

**ΤΣΙΓΑΡΟ; ΟΧΙ ΔΕΝ ΘΑ ΠΑΡΩ**



**1<sup>ο</sup> ΠΡΟΤΥΠΟ ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΘΗΝΩΝ**  
**ΤΑΞΗ Α**  
**ΜΑΘΗΜΑ: ΒΙΟΛΟΓΙΑ**  
**ΣΧ. ΕΤΟΣ 2011-12**

Το κάπνισμα ενοχοποιείται για μια σειρά αρνητικών επιπτώσεων στην υγεία. Γι' αυτό το λόγο η εξάρτηση από το κάπνισμα αποτελεί θεματικό αντικείμενο σε σχολικά μαθήματα όπως η Βιολογία. Συνήθως, όμως, ενημέρωση που πραγματοποιείται στα πλαίσια μαθήματος αντιμετωπίζεται από τους μαθητές σαν γνώση που επιβάλλεται να κατακτήσουν και δεν της δίνεται η ανάλογη βαρύτητα. Μετά από συζήτηση αποφασίσαμε να συντάξουμε ένα μικρό έντυπο για το κάπνισμα και τις επιπτώσεις του. Ξεκινάμε με τις προσωπικές μαρτυρίες μεγαλύτερων συμμαθητών μας που ήδη καπνίζουν.



#### Πληροφορίες - Φωτογραφίες:

Κυρίκου Ιωάννα Α2  
Λέττια Ναταλία-Αργυρώ Α2  
Λιανός Ιάκωβος Α2  
Μιαχ Ανάννα Α2  
Παπαδόπουλος Βασίλης Α2  
Παπαηλία - Βουτσινά Ελένη Α2  
Ραντίνη Στέλλα Α2  
Ρογκάλσκα Τζέσσικα, Α2  
Ρουμελιώτη Νάνσυ Α2  
Σπανομίχου Εένια Α2

#### Εικονογράφηση:

Αργύρη Ελευθερία Α1

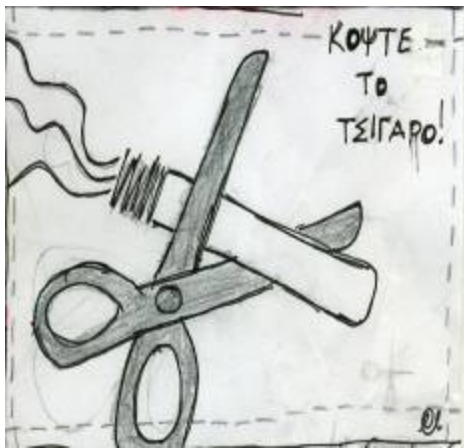
**Επίβλεψη: Δρ Τραμπίδου Γεωργία**

## ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΜΑΡΤΥΡΙΕΣ ΜΑΘΗΤΩΝ

### ΜΑΘΗΤΗΣ Γ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ:

*Εάν το σκεφτούν καλά θα δουν ότι δεν υπάρχει λόγος να καπνίζουν*

Ξεκίνησα το τσιγάρο στην ηλικία των 11-12 χρονών. Το πρώτο τσιγάρο μου το έδωσε ένας συνομήλικος, πολύ καλός μου φίλος. Ο ίδιος έμαθε το κάπνισμα από τον μεγαλύτερο αδερφό του. Κάναμε πολύ παρέα και το πρώτο τσιγάρο ήρθε απλά και «φυσιολογικά». Δεν προσπάθησε κανείς να με πείσει, ούτε κάπνισα για να δείξω ότι μεγάλωσα και είμαι «μάγκας». Αρχικά η γεύση του δεν μου άρεσε. Κάπνιζα κυρίως για την παρέα με το φίλο μου. Στη συνέχεια, όμως, το συνήθισα και ήθελα να καπνίζω ανεξάρτητα από την παρέα. Τώρα πια καπνίζω 4-5 τσιγάρα ημερησίως. Η λογική μου και οι γνώσεις που έχω αποκτήσει μου λένε να κόψω το τσιγάρο. Είναι πολύ δύσκολο να σταματήσω. Κάποιες φορές έχω καπνίσει και στο σπίτι και οι γονείς μου μού κάνουν παρατηρήσεις.



