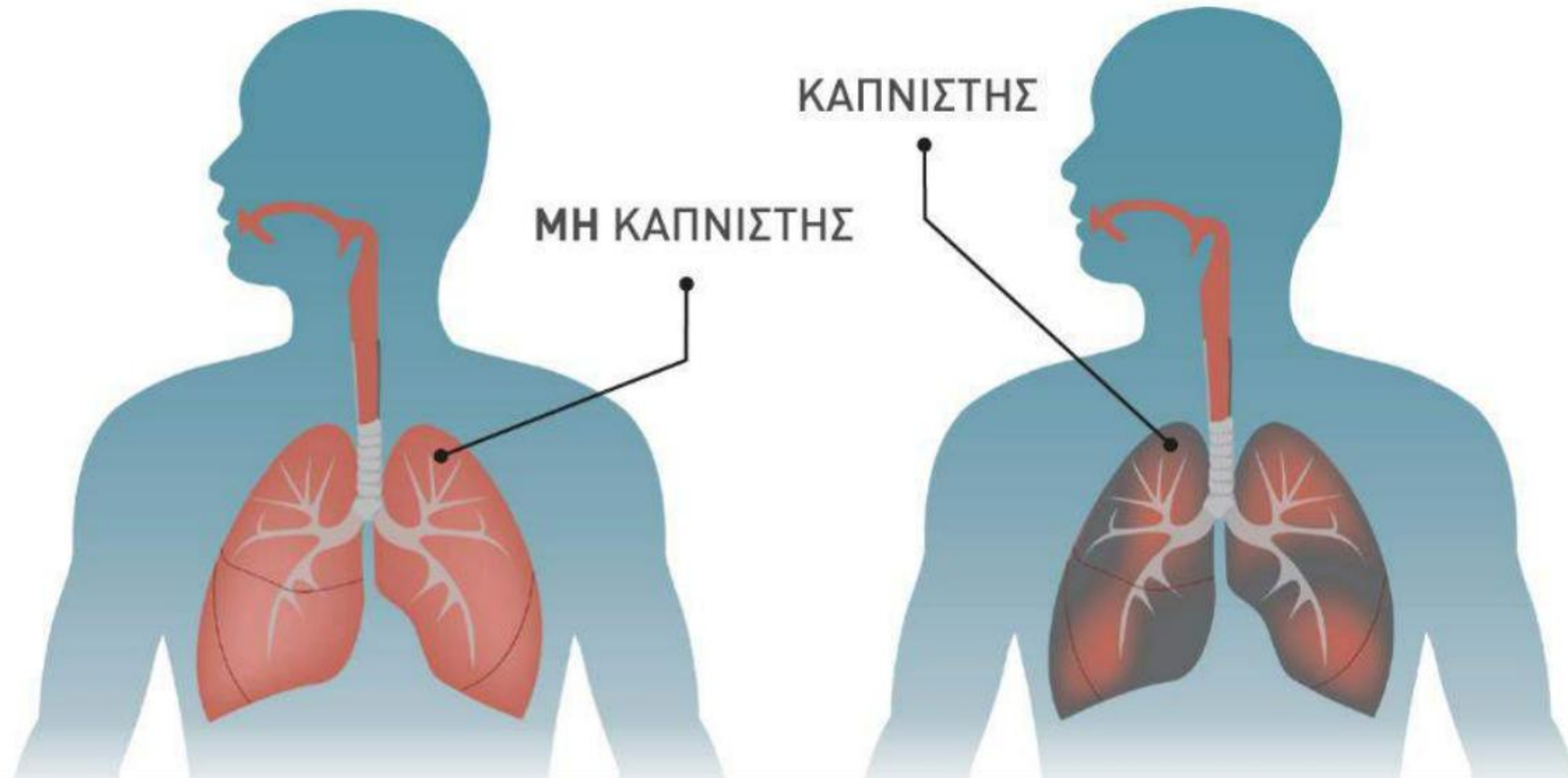
Χρόνια Νοσήματα

Εγκεφαλικό
Τύφλωση, Καταρράκτης
Περιοδοντίτιδα
Ανεύρυσμα Αορτής
Στεφανιαία Νόσος
Πνευμονία
Αθηροσκληρωτική Περιφερική Αρτηριακή Νόσος
Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια, Άσθμα και άλλα αναπνευστικά προβλήματα
Κατάγματα Ισχίου
Προβλήματα αναπαραγωγής στις γυναίκες (μειωμένη γονιμότητα)



Κάθε τσιγάρο
αφαιρεί
11 λεπτά ζωής
από τον καπνιστή

Οι Συνέπειες του Καπνίσματος στους Πνεύμονες



Κάπνισμα & Εγκυμοσύνη.

