

# Κάπνισμα και Υγεία



- 3ο Γενικό Λύκειο Πειραιά

Ερευνητική Εργασία

Σχολικό Έτος: 2012-2013

Υπεύθυνοι Καθηγητές: Ρούσσος Ηλίας  
Σίμηνα Ελένη

Τάξη: Β, Τμήμα : 3ο

# Κάπνισμα και Υγεία

Πρόλογος

- Το τσιγάρο είναι μία από τις χειρότερες συνήθειες-παγίδες, στις οποίες μάλιστα ποντάρουν πλέον συστηματικά οι διαφημιστικές εκστρατείες των καπνοβιομηχανιών.



# Κάπνισμα και Υγεία

Πρόλογος

- Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι ο καπνιστής, κάθε φορά που εισπνέει τον καπνό από το τσιγάρο του, νιώθει στον οργανισμό του μια μικρή αναστάτωση. Η νικοτίνη «**τονώνει**».



# Κάπνισμα και Υγεία

Πρόλογος

- Η νικοτίνη είναι τόσο... **τονωτική**, που όλοι οι καπνιστές αρρωσταίνουν κάθε χειμώνα πέντε φορές παραπάνω από τους άλλους. Βήχουν κάθε πρωί για να καθαρίζουν τα πνευμόνια τους- ενώ οι άλλοι δεν τα καθαρίζουν ποτέ. Δεν μπαίνουν ποτέ σε κτίριο χωρίς ασανσέρ. Για να μη μιλήσουμε και για την τόνωση στον καθαρά σεξουαλικό τομέα...



# Κάπνισμα και Υγεία

Σκοπός της Έρευνας

- Στόχος μας όταν το τμήμα μας επέλεξε το συγκεκριμένο θέμα ήταν να ενημερωθούμε για το κάπνισμα και τις επιπτώσεις που έχει στην υγεία, ώστε να πληροφορήσουμε και αυτούς που τις αγνοούν.



# Κάπνισμα και Υγεία

Σκοπός της Έρευνας

- Θέλαμε να μάθουμε, πως λειτουργεί ο οργανισμός κατά την εισπνοή καπνιστικών ουσιών και ποιες ασθένειες είναι δυνατόν να προκαλούν αυτές στον οργανισμό. Η ενημέρωση αυτή μπορεί να αλλάξει την στάση των ατόμων που έχουν σχέση με το κάπνισμα.



# Κάπνισμα και Υγεία

Σκοπός της Έρευνας

- Συγκεκριμένα θέλαμε να απαντήσουμε στα ερωτήματα:
- Ποιά είναι η ιστορία του καπνού και πότε ξεκίνησε η χρήση του στην Ευρώπη και στην Ελλάδα;
- Ποιές είναι οι πρώτες ύλες για την παραγωγή προϊόντων καπνού;



# Κάπνισμα και Υγεία

Σκοπός της Έρευνας

Ποιός ο λόγος που ο άνθρωπος ξεκινά το κάπνισμα;

- Γιατί, όσοι καπνίζουν, δυσκολεύονται να το κόψουν;
- Πώς λειτουργεί η διαφήμιση για την προώθηση των προϊόντων καπνού;





# Κάπνισμα και Υγεία

Σκοπός της Έρευνας

- Τί ασθένειες προκαλεί το κάπνισμα και ποιες οι επιπτώσεις για τον παθητικό καπνιστή και τις ειδικές ομάδες;
- Πώς μπορούμε να ελαττώσουμε το κάπνισμα;



# Κάπνισμα και Υγεία

## Παρουσίαση του Προβλήματος

**Πού πρωτοεμφανίστηκε η χρήση του καπνού;**

**Ποιά είναι η ιστορία του τσιγάρου;**

- Οι πρώτοι που ανακάλυψαν τις χαλαρωτικές ιδιότητες του καπνού ήταν οι Ινδιάνοι. Συνήθιζαν να καπνίζουν πίπα ή πούρο. Με την άφιξη των πρώτων ευρωπαίων στην αμερικανική ήπειρο τον 15ο αιώνα, η συνήθεια αυτή πέρασε στην Ευρώπη και κατόπιν εξαπλώθηκε βαθμιαία σ' όλο τον κόσμο.



# Κάπνισμα και Υγεία

Παρουσίαση του Προβλήματος

**Πότε ξεκίνησε η χρήση του στην Ευρώπη;**

- Το 1518 ο Fernado Cortez έφερε τον καπνό στην Ισπανία. Το 1556 ξεκίνησε η χρήση του στην Γαλλία.
- Από τότε ακόμα υπήρξαν και οι πρώτες αντιδράσεις. Το 1604 ο βασιλιάς της Αγγλίας Ιάκωβος Α' κατήγγειλε τη χρήση του ως απαίσια για τα μάτια, μισητή για τη μύτη, καταστροφική για το μυαλό κι επικίνδυνη για τα πνευμόνια.