Τι συμβουλεύει στους συμμαθητές του:

Να μην παρασύρονται. Εάν το σκεφτούν καλά θα δουν ότι δεν υπάρχει λόγος να καπνίζουν. Είναι απλός «αυθορμητισμός», που γίνεται κακή συνήθεια.

## ΜΑΘΗΤΗΣ Γ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ:

*Έλεγα θα το κόψω αφού έχω δει πώς είναι αλλά τώρα είναι δύσκολο*

Ξεκίνησα το τσιγάρο στην ηλικία των 13-14 χρόνων. Πήρα κρυφά ένα τσιγάρο από το πακέτο του πατέρα μου και όταν έλειπαν οι γονείς μου κάπνισα στο μπαλκόνι. Η γεύση του αρχικά δεν μου άρεσε. Παρότι δεν μου άρεσε ήθελα να το μάθω από περιέργεια, να δω πώς είναι και κυρίως για μαγκιά. Στην αρχή δεν το είπα στους φίλους μου. Μετά άκουσα ότι καπνίζει κι άλλος φίλος και μετά ο κολλητός μου. Τονίζω ότι οι φίλοι μου δεν άρχισαν το κάπνισμα από δική μου επιρροή. Τώρα πια καπνίζω 5-6 τσιγάρα την ημέρα. Προσπάθησα να σταματήσω και τα κατάφερα μόνο για 5 ημέρες: Οι φίλοι μου κάπνιζαν και έβλεπα τους γονείς μου να καπνίζουν και ήθελα κι εγώ. Έχω επίγνωση των επιπτώσεων του τσιγάρου κι όμως δεν τα καταφέρνω. Έλεγα θα το κόψω αφού έχω δει πώς είναι αλλά τώρα είναι δύσκολο. Θα προσπαθήσω παρά πολύ αυτό το καλοκαίρι.



Τι συμβουλεύει στους συμμαθητές του:

Να μην πάρουν το 1<sup>ο</sup> τσιγάρο. Στην αρχή είναι μαγκιά και έχει πλάκα, μετά συνήθεια που δεν μπορείς να κόψεις.

**Κάπνισμα:** η πρακτική της εισπνοής καπνού προερχόμενου από την καύση φύλλων του φυτού καπνός. Η καύση γίνεται συνήθως σε τσιγάρο, πίπα, 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 στην Ασία μετά το 1556.

**Τσιγάρο:** Το τσιγάρο αποτελείται από μικρά κομμάτια επεξεργασμένου καπνού που είναι τυλιγμένα σε χαρτί. Το κάπνισμα του τσιγάρου είναι η πιο διαδεδομένη μορφή κατανάλωσης του καπνού. Πρόκειται για μια συνήθεια που σε αρχικό στάδιο «ξαφνιάζει» και αναστατώνει τον ανθρώπινο οργανισμό. Ανάμεσα στις περίπου 4.000 ουσίες που ο οργανισμός των καπνιστών λαμβάνει με το κάπνισμα, εμπεριέχονται βλαβερές και καρκινογόνες ουσίες όπως η γνωστή σε όλους μας πίσσα, η νικοτίνη, αμμωνία, ασετόν (ναι, σαν αυτό που βάζουν οι γυναίκες στα νύχια!) καθώς επίσης και μονοξείδιο του άνθρακα ή ουσίες που χρησιμοποιούνται για την διατήρηση του κουφαριού των νεκρών! Με το κάπνισμα λοιπόν, ο άνθρωπος οργανισμός αρχικά δυσκολεύεται να συνηθίσει τις ξένες (βλαβερές) ουσίες που εμπεριέχει ο καπνός (και που εισέρχονται στον οργανισμό των καπνιστών κυρίως με το κάπνισμα του τσιγάρου). Με το πέρασμα του καιρού, ο άνθρωπος οργανισμός αναγκάζεται να συμβιβαστεί και στην συνέχεια να αποδεχτεί όλο και περισσότερο τον καπνό (μαζί με τις βλαβερές επιπτώσεις που ο καπνός επιφέρει φυσικά!). Παράλληλα, η πράξη του καπνίσματος αρχίζει να δημιουργεί εθισμό και κατά συνέπεια ο ίδιος ο καπνιστής πιστεύει πως ο οργανισμός του χρειάζεται το κάπνισμα! Παρόλο που οι περισσότεροι καπνιστές φτάνουν στο σημείο να θεωρούν το τσιγάρο «απαραίτητο», είναι πολύ σημαντικό να κατανοήσουμε πως ο μόνος λόγος για τον οποίο συμβαίνει αυτό είναι το γεγονός πως οι ίδιοι οι καπνιστές (και κατά συνέπεια οι οργανισμοί