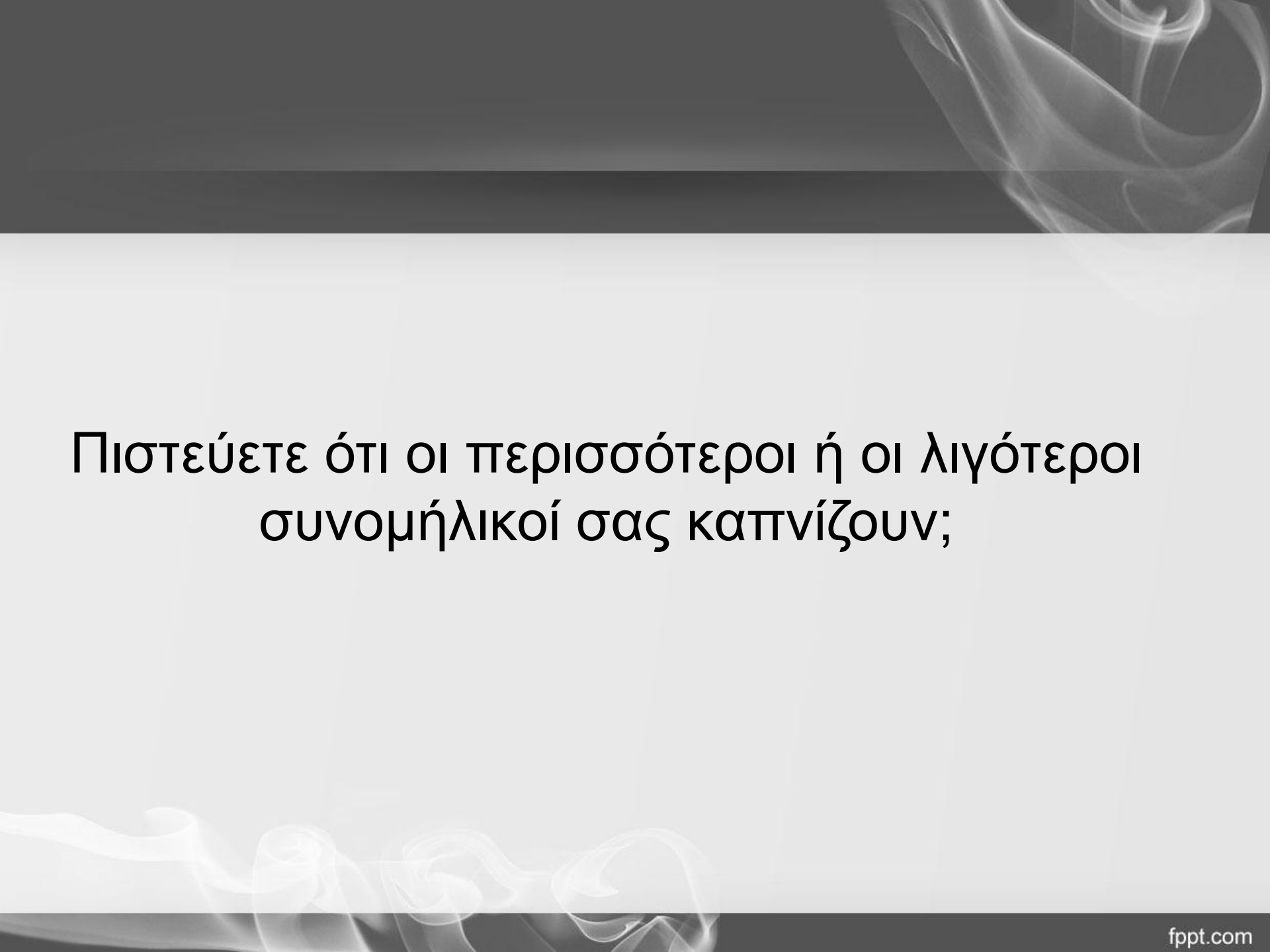
- Περισσότερες επιπλοκές κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και του τοκετού σας.
- Αυξημένη παρουσιάζεται στις καπνίστριες η συχνότητα της αποκόλλησης του πλακούντα, του πρόδρομου πλακούντα, των αιμορραγιών και της πρόωρης ρήξης του θυλακίου.
- Αυξημένο κίνδυνο αποβολών.

Κάπνισμα & Εγκυμοσύνη.

- Αυξημένο κίνδυνο πρόωρης γέννησης ή θνησιγένειας.
- Αυξημένο κίνδυνο περιγεννητικής θνησιμότητας, συγγενών ανωμαλιών και πρόωρου τοκετού.
- Καθυστέρηση της ανάπτυξης του εμβρύου.

Κάπνισμα & Εγκυμοσύνη.

- Χαμηλό βάρος γέννησης των βρεφών.
- Αυξημένος κίνδυνος εμφάνισης διαταραχών συμπεριφοράς και μάθησης στην εφηβική ηλικία.
- Αυξημένος κίνδυνος λοιμώξεων του κατώτερου αναπνευστικού συστήματος των βρεφών κατά 1,24 φορές και κατά την περιγεννητική περίοδο .