Ιάκωβος Α'

# Κάπνισμα και Υγεία

Παρουσίαση του Προβλήματος

**Πότε ξεκίνησε η χρήση του καπνού στην Ελλάδα;**

- Η εισαγωγή του καπνού στην Ελλάδα εικάζεται ότι έγινε από τους Γάλλους. Μετά το 1690 επεκτάθηκε στις Βαλκανικές επαρχίες της Οθωμανικής αυτοκρατορίας, στη Θεσσαλονίκη, στη Ξάνθη και τη Μ. Ασία.



# Κάπνισμα και Υγεία

## Παρουσίαση του Προβλήματος



- Το πέρασμα από το κάπνισμα ακατέργαστου καπνού στο τσιγάρο έγινε μόλις τον 20ο αιώνα. Με την πρόοδο της τεχνολογίας έγινε δυνατή η παραγωγή σε μεγάλες ποσότητες. Τότε δημιουργήθηκαν και οι πρώτες καπνοβιομηχανίες, που σημείωσαν μεγάλη άνοδο στην παραγωγή τους κατά τη διάρκεια του Α' Παγκοσμίου Πολέμου. Κάτω από το στρες της μάχης, οι στρατιώτες κάπνιζαν όλο και πιο πολύ, με συνέπεια να εθιστούν στη νικοτίνη.

# Κάπνισμα και Υγεία

Παρουσίαση του Προβλήματος

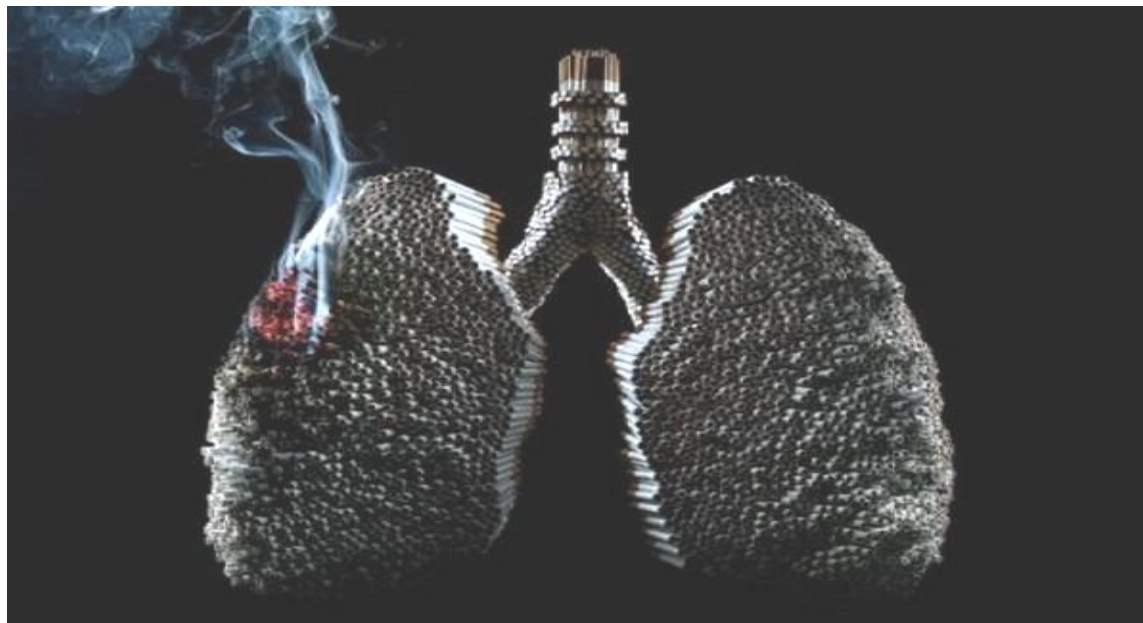


- Μετά τον πόλεμο και κατά τη διάρκεια της δεκαετίας του '20 το τσιγάρο πέρασε στο χώρο της διαφήμισης κι έγινε το σύμβολο μιας λαμπρής ανέμελης ζωής. Αυτή η εικόνα συνεχίστηκε ως τη δεκαετία του '60.

# Κάπνισμα και Υγεία

Παρουσίαση του Προβλήματος

- Τότε η ιατρική κοινότητα και οι κυβερνήσεις, με προεξάρχουσες τις ΗΠΑ, άρχισαν να συνειδητοποιούν
- τις βλαβερές συνέπειες του καπνού και
- να επιβάλουν απαγορεύσεις και μέτρα για τη δημόσια υγεία.