τους) πλέον είναι εθισμένοι στο κάπνισμα (ως πράξη) καθώς επίσης και στις βλαβερές ουσίες του καπνού. Το κάπνισμα αποτελεί κύριο παράγοντα στην εμφάνιση σοβαρών ασθενειών που μπορούν να προκαλέσουν ακόμα και τον θάνατο!

## **Συνέπειες – Επιπτώσεις καπνίσματος:**

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. Σήμερα, ομόφωνη η ιατρική και επιστημονική κοινότητα έχει καταλήξει στο συμπέρασμα ότι το κάπνισμα του τσιγάρου αποτελεί ένα μεγάλο κίνδυνο για τον ανθρώπινο οργανισμό και κατά συνέπεια, οι επιπτώσεις του καπνίσματος μπορεί να είναι ακόμα και θανατηφόρες. Δυστυχώς ο περισσότερος κόσμος αντιμετωπίζει το κάπνισμα σαν «μια κακή συνήθεια» ενώ πρόκειται για εθισμό και αποτελεί σημαντικότερο και πιο σύνθετο πρόβλημα. Εκτιμήσεις ειδικών επιστημόνων ανέφεραν στις αρχές του 2008 ότι τα νοσήματα που σχετίζονται με το κάπνισμα αποτελούν την αιτία θανάτου για 20.000 Έλληνες ετησίως. Αποκτώντας ολοένα μεγαλύτερη επίγνωση των βλαβερών συνεπειών του καπνίσματος αποφεύγεται η δημιουργία νέων καπνιστών και δημιουργείται η επιθυμία όσων καπνίζουν να σταματήσουν το κάπνισμα.



## Οι πιο επικίνδυνες συνέπειες του καπνίσματος είναι:

- Καρκίνος του πνεύμονα (ευθύνεται για το 90% των θανάτων λόγω καρκίνου του πνεύμονα).
- Καρκίνος της στοματικής κοιλότητας (τοπική εμφάνιση καρκίνου - μία από τις πιο καταστροφικές συνέπειες του καπνίσματος).
- Καρκίνος του λάρυγγα (τοπική εμφάνιση καρκίνου - μια από τις πιο καταστροφικές συνέπειες του καπνίσματος).
- Καρκίνος του οισοφάγου (τοπική εμφάνιση καρκίνου - μία από τις πιο καταστροφικές συνέπειες του καπνίσματος).
- Καρκίνος ουροδόχου κύστης (50% των ασθενών με καρκίνο της ουροδόχου κύστης είναι ή ήταν καπνιστές).
- Καρδιακές παθήσεις (άλλη μία από τις πιο επικίνδυνες συνέπειες του καπνίσματος)
- Μείωση της καλής χοληστερίνης με συνέπεια να αυξάνεται ο κίνδυνος αρτηριοσκλήρυνσης.
- Εμφύσημα.



## Λιγότερο επικίνδυνες συνέπειες του καπνίσματος:

- Διατάραξη της όρασης.
- Φαρυγγίτιδα (Μία από τις πιο συχνές επιπτώσεις που εμφανίζεται συχνά σε νέα άτομα).
- Αλλοίωση της γεύσης, της ακοής και της όσφρησης.
- Μείωση της αντοχής.
- Τρεμούλιασμα των άκρων.
- Τλιγγος.
- Νευραλγίες.
- Εγκεφαλική υπεραϊμία με βάρος και ζάλη.
- Παλμούς.
- Πόνους στομάχου και εντέρων.
- Τοπικός ερεθισμός στα χείλη, στο στόμα και στη γλώσσα.