Πιστεύετε ότι οι περισσότεροι ή οι λιγότεροι
συνομήλικοί σας καπνίζουν;

Πιστεύετε ότι οι περισσότεροι ή οι λιγότεροι συνομήλικοί σας καπνίζουν;

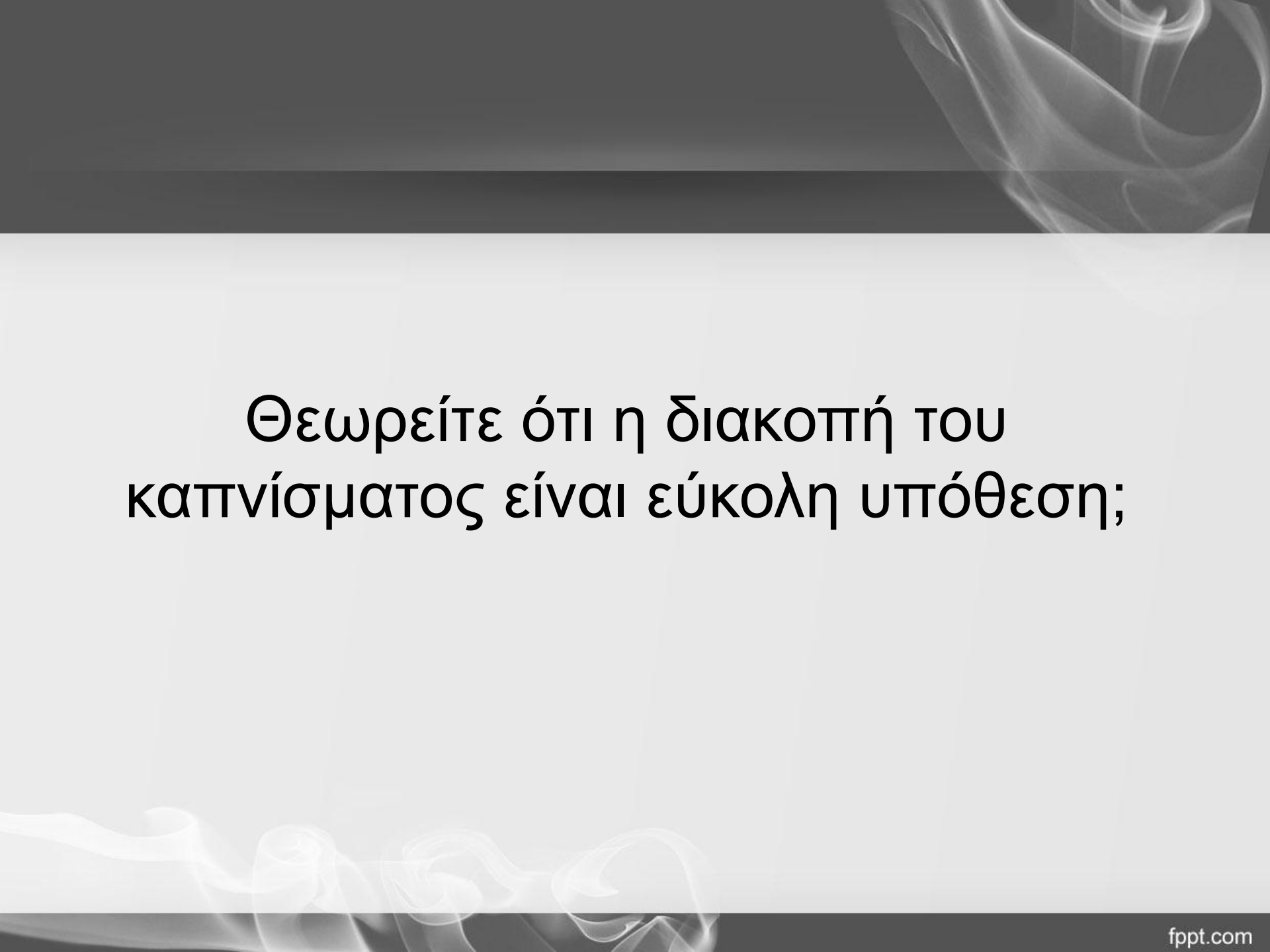
2014

Ένας στους δέκα μαθητές ηλικίας
15-18 ετών ήταν συστηματικός
καπνιστής στη χώρα μας¹

2019

Ένας στους επτά μαθητές ηλικίας
16 – 18 ετών είναι καθημερινός
καπνιστής στη χώρα μας²