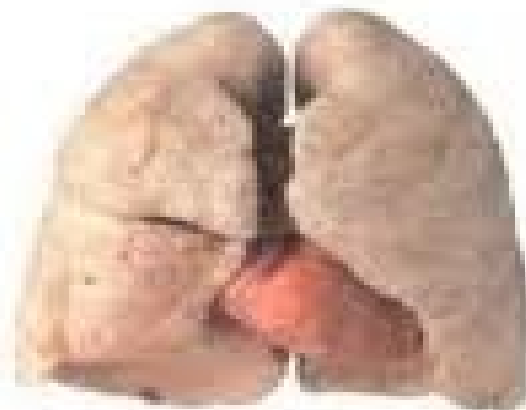
# Κάπνισμα και Υγεία

## Παρουσίαση του Προβλήματος

- Η πρώτη επιστημονική έρευνα επί του θέματος παρουσιάστηκε το 1962, από τον ιατρικό σύλλογο της Μ. Βρετανίας. Δύο χρόνια αργότερα, στις 31 Ιανουαρίου **1964**, αμερικανική κυβερνητική έκθεση με τίτλο «Καπνός και Υγεία», συνέδεσε για πρώτη φορά το κάπνισμα με τον καρκίνο των πνευμόνων και τη χρόνια βρογχίτιδα.



Πνεύμονες καπνιστή



Πνεύμονες μη καπνιστή



# Κάπνισμα και Υγεία

Παρουσίαση του Προβλήματος

- Στην Ελλάδα, το κάπνισμα απαγορεύτηκε στους κλειστούς δημόσιους χώρους και τους χώρους εργασίας την 1η Σεπτεμβρίου **2010**.



# Κάπνισμα και Υγεία



Παρουσίαση του Προβλήματος



Ποιες είναι οι πρώτες ύλες για την παραγωγή προϊόντων καπνού;

- Ο καπνός είναι:
- μονοετές, ποώδες φυτό
- ανήκει στο γένος **Νικοτιανή** (Nicotiana) και
- καλλιεργείται για τα φύλλα του, τα οποία μετά από κατάλληλη επεξεργασία χρησιμοποιούνται για κάπνισμα.

# Κάπνισμα και Υγεία

Παρουσίαση του Προβλήματος

- Ο πολλαπλασιασμός του καπνού γίνεται με σπορά σε ειδικά καπνοσπορεία. Ο σπόρος του καπνού είναι πολύ μικρός και για να φυτρώσει απαιτούνται ειδικές και καλές συνθήκες. Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι περίπου 10.000 σπόρια ζυγίζουν 1 γραμμάριο.



# Κάπνισμα και Υγεία

Παρουσίαση του Προβλήματος



- Τα μικρά φυτάρια μεταφυτεύονται αργότερα στην οριστική τους θέση στο χωράφι και το έδαφος πρέπει να είναι απολυμασμένο έτσι ώστε να εκλείψουν ζιζάνια και έντομα που μπορεί να βλάψουν την παραγωγή.

# Κάπνισμα και Υγεία

Παρουσίαση του

Προβλήματος

- Τα καπνοσπορεία θέλουν τακτικό πότισμα και όταν τα φυτάρια είναι έτοιμα για μεταφύτευση το πότισμα διακόπτεται για λίγες μέρες έτσι ώστε τα φυτά να σκληραγωγηθούν. Τα καπνά που δε χρειάζονται πολύ πότισμα είναι και καλύτερης ποιότητας



# Κάπνισμα και Υγεία

Παρουσίαση του Προβλήματος

- Μετά τη φύτευση τα φύλλα του καπνού συλλέγονται αφού περάσουν 3-4 μήνες και ωριμάσουν. Μετά τη συγκομιδή, γίνεται η συρραφή τους με ειδικές μηχανές. Τα ανατολικού τύπου καπνά δένονται με σπάγκους και κρεμιούνται από λεπτές σανίδες μέσα σε ειδικούς χώρους, τα ξηραντήρια. Οι μέθοδοι ξήρανσης ποικίλλουν, έχουμε φυσικές και τεχνητές μεθόδους ξήρανσης.



# Κάπνισμα και Υγεία

## Παρουσίαση του Προβλήματος

- Μετά τη ξήρανση τα φύλλα συγκεντρώνονται σε αποθηκευτικούς χώρους μέχρι να ρυθμιστεί η υγρασία τους. Στη συνέχεια μαζεύονται σε δεμάτια και παραμένουν σε ειδικούς υγρούς θαλάμους ώστε να αποκτήσουν ελαστικότητα.

