

ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Η στατιστική του καπνίσματος (ή το κάπνισμα σε αριθμούς)



Η ιατρική έρευνα για τις επιπτώσεις του καπνίσματος στην υγεία άρχισε μόλις το 1960 και σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (Π.Ο.Υ.) κάθε χρόνο, σε όλο τον κόσμο πεθαίνουν 3.000.000 άνθρωποι από ασθένειες που έχουν σχέση με το τσιγάρο. Το 20% των θανάτων παγκοσμίως, περίπου **2.500.000 θάνατοι το χρόνο**, έχουν σχέση με το κάπνισμα. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας υπολογίζει ότι το κάπνισμα προκαλεί το 90-95% των θανάτων από καρκίνο του πνεύμονα, το 40-45% των θανάτων από όλες τις μορφές καρκίνου, το 77-80% των θανάτων από χρόνια βρογχίτιδα και εμφύσημα και το 20-25% των θανάτων από καρδιαγγειακές παθήσεις. Στην Ελλάδα καπνίζει το 45% του πληθυσμού δηλαδή 5.000.000 Έλληνες. Ημερησίως καταναλώνονται περίπου 30.000.000 τσιγάρα. Οι Έλληνες καπνιστές καταναλώνουν το έτος 3.500 τσιγάρα το άτομο και οι θάνατοι που θα αποδοθούν στο κάπνισμα πλησιάζουν τις 15.000 ανά έτος. Η πιθανότητα να πεθάνει κάποιος από το κάπνισμα είναι 40 φορές μεγαλύτερη από το να σκοτωθεί σε ένα τροχαίο ατύχημα.

Οι καπνιστές, συγκρινόμενοι με τους μη καπνιστές, έχουν 8-13 φορές περισσότερες πιθανότητες να πάθουν καρκίνο του στοματο-φάρυγγα, 6-9 φορές καρκίνο του νεφρού, της ουροδόχου κύστης, του προστάτη και του παγκρέατος. Έχει υπολογιστεί ότι η συχνότητα για καρκίνο των καπνιστών είναι 8 - 20 φορές μεγαλύτερη από των μη καπνιστών και σε άμεση σχέση με τον αριθμό των τσιγάρων που καταναλώνονται ημερησίως. Η ταυτόχρονη χρήση αντισυλληπτικών και καπνού αυξάνει 10 φορές τον κίνδυνο εμφάνισης στεφανιαίας, νόσου και 3-5 φορές την εμφάνιση αιφνίδιου μετεγχειρητικού θανάτου.

Πηγή: latronet.gr

Μην αρχίσεις το κάπνισμα. Σεβάσου τον εαυτό σου και προστάτεψέ τον!!

Αν είσαι καπνιστής σταμάτησέ το!

1. Κάνε ένα κατάλογο με τους λόγους που πρέπει να το σταματήσεις και να τον κοιτάζεις κάθε φορά που θέλεις να καπνίσεις.
2. Πέταξε όλα όσα έχουν σχέση με το κάπνισμα.
3. Πίνε μπόλικο νερό για να αποβάλλεις τα δηλητήρια καπνού που είναι μέσα σου.
4. Άθληση/άσκηση για να μειώνεις την ένταση και το άγχος σου.
5. Πάρε μια τσίχλα σαν αντικατάστατο του τσιγάρου.
6. Συζήτα το πρόβλημα της διακοπής του καπνίσματος με τον γιατρό σου.
7. Βρες πιο υγιείς δραστηριότητες πχ μουσική, μπάντα, χορός, άθληση σε κάποιο σπορ

Πηγή: Αντικαρκινικός Σύνδεσμος Κύπρου (Κίνηση Μη Καπνιστών)

Δηλητήρια που υπάρχουν στον καπνό του τσιγάρου:

Η βλαπτική επίδραση του καπνίσματος οφείλεται σε έναν μεγάλο αριθμό τοξικών ουσιών που βρίσκονται στον καπνό. Ορισμένες από αυτές υπάρχουν ήδη από τη φυτική κατάσταση του καπνού, αλλά οι περισσότερες παράγονται κατά την καύση του τσιγάρου, στη ζώνη πυρόλυσης, όπου επικρατεί θερμοκρασία 950 βαθμών Κελσίου. Στον καπνό του τσιγάρου έχουν ανιχνευθεί, είτε ως αέρια είτε ως μικροσκοπικά σωματίδια, περισσότερες από 4.000 διαφορετικές ουσίες, μεταξύ των οποίων 22 δραστικά δηλητήρια.

1. Ακετόνη (ασετόν που ξεβάφει τα νύχια)
2. Οξικό οξύ (ξύδι)
3. Αμμωνία (υγρά καθαρισμού)
4. Αρσενικό (συστατικό των ζιζανιοκτόνων)
5. Βενζόλιο (ατμοί πετρελαίου)
6. Κάδμιο (χημική ουσία σε μπαταρίες)
7. Μονοξειδίο του άνθρακα (εκπομπές καυσαερίων)
8. Τετραχλωράνθρακας (υγρό στεγνού καθαρισμού)
9. DDT (εντομοκτόνο)
10. Φορμαλδεΰδη (υγρό βαλσάμωσης)
11. Υδρογονάνθρακες (υγρά αυτοκινήτων)
12. Υδροκυάνιο (βιομηχανικός ρύπος)
13. Μόλυβδος (μπαταρίες, ατμοί πετρελαίου)
14. Μεθανόλη (καύσιμο πυραύλων)
15. Ισοκυανικό μεθύλιο (υπεύθυνο για την οικολογική καταστροφή στο Bhopal)
16. Νικοτίνη (εντομοκτόνο)
17. Νιτρικό οξύ (εκπομπές από ηλεκτρικούς σταθμούς)
18. Πολώνιο-210 (ραδιενεργό κατάλοιπο)
19. Θειικό οξύ (εκπομπές ηλεκτρικών σταθμών)
20. Πίσσες (επίστρωση επιφανείας δρόμων)
21. Τολουόλιο (βιομηχανικός διαλύτης)
22. Ραδόνιο (ραδιενεργό αέριο)



Πηγή: Αντικαρκινικός Σύνδεσμος Κύπρου (Κίνηση Μη Καπνιστών)