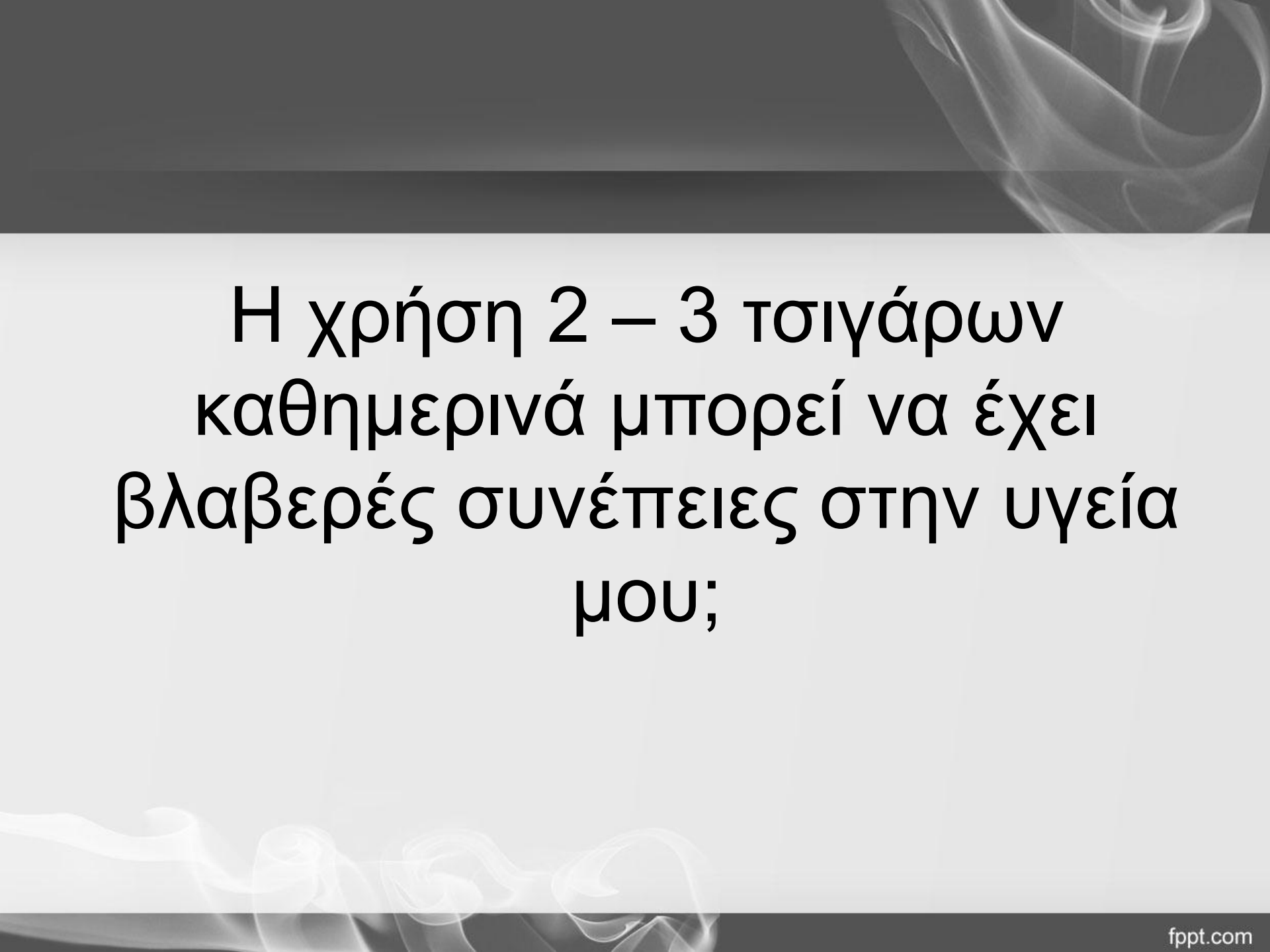
1. www.ektepn.gr, www.hbsc.org, 2014



Θεωρείτε ότι η διακοπή του
καπνίσματος είναι εύκολη υπόθεση;

Θεωρείτε ότι η διακοπή του καπνίσματος είναι εύκολη υπόθεση;