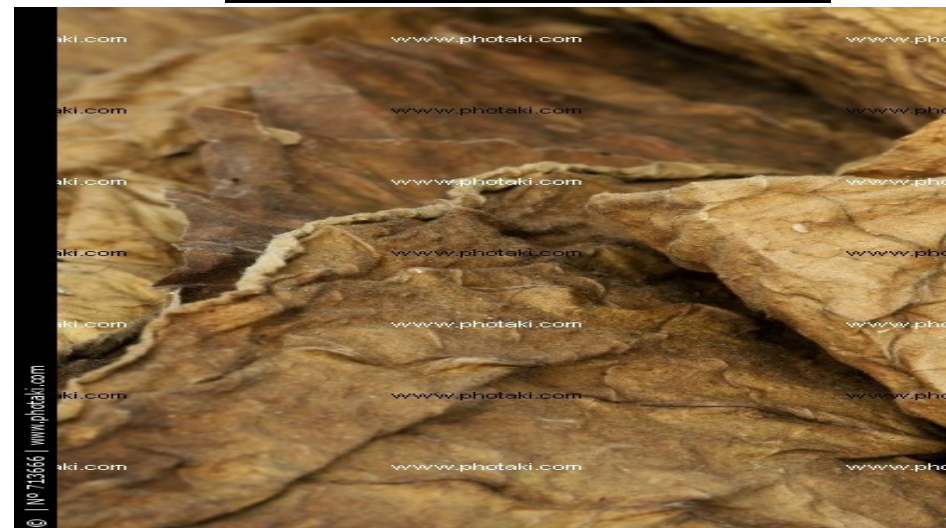




# Κάπνισμα και Υγεία

## Παρουσίαση του Προβλήματος

- Μετά από τη διαδικασία της ξήρανσης γίνεται η επιλογή των καπνών για το εμπόριο, ανάλογα με τα διάφορα ποιοτικά χαρακτηριστικά.
- Το προϊόν που προκύπτει οδηγείται σε ειδικά πιεστήρια, συσκευάζεται σε δέματα και τους καλοκαιρινούς μήνες θα ακολουθήσει άλλη μία διαδικασία που είναι η ζύμωση.





# Κάπνισμα και Υγεία

## Παρουσίαση του Προβλήματος

Κατά τη ζύμωση:

- το άρωμα και οι καπνιστικές ιδιότητες των καπνών βελτιώνονται και
- μειώνεται η ποσότητα νικοτίνης που περιέχουν.



# Κάπνισμα και Υγεία

## Παρουσίαση του Προβλήματος

- **Τί ασθένειες προκαλεί το κάπνισμα;**
- Το κάπνισμα σκοτώνει 20.000 Έλληνες κάθε χρόνο.
- Ένας στους δυο καπνιστές θα πεθάνει από ασθένειες που σχετίζονται με το κάπνισμα.  
Οι κυριότερες απ' αυτές είναι:
- **ΕΜΦΥΣΗΜΑ**
- Το εμφύσημα καταστρέφει αργά τους πνεύμονες κάνοντας την αναπνοή τόσο δύσκολη που ακόμη κι ένας απλός περίπατος στο γωνιακό μαγαζί είναι αδύνατος.



# Κάπνισμα και Υγεία

Παρουσίαση του Προβλήματος

- **ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΟΝΑ ΚΑΙ ΑΛΛΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΚΑΡΚΙΝΟΥ**
- Ο καρκίνος του πνεύμονα προκαλείται από τη πίσσα και τη νικοτίνη που περιέχεται στο καπνό του τσιγάρου.
- Πολλοί καρκίνοι του πνεύμονα δεν μπορούν να αφαιρεθούν με χειρουργική επέμβαση και τα θύματα συνήθως πεθαίνουν λίγους μήνες μετά τη διάγνωση.
- **ΚΑΡΔΙΟΑΓΓΕΙΑΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ**
- **ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΕΣ ΑΓΓΕΙΑΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ**



# Κάπνισμα και Υγεία

Παρουσίαση του Προβλήματος

- **ΜΕΙΩΜΕΝΗ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ**
- **ΑΝΙΚΑΝΟΤΗΤΑ.**
- **ΧΑΜΗΛΟ ΒΑΡΟΣ ΓΕΝΝΗΣΗΣ**
- Τα μωρά που γεννιούνται από μητέρες οι οποίες κάπνιζαν κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, είναι πιο πιθανό να έχουν βάρος κάτω του φυσιολογικού ή να γεννηθούν με πρόωρο τοκετό.