## Ποιοι παράγοντες οδηγούν τον/την έφηβο στο κάπνισμα:

Πλέον τα παιδιά αρχίζουν το κάπνισμα από πολύ μικρή ηλικία. Είτε επειδή καπνίζει ο καλύτερος τους φίλος, είτε επειδή θέλουν να δείχνουν μεγάλοι, είτε επειδή ο γονιός καπνίζει. Ποιοι είναι οι άλλοι λόγοι που ένας έφηβος καπνίζει; Οι περισσότεροι καπνιστές άρχισαν την δεσμευτική και βλαβερή συνήθειά τους στην εφηβεία ή λίγο αργότερα. Έρευνες σε άλλες χώρες (λ.χ. στη Γαλλία) μας δείχνουν ότι μεταξύ 11-13 ετών το 6% των αγοριών και το 5% των κοριτσιών έχουν ήδη καπνίσει. Τελικά μέχρι τα 18-19 χρόνια τους, καπνίζει

συστηματικά το 31%. Κανένας, όμως, δεν άναψε το πρώτο του τσιγάρο ξέροντας ότι θα ακολουθήσουν άλλα 200.000 τα επόμενα 30 χρόνια.



ότι  
34,9%

Στο πλαίσιο της τελευταίας δημοσκόπησης που διενεργήθηκε σε ολόκληρη την ΕΕ το 36,8% των νέων, ηλικίας 15 έως 24 ετών, δήλωσαν ότι καπνίζουν συστηματικά. Αναλυτικά και κατά φύλο, το 38,8% των αγοριών δηλώνουν καπνίζουν συστηματικά και το των κοριτσιών.

Η επιρροή της οικογένειας είναι σημαντική και προηγείται της επίδρασης που ασκεί η «παρέα» με δύο κύριες οδούς:

**Α.** Οι έφηβοι καπνιστές στην πλειονότητά τους προέρχονται από καπνιστικές οικογένειες και έχουν από μικρή ηλικία εκτεθεί στους καπνούς, στην οσμή και στο παθητικό κάπνισμα. Η πρόσβαση στο τσιγάρο από μικρή ηλικία είναι εύκολη καθώς διατίθεται στο σπίτι και μάλιστα ανέξοδα. Τα «θεμέλια» του καπνιστή τίθενται επομένως στο σπίτι, από τους σημαντικούς άλλους. Η παρέα αργότερα «έρχεται» για να «κτίσει» τη συνήθεια, να κάνει το τσιγάρο προέκταση της ταυτότητας του/της εφήβου. Η «μάρκα» του/της», η «μυρωδιά του/της», η «ανάγκη του/της» γίνονται αναπόσπαστο κομμάτι του.



**Β.** Οι γονείς που είναι καπνιστές και οι ίδιοι έχουν την έγνοια μην αρχίσει και το παιδί τους με τον ίδιο τρόπο τη συνήθεια που ταλαιπωρεί και τους ίδιους. Θέλουν πολύ να αποτρέψουν το γιό ή την κόρη τους από το τσιγάρο, αλλά δυσκολεύονται. Το βασικό εμπόδιό τους είναι οι ενοχές. Φοβούνται ότι το παιδί θα «γυρίσει» και θα τους πει «κι εσύ τα ίδια έκανες στην ηλικία μου και μάλιστα συνεχίζεις να καπνίζεις».

#### **Οι λόγοι που καπνίζουν οι έφηβοι:**

- Καπνίζει ο καλύτερος φίλος ή φίλη τους.
- Θεωρούν ότι έτσι είναι μέσα στο πλαίσιο της παρέας.
- Το κάνουν για να δείχνουν ότι είναι μεγάλοι.
- Θέλουν να κάνουν επίδειξη δύναμης με τα ρίσκα που παίρνουν
- Καπνίζει ο γονιός ή τα αδέρφια και θέλουν να μιμηθούν την πράξη.
- Δεν έχουν πεισθεί για τις βλαβερές διαστάσεις του καπνίσματος.
- Δεν ενδιαφέρονται για τις αντικοινωνικές διαστάσεις της συγκεκριμένης συνήθειας.
- Έχουν πολύ στρες και χρησιμοποιούν το κάπνισμα ως χαλαρωτικό.
- Έχουν φίλους που πιστεύουν ότι το τσιγάρο αδυνατίζει.
- Δεν τα πηγαίνουν καλά στο σχολείο.
- Έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση.
- Μπορεί να έχουν κατάθλιψη.