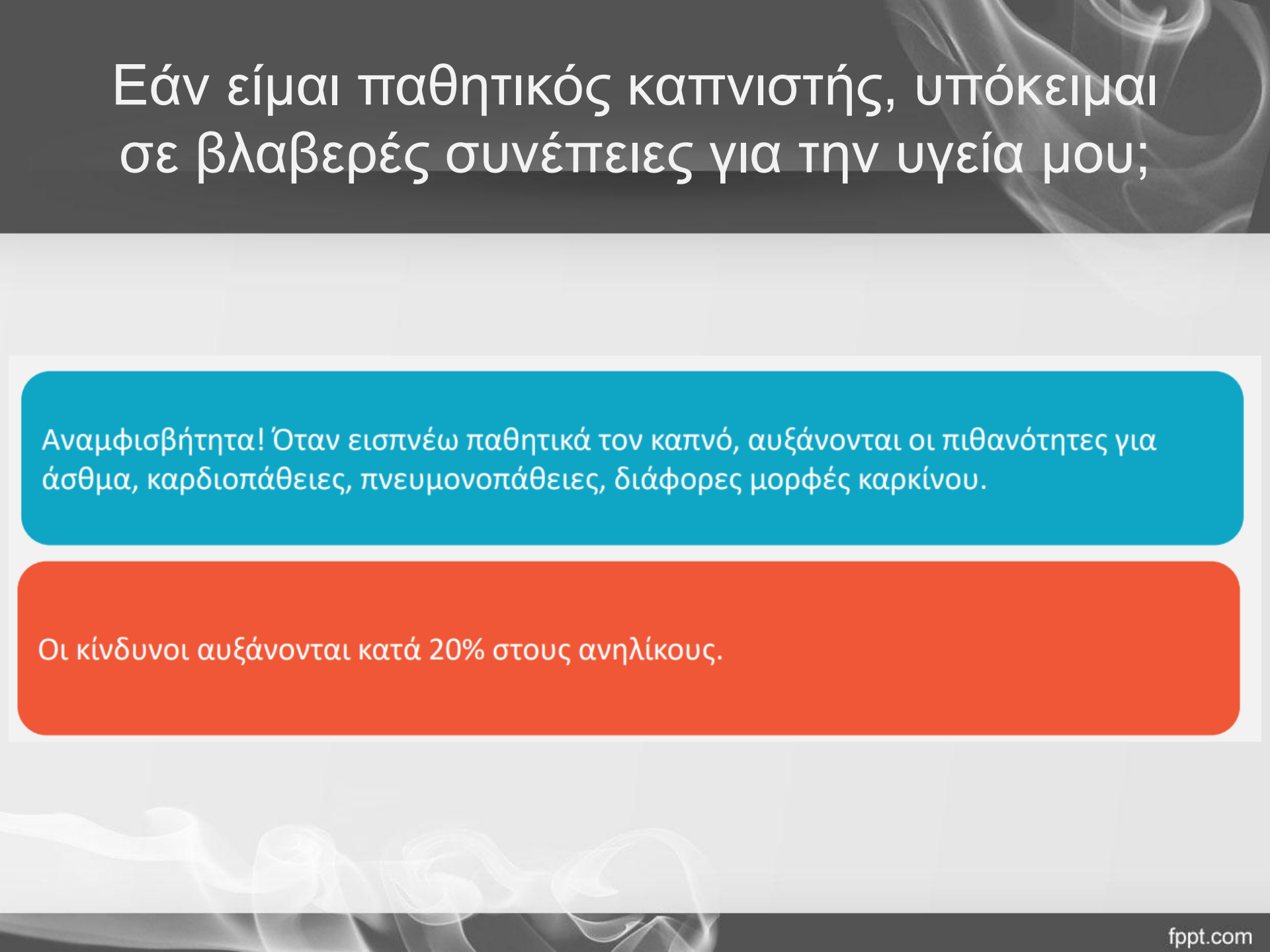


Η χρήση 2 – 3 τσιγάρων
καθημερινά μπορεί να έχει
βλαβερές συνέπειες στην υγεία
μου;

Η χρήση 2 – 3 τσιγάρων καθημερινά μπορεί να έχει βλαβερές συνέπειες στην υγεία μου;

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ.) αναφέρει ότι τόσο το **ενεργητικό κάπνισμα** έστω και λίγων τσιγάρων όσο και η έκθεση σε **παθητικό κάπνισμα** συνδέονται με αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία μας