# Κάπνισμα και Υγεία

Παρουσίαση του Προβλήματος

- **ΠΑΙΔΙΑ**
- Τα παιδιά των οποίων οι γονείς καπνίζουν είναι πιο πιθανό να πάθουν:
- **πνευμονία** και
- **βρογχίτιδα** στον πρώτο χρόνο της ζωής τους από τα παιδιά των μη καπνιστών γονέων.



# Κάπνισμα και Υγεία

## Παρουσίαση του Προβλήματος

**Ποιός ο λόγος που ξεκινάει ο άνθρωπος το κάπνισμα;**

- Συνήθως τα άτομα νεαρής ηλικίας αρχίζουν το κάπνισμα:
- από περιέργεια
- για να μιμηθούν τους φίλους τους
- επιζητώντας την αποδοχή των άλλων
- επιζητώντας την αναγνώριση, από την παρέα τους.



# Κάπνισμα και Υγεία

Παρουσίαση του Προβλήματος

- Αντίθετα με τη χρήση ναρκωτικών, δεν υπάρχουν άμεσες παρενέργειες από το κάπνισμα. Ωστόσο με το πέρασμα του χρόνου δημιουργείται μια ισχυρή εξάρτηση, η οποία πολλές φορές μετατρέπεται σε άγχος, όταν περνάει αρκετό χρονικό διάστημα χωρίς καπνό.



# Κάπνισμα και Υγεία

## Παρουσίαση του Προβλήματος

Γιατί, όσοι καπνίζουν, δυσκολεύονται να το κόψουν;

Ένα από τα βασικά συστατικά του τσιγάρου αποτελεί η νικοτίνη, η οποία είναι υπεύθυνη για την εξάρτηση. Είναι η **τρίτη πιο εθιστική ουσία μετά την κοκαΐνη και τα οπιοειδή**. Η νικοτίνη μεταφέρεται στους πνεύμονες, από όπου απορροφάται από την κυκλοφορία του αίματος και στη συνέχεια φθάνει στον εγκέφαλο όπου και δεσμεύεται σε ειδικούς υποδοχείς. Με τον τρόπο αυτό η νικοτίνη προκαλεί:

- **ευφορία**
- **τροποποιεί τη διάθεση**
- **ενισχύει την εγρήγορση.**



# Κάπνισμα και Υγεία

Παρουσίαση του Προβλήματος

**Ποιές είναι οι επιπτώσεις για τον καπνιστή, για τον παθητικό καπνιστή και για τις ειδικές ομάδες;**

Πρόσφατες μελέτες επιβεβαίωσαν ότι η χρόνια έκθεση στο παθητικό κάπνισμα είναι η αιτία πολλών από τις ασθένειες που προκαλεί και το ενεργητικό κάπνισμα. Μελέτη του Π.Ο.Υ. για την έρευνα κατά του καρκίνου έδειξε ότι για τους μη καπνιστές που ζουν με καπνιστές ο κίνδυνος καρκίνου του πνεύμονα είναι 20-30% μεγαλύτερος.

# Κάπνισμα και Υγεία

## Παρουσίαση του Προβλήματος

- Το παθητικό κάπνισμα συνδέεται με αναπνευστικές νόσους.
- Αποτελεί σημαντική αιτία επιδείνωσης για άτομα που πάσχουν από
- άσθμα
- αλλεργίες και
- χρόνια αποφρακτική πνευμονική πάθηση.



# Κάπνισμα και Υγεία

## Παρουσίαση του Προβλήματος

- Το παθητικό κάπνισμα είναι ιδιαίτερα επικίνδυνο για τα μικρά παιδιά και τα βρέφη. Συνδέεται με:
- την πνευμονία,
- τη βρογχίτιδα,
- το άσθμα,
- παθήσεις του αναπνευστικού συστήματος
- παθήσεις του μέσου ωτός.



# Κάπνισμα και Υγεία

## Παρουσίαση του Προβλήματος

- Πώς λειτουργεί η διαφήμιση για την προώθηση του καπνίσματος;
- Οι καπνοβιομηχανίες «πλασάρουν» πρότυπα ευπαρουσίαστων και χαρούμενων ατόμων τα οποία παρουσιάζουν μια υπέροχη ζωή χάρη στο τσιγάρο. Οι θεατές υποσυνείδητα πιστεύουν πως αν ξεκινήσουν να καπνίζουν θα αποκτήσουν την «τέλεια» ζωή του προτύπου. Το κάπνισμα έτσι συσχετίζεται με:
  - τη ζωντάνια
  - τα πλούτη
  - τη διασκέδαση
  - την επιτυχία
  - την εξυπνάδα.
- Προτάσσουν δηλαδή παραπλανητικές ιδιότητες και δυνατότητες.



