



ΚΑΠΝΙΣΜΑ

ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΟΝ
ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ

ΠΗΝΕΛΟΠΗ ΠΑΠΑΔΑΚΗ,Α7

Τι είναι το κάπνισμα?

- ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΕΙΝΑΙ Η ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΚΑΨΗΣ ΤΟΥ ΚΑΠΝΟΥ (ΣΥΝΗΘΩΣ ΑΠΟ ΤΟ ΤΣΙΓΑΡΟ, ΤΟ ΠΟΥΡΟ ΚΤΛ.) ΚΑΙ Η ΕΙΣΠΝΟΗ ΤΟΥ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΑΠΝΙΣΤΗ. Η ΚΥΡΙΟΤΕΡΗ ΟΥΣΙΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΤΟΝ ΚΑΠΝΟ ΚΑΙ ΕΙΝΑΙ ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΕΙΝΑΙ Η ΝΙΚΟΤΙΝΗ. ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΕΤΑΙ ΩΣ ΜΙΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΙΟ ΕΘΙΣΤΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΕΙΔΟΥΣ.
- ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΜΙΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΚΥΡΙΕΣ ΑΙΤΙΕΣ ΘΝΗΣΙΜΟΤΗΤΑΣ ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΣ. ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΑΠΟ 7000 ΧΗΜΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ, ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΠΟΛΛΕΣ ΕΙΝΑΙ ΤΟΞΙΚΕΣ ΚΑΙ ΚΑΡΚΙΝΟΓΟΝΕΣ. ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΣΧΕΔΏΝ ΌΛΑ ΤΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΜΕ ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ.

Πως επιδρά η νικοτίνη στον εγκέφαλο?

- Η ΝΙΚΟΤΙΝΗ ΔΡΑ ΣΤΟ ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΤΗΝ ΕΓΕΙΡΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗ ΝΤΟΠΑΜΪΝΗΣ, ΜΙΑΣ ΟΥΣΙΑΣ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΑΪΣΘΗΣΗ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΕΙΣ. ΑΥΤΗ Η ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΚΑΝΕΙ ΤΟΝ ΑΓΟΜΟ ΝΑ ΕΠΙΘΥΜΕΙ ΝΑ ΚΑΠΝΪΣΕΙ ΞΑΝΆ ΓΙΑ ΝΑ ΝΪΩΣΕΙ ΤΗΝ ΊΔΙΑ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗ. ΜΕ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ ΕΓΚΈΦΑΛΟΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΖΕΤΑΙ, ΜΕΪΩΝΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΝΤΟΠΑΜΪΝΗΣ, ΚΆΤΙ ΠΟΥ ΟΔΗΓΕΙ ΣΕ ΕΞΆΡΤΗΣΗ ΚΑΙ ΈΝΤΟΝΑ ΣΤΕΡΗΣΗ ΌΤΑΝ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΣΤΑΜΑΤΆ



Ποια η σχέση του καπνίσματος με την κυκλοφορία του αίματος?

- ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΣΤΕΝΩΣΗ ΚΑΙ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ ΤΩΝ ΑΙΜΟΦΟΡΩΝ ΑΓΓΕΙΩΝ, ΕΜΠΟΔΙΖΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑ ΤΟΥ ΑΪΜΑΤΟΣ. ΑΥΤΟ ΈΧΕΙ ΩΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΤΗΝ ΜΕΙΩΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΟΧΗΣ ΘΡΕΠΤΙΚΩΝ ΟΥΣΙΩΝ ΚΑΙ ΟΞΥΓΟΝΟΥ ΣΤΟΥΣ ΙΣΤΟΥΣ, ΙΔΙΑΪΤΕΡΑ ΣΤΟ ΔΕΡΜΑ, ΠΡΟΚΑΛΩΝΤΑΣ ΞΗΡΟΤΗΤΑ, ΑΠΩΛΕΙΑ ΕΛΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΠΡΩΩΡΗ ΓΗΡΑΝΣΗ. ΕΠΪΣΗΣ ΛΌΓΩ ΤΗΣ ΑΘΗΡΟΣΚΛΗΡΩΣΗΣ, ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΡΟΚΛΗΘΕΙ ΚΑΡΔΙΑΚΌ ΣΥΜΒΑΝ

Γιατί αποτελεί κυριότερο παράγοντα κινδύνου για τον καρκίνο του πνεύμονα?

- Η ΚΑΡΚΙΝΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΤΟΝ ΚΑΠΝΟ (ΌΠΩΣ Η ΠΟΪΗΣΗ ΚΑΙ Η ΠΟΛΥΚΥΚΛΙΚΟΙ ΑΡΩΜΑΤΙΚΗ ΥΔΡΟΓΟΝΑΝΘΡΑΚΕΣ) ΟΙ ΒΛΑΠΤΟΥΝ ΤΟ DNA ΤΩΝ ΚΥΤΤΑΡΩΝ ΤΩΝ ΠΝΕΥΜΟΝΩΝ, ΠΡΟΚΑΛΩΝΤΑΣ ΓΕΝΕΤΙΚΕΣ ΜΕΤΑΛΛΑΞΕΙΣ, ΠΟΥ ΜΕ ΤΟ ΧΡΟΝΟ ΑΥΤΕΣ ΟΙ ΜΕΤΑΛΛΑΞΕΙΣ ΟΔΗΓΟΥΝ ΣΕ ΑΝΕΞΕΛΕΓΚΤΟ ΠΟΛΛΑΠΛΑΣΙΑΣΜΟ ΤΩΝ ΚΥΤΤΑΡΩΝ ΤΟΥ, ΔΗΜΙΟΥΡΓΩΝΤΑΣ ΚΑΚΟΗΘΕΙΣ ΌΓΚΟΥΣ . ΠΕΡΙΠΟΥ ΤΟ 85 % ΤΩΝ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΩΝ Η ΚΑΡΚΙΝΟ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΟΝΑ ΣΧΕΤΙΖΕΤΑΙ ΜΕ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Πως επηρεάζει την γονιμότητα στις γυναίκες?

- ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΜΕΙΩΝΕΙ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΩΑΡΙΩΝ, ΠΡΟΚΑΛΩΝΤΑΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΩΟΡΡΗΞΙΑΣ. ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΕΠΙΣΗΣ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΗΣ ΜΗΤΡΑΣ, ΔΥΣΚΟΛΕΥΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΜΦΥΤΕΥΣΗΣ ΤΟΥ ΕΜΒΡΥΟΥ. ΟΙ ΚΑΠΝΙΣΤΡΙΕΣ ΈΧΟΥΝ ΑΥΞΗΜΕΝΕΣ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΕΣ ΑΠΟΒΟΛΗΣ ΚΑΙ ΕΠΙΠΛΟΚΩΝ ΣΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ, ΌΠΩΣ ΠΡΟΩΡΟ ΤΟΚΕΤΟ ΚΑΙ ΧΑΜΗΛΌ ΒΆΡΟΣ ΓΕΝΝΗΣΗΣ.

Ποιος ο κίνδυνος για ένα παιδί που εκτίθεται στον καπνό του τσιγάρου?

- ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΠΟΥ ΕΚΤΙΘΕΝΤΑΙ ΣΤΟ ΠΑΘΗΤΙΚΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΈΧΟΥΝ ΑΥΞΗΜΈΝΟ ΚΊΝΔΥΝΟ ΓΙΑ ΆΣΘΜΑ, ΛΟΙΜΨΞΕΙΣ ΤΟΥ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟΎ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΩΤΙΤΙΔΕΣ. ΕΠΊΣΗΣ ΥΠΆΡΧΕΙ ΑΥΞΗΜΈΝΟΣ ΚΊΝΔΥΝΟΣ ΓΙΑ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΑΙΦΝΊΔΙΟΥ ΒΡΕΦΙΚΟΎ ΘΑΝΆΤΟΥ, ΕΙΔΙΚΆ ΌΤΑΝ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΠΝΊΖΟΥΝ ΣΕ ΚΛΕΙΣΤΌΥΣ ΧΨΡΟΥΣ.




Μέθοδοι διακοπής καπνίσματος:

- i. ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ
- ii. ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ
- iii. ΣΤΑΔΙΑΚΗ ΜΕΙΩΣΗ Η ΞΑΦΝΙΚΗ ΔΙΑΚΟΠΗ
- iv. ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΕΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ

Βιβλιογραφία

- ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΥΓΕΙΑΣ (WHO). *ΤΟΒΑССΟ*. ΔΙΑΘΕΣΙΜΟ ΣΤΟ: [HTTPS://WWW.WHO.INT](https://www.who.int) (ΠΡΟΣΒΑΣΗ ΣΤΙΣ: [ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΠΡΟΣΒΑΣΗΣ])
- ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ. *ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ: ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΚΟΠΗ*. ΑΘΗΝΑ, 2023.
- MAYO CLINIC. *SMOKING AND ITS EFFECTS ON THE BODY*. ΔΙΑΘΕΣΙΜΟ ΣΤΟ: [HTTPS://WWW.MAYOCLINIC.ORG](https://www.mayoclinic.org) (ΠΡΟΣΒΑΣΗ ΣΤΙΣ: [ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΠΡΟΣΒΑΣΗΣ]).
- ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΗ ΈΝΩΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ (AMERICAN HEART ASSOCIATION). *THE DANGERS OF SMOKING ON THE CARDIOVASCULAR SYSTEM*.
- ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ. *ΕΘΝΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ*.



**ΤΕΛΟΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ
ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ!**