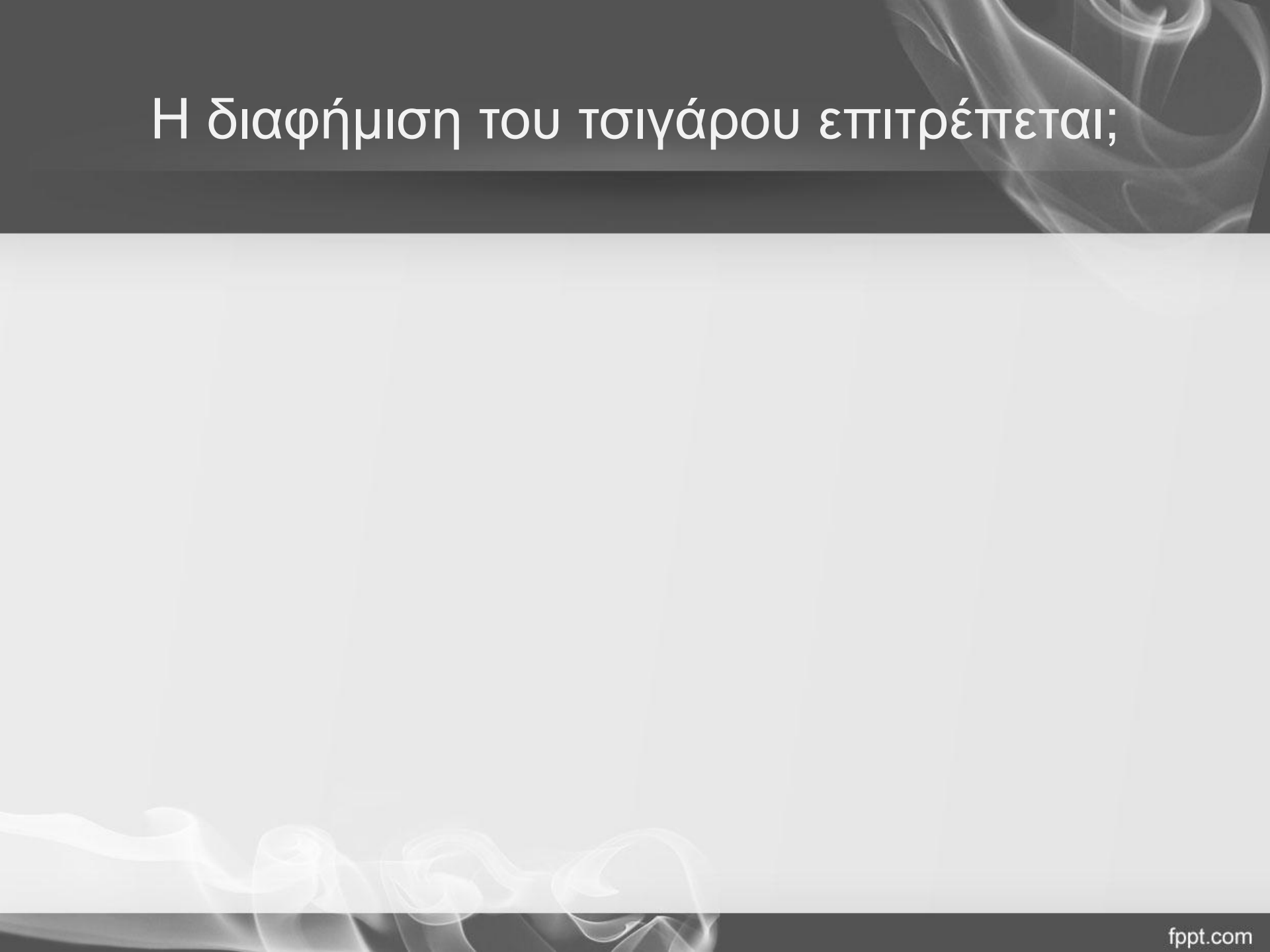
Οι βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος αρχίζουν από το 1ο τσιγάρο και αθροίζονται σταδιακά με κάθε επιπλέον τσιγάρο που καπνίζει κάποιος

A background image showing wisps of white smoke rising from the bottom and swirling in the top right corner against a dark grey background.

Εάν είμαι παθητικός καπνιστής, υπόκειμαι σε βλαβερές συνέπειες για την υγεία μου;

Αναμφισβήτητα! Όταν εισπνέω παθητικά τον καπνό, αυξάνονται οι πιθανότητες για άσθμα, καρδιοπάθειες, πνευμονοπάθειες, διάφορες μορφές καρκίνου.

Οι κίνδυνοι αυξάνονται κατά 20% στους ανηλίκους.

The background of the slide features a grayscale image of smoke or smoke rings. In the top right corner, there is a dark gray rectangular area containing the title text. The bottom of the slide is a solid dark gray bar containing the website address.

Η διαφήμιση του τσιγάρου επιτρέπεται;

Η διαφήμιση του τσιγάρου επιτρέπεται;