# Κάπνισμα και Υγεία

## Παρουσίαση του Προβλήματος

- Οι καπνοβιομηχανίες διαφημίζουν τα προϊόντα τους για να επηρεάσουν:
- **τους μη καπνιστές να αρχίσουν το κάπνισμα**
- **τους καπνιστές να καπνίζουν πιο πολύ**
- **τους καπνιστές να αναβάλλουν την απόφασή τους να σταματήσουν το κάπνισμα.**



# Κάπνισμα και Υγεία

Παρουσίαση του Προβλήματος

**Πώς μπορούμε να ελαττώσουμε το κάπνισμα;**

Δοκιμάστε κάθε εβδομάδα να κόβετε 10 με 15 τσιγάρα από το μέσο όρο τσιγάρων που καπνίσατε την προηγούμενη εβδομάδα.

Βάλτε πείσμα και πείτε: **«Θέλω να κόψω το τσιγάρο».**

Μην αγοράζετε τα πακέτα δύο-δύο.

Βρείτε κάποιο υποκατάστατο.

# Κάπνισμα και Υγεία

Παρουσίαση του Προβλήματος

Ξεκινήστε μια δραστηριότητα όπως τρέξιμο ή γυμναστήριο, σε καθημερινή βάση.

Περιορίστε συνήθειες και δραστηριότητες που συνδυάζονται με τσιγάρο όπως καφές και έξοδοι.

Μην υποκύψετε και αν υποκύψετε, έστω αγοράστε μία σοκολάτα.

**Αναζητήστε βοήθεια.**

# Κάπνισμα και Υγεία

Παρουσίαση του Προβλήματος

**Αναζητήστε βοήθεια από:**

- Επαγγελματίες υγείας.
- Φυλλάδια και υλικό αυτοβοήθειας.
- Συνέντευξη παροχής κινήτρων.
- Γνωσιακή – συμπεριφοριστική θεραπεία.
- Φαρμακευτικές μεθόδους.
- Θεραπεία υποκατάστασης με νικοτίνη.
- Εναλλακτικές μεθόδους (βελονισμός, ύπνωση κ.ά.).

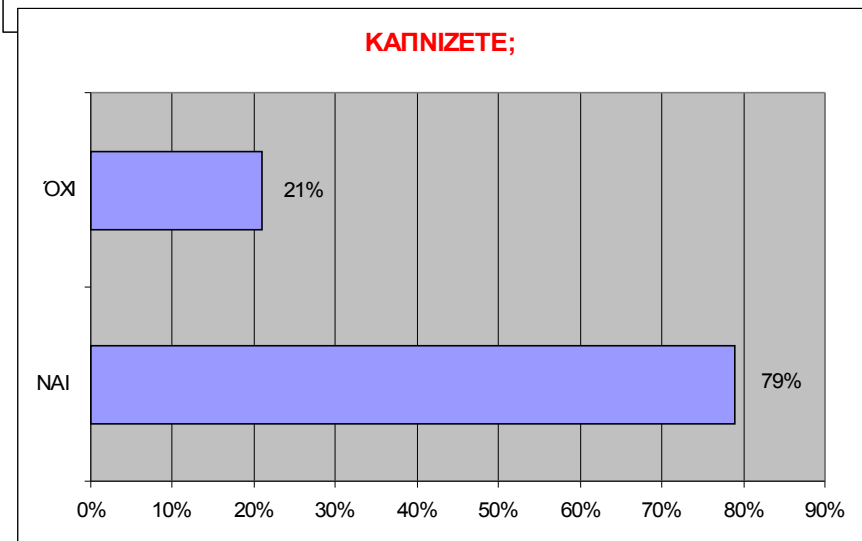
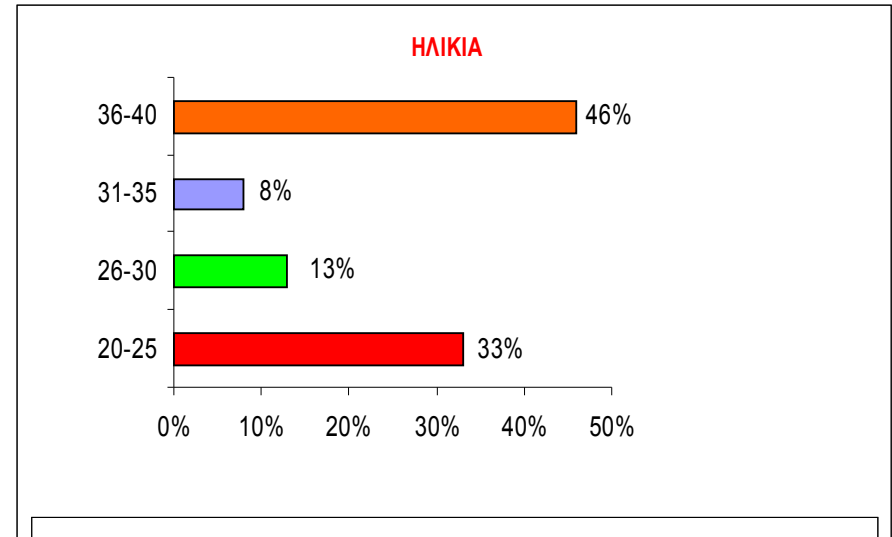