#### **Ελαφρά τσιγάρα (light):**

Έρευνες έχουν δείξει ότι τα ελαφρά τσιγάρα δεν είναι λιγότερο βλαβερά από τα αντίστοιχα βαριά τσιγάρα και εκείνοι που καπνίζουν ελαφρά τσιγάρα διατρέχουν τον ίδιο κίνδυνο με τους καπνιστές των κανονικών τσιγάρων. Όταν ο καπνιστής αρχίζει να χρησιμοποιεί ελαφρά τσιγάρα εισπνέει βαθύτερα τον καπνό. Καπνίζει συνήθως περισσότερα τσιγάρα και έτσι η ποσότητα νικοτίνης και τοξικών ουσιών παραμένει ίδια.

## **Παθητικό κάπνισμα:**

Διαπιστώθηκε ότι το 26% των προϊόντων καπνού μένει μέσα στο τσιγάρο (φίλτρο), το 28% εισπνέεται από τον καπνιστή και το 46% σκορπίζεται στον αέρα και το εισπνέουν εκείνοι που δεν καπνίζουν. Επομένως, επιπλέον θύματα είναι και οι παθητικοί καπνιστές που τα τελευταία χρόνια η απαγόρευση του καπνίσματος στους κλειστούς χώρους τους προστατεύει.

## **Απαγόρευση του καπνίσματος στην Ε.Ε.:**



Η Ε. Ε. στο συγκεκριμένο θέμα έχει λάβει αυστηρά νομοθετικά μέτρα και είναι το μόνο προϊόν το οποίο υποχρεούται πάνω στη συσκευασία του να κάνει «αρνητική διαφήμιση» του ίδιου του προϊόντος. Είναι χαρακτηριστικές οι επισημάνσεις που υπάρχουν πάνω στα πακέτα τσιγάρων. Επίσης χρηματοδοτούνται προγράμματα καταπολέμησης του καπνίσματος και ενημερωτικές εκστρατείες με τελικό σκοπό τη μείωση των θανάτων που συνδέονται με αυτό.

## **Απαγόρευση του καπνίσματος στην Ελλάδα:**

- Ο πρώτος αντικαπνιστικός νόμος στη σύγχρονη Ελλάδα εισήχθη με βασιλικό διάταγμα του 1856. Αφορούσε αποκλειστικά το κάπνισμα σε κρατικά κτίρια και θεμελιωνόταν στην ανάγκη πρόληψης πυρκαγιών.

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, ιδιαίτερα τον καρκίνο. Ο νόμος του 2002 απαγόρευε φαινομενικά το κάπνισμα, αλλά παρέμενε από σχεδιασμού ανεφάρμοστος μιας και οι

διαχειριστές εργασιακών μονάδων μπορούσαν να επιτρέψουν εξαίρεση. Το 2008 ψηφίστηκε αυστηρότερος νόμος, που άρχισε να εφαρμόζεται την 1<sup>η</sup> Ιουλίου του 2009. Από την 1<sup>η</sup> Σεπτεμβρίου 2010, η απαγόρευση του καπνίσματος γενικεύτηκε σε κάθε κλειστό δημόσιο χώρο.

Το 2009 η Ελλάδα είχε τα υψηλότερα ποσοστά καπνιστών στην Ε.Ε. ενώ άλλες χώρες - ακόμα και πολλές που θεωρούνται λιγότερο ανεπτυγμένες - είχαν επιτύχει μείωση του ποσοστού των καπνιστών.

## **Απαγόρευση διαφήμισης καπνίσματος:**

Από την 1<sup>η</sup> Σεπτεμβρίου 2009, απαγορεύεται η διαφήμιση προϊόντων καπνού σε εξωτερικούς και υπαίθριους χώρους. Επιτρέπεται μόνο μέσα σε χώρους πώλησης καπνού.



Πηγές:

[www.stopit.gr/kapnisma/](http://www.stopit.gr/kapnisma/)  
[el.wikipedia.org](http://el.wikipedia.org)