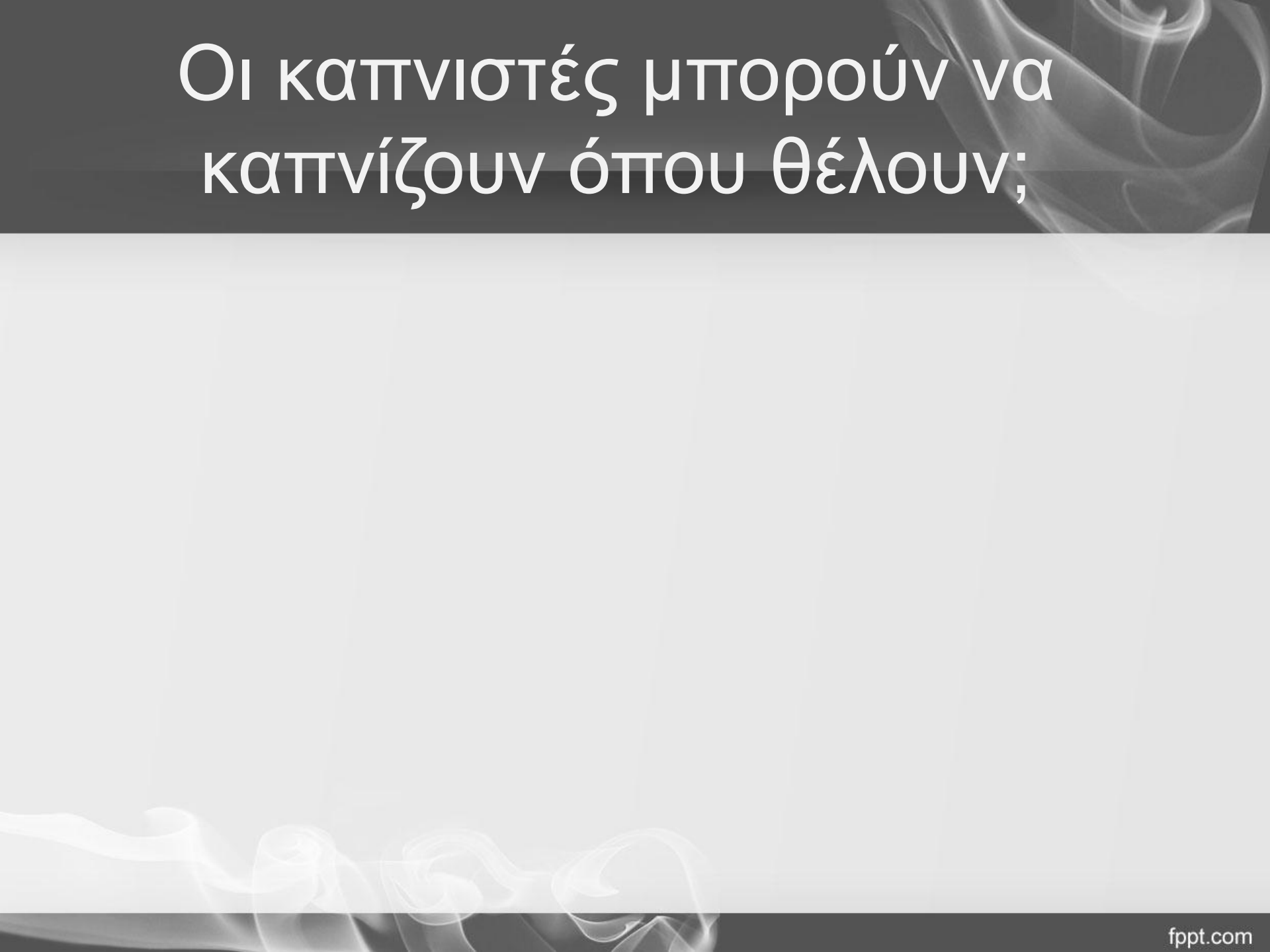
Λάθος

Επιτρέπεται η πώλησή τους σε ανηλίκους;



Επιτρέπεται η πώλησή τους σε ανηλίκους;

Δεν επιτρέπεται η πώληση καπνικών
προϊόντων σε ανηλίκους.

The background of the slide features a grayscale image of smoke or smoke rings. In the top right corner, there is a large, swirling smoke ring. Along the bottom edge, there is a horizontal line of smaller, more intricate smoke patterns. The rest of the background is a light gray gradient.

Οι καπνιστές μπορούν να
καπνίζουν όπου θέλουν;

Οι καπνιστές μπορούν να καπνίζουν όπου θέλουν;