# Κάπνισμα και Υγεία

## Παρουσίαση της Έρευνας

- Σε έρευνα που κάναμε στην περιοχή μας, και σε δείγμα πληθυσμού ηλικίας 20-40 ετών διαπιστώσαμε ότι το 79% των ερωτηθέντων καπνίζουν.

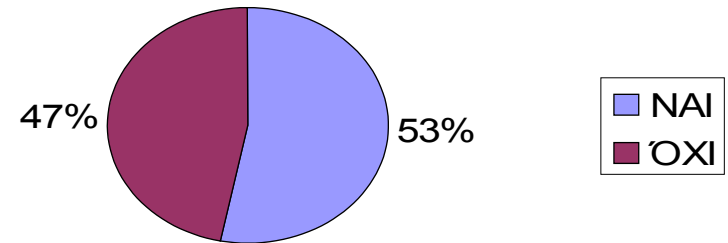


# Κάπνισμα και Υγεία

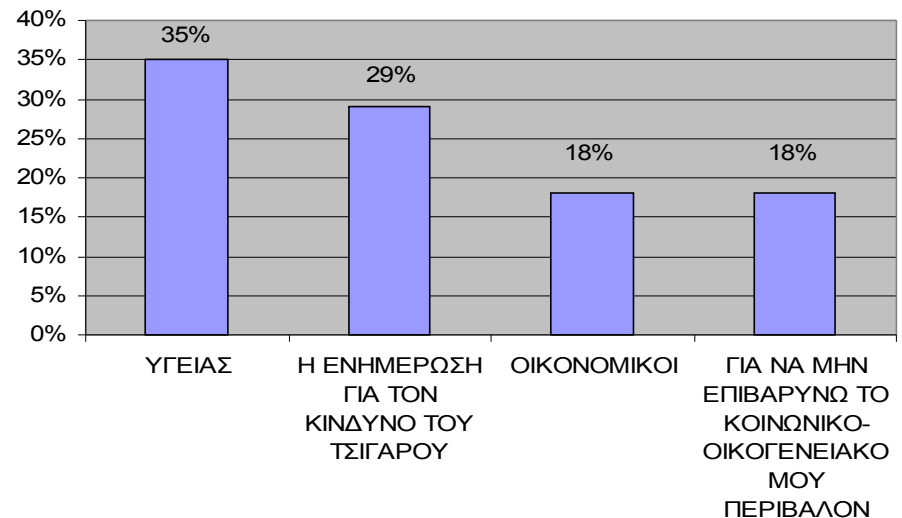
- Ένα μεγάλο ποσοστό 53% έχει προσπαθήσει να κόψει το κάπνισμα, κυρίως για λόγους υγείας σε ποσοστό 35%.

## Παρουσίαση της Έρευνας

Έχετε προσπαθήσει να το κόψετε;



Αν ναι, για ποιό λόγο-λόγους;