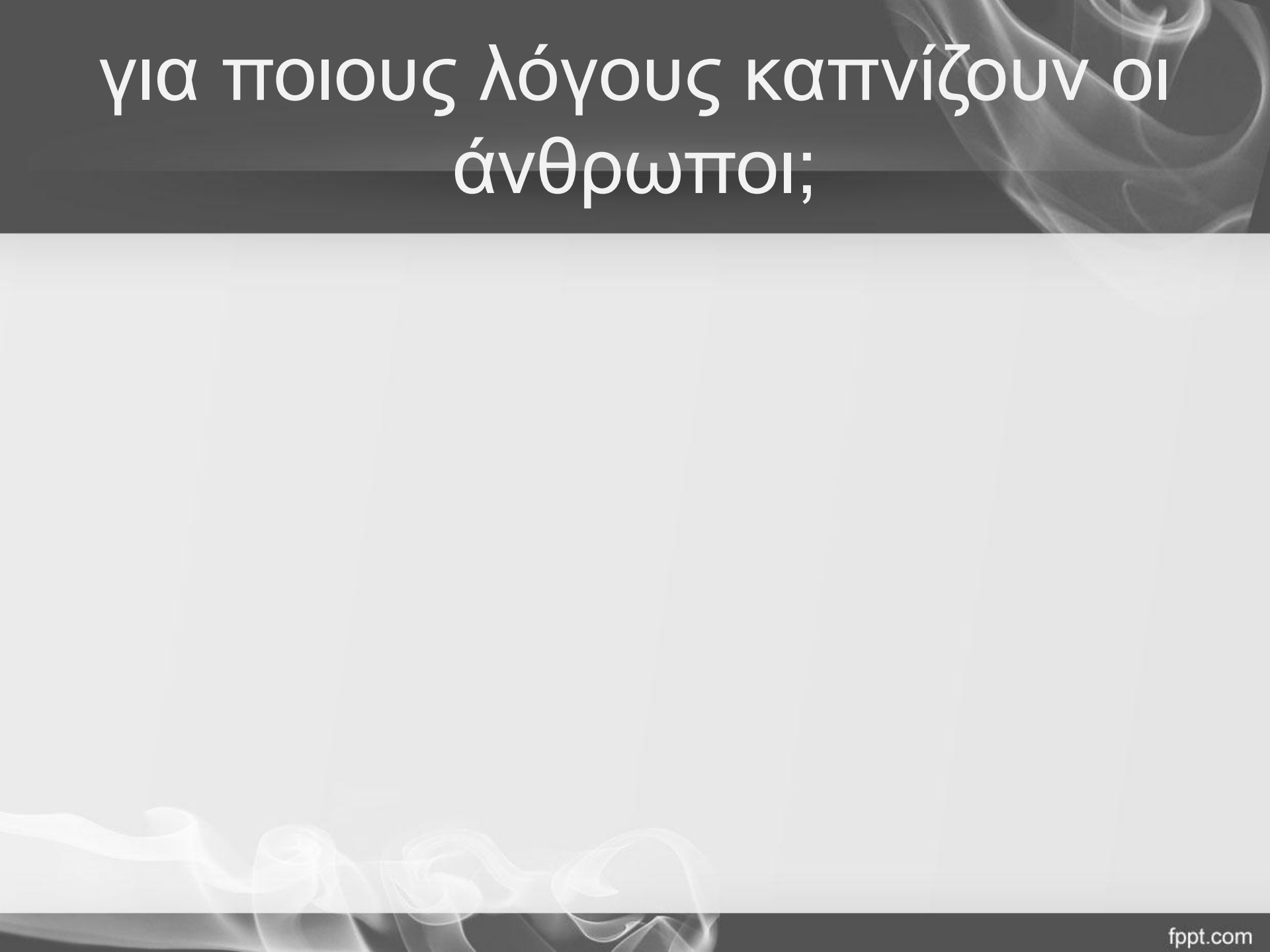


Λάθος



Το κάπνισμα και η χρήση κάθε καπνικού προϊόντος απαγορεύεται σε:

- όλους τους κλειστούς
 - δημόσιους χώρους
 - χώρους εργασίας
 - εκπαιδευτικά ιδρύματα και αθλητικές εγκαταστάσεις
 - αυτοκίνητα με ανηλίκους
- 

The background of the slide features a grayscale image of smoke or smoke rings. In the top right corner, there is a large, swirling smoke ring. Along the bottom edge, there is a horizontal line of smaller, more intricate smoke patterns. The rest of the background is a light gray gradient.

για ποιους λόγους καπνίζουν οι
άνθρωποι;

για ποιους λόγους καπνίζουν οι άνθρωποι;

Ξεκίνησαν στην
παιδική και εφηβική
ηλικία τους



Συνεχίζουν, επειδή δεν
μπορούν να το
κόψουν



Σήμερα η
ανθρωπότητα
καταβάλλει τεράστιες
προσπάθειες για να
σταματήσει την
εξάρτηση από το
κάπνισμα



Η Περίπτωση της Μαρίας

Η Μαρία δεν έχει καπνίσει ποτέ της.

Την περασμένη εβδομάδα, η Μαρία επέστρεψε στο σπίτι μετά το σχολείο με τη μεγαλύτερη αδερφή της, την Ελένη και τις φίλες της αδερφής της.

Οι φίλες της Ελένης άναψαν δύο τσιγάρα, καθώς περπατούσαν και είπαν στη Μαρία να δοκιμάσει κι εκείνη ένα. Της είπαν πως είναι μια παρέα όλες μαζί και για αυτό πρέπει να κάνει ό, τι κάνουν όλες.

Εξάλλου, κανείς δε θα μάθαινε ότι κάπνισε...



Η Δύναμη της Διαφήμισης

Οι φίλοι δεν είναι οι μόνοι που μπορεί να σας
πιέσουν να καπνίσετε

Οι άνθρωποι που φτιάχνουν τα τσιγάρα θέλουν πολύ να
καπνίζετε, για να αγοράζετε τα τσιγάρα τους και να τους
κάνετε πλούσιους

Χρησιμοποιούν παράνομες – έμμεσες διαφημίσεις, παραπλανώντας τους
νέους να νομίσουν πως το κάπνισμα κάνει τους ανθρώπους λαμπερούς
και γοητευτικούς.