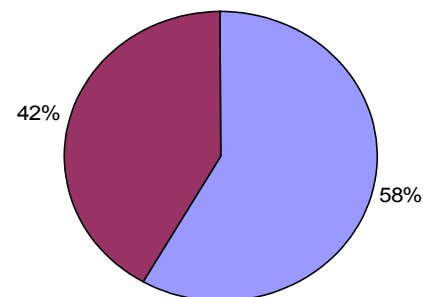


# Κάπνισμα και Υγεία

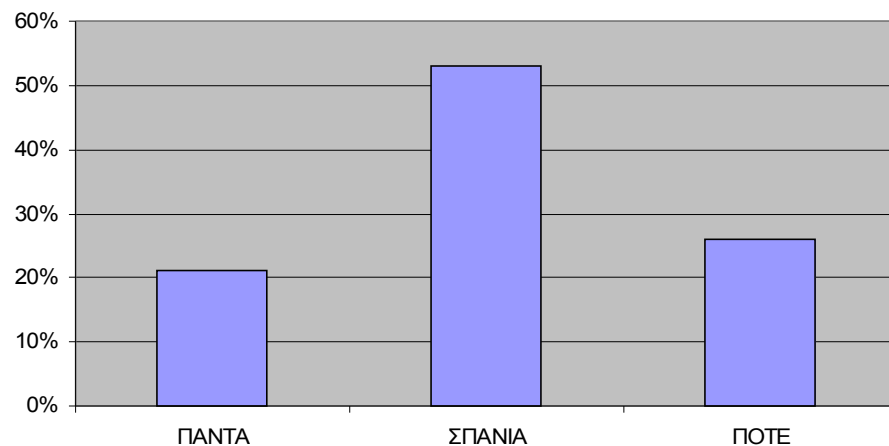
Ενώ το 58% των ερωτηθέντων καπνιστών συμφωνούν με τα αντικαπνιστικά μέτρα μόνο ένα 22% τα εφαρμόζει πάντα.

## Παρουσίαση της Έρευνας

Συμφωνείτε με τα αντικαπνιστικά μέτρα;



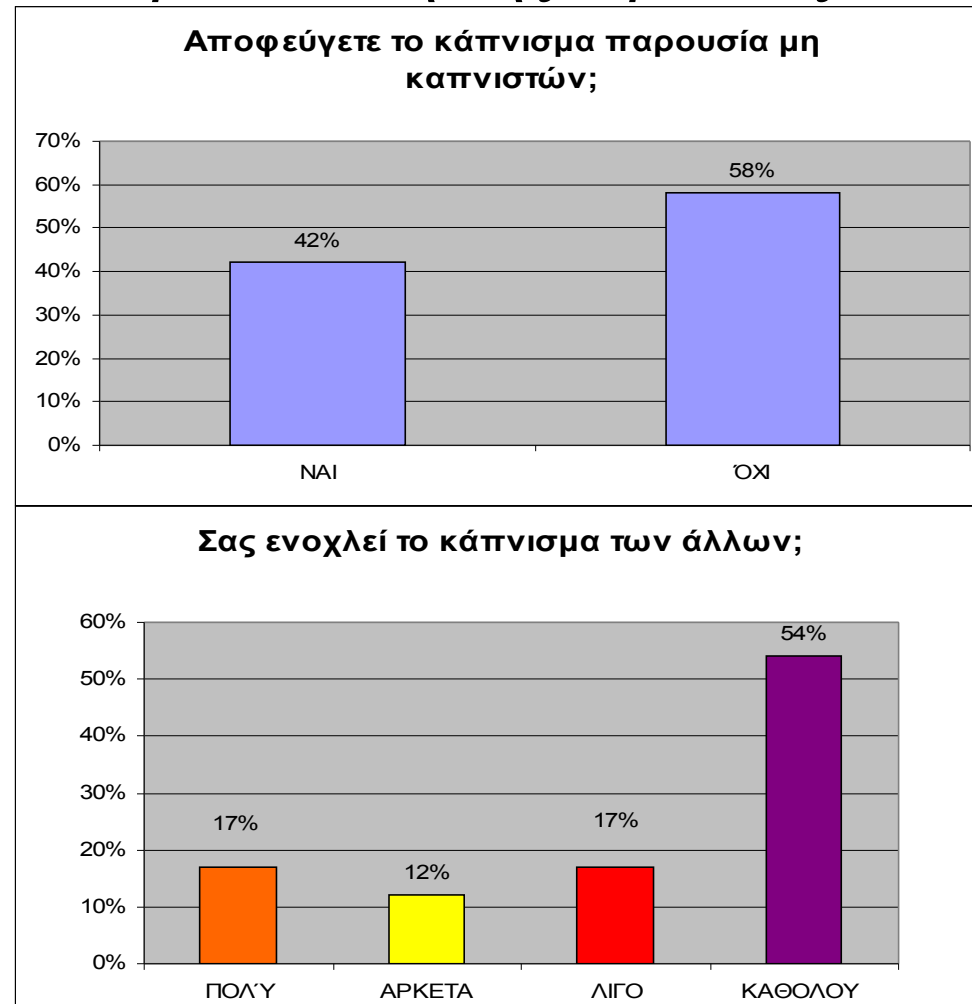
Εσείς τα εφαρμόζετε;



# Κάπνισμα και Υγεία

Σε ποσοστό 58% οι καπνιστές καπνίζουν μπροστά σε μη καπνιστές και βέβαια δεν τους ενοχλεί το κάπνισμα των άλλων σε ποσοστό που αγγίζει σχεδόν το 71%.

## Παρουσίαση της Έρευνας



# Κάπνισμα και Υγεία

## Επίλογος

Κανένας δεν πέθανε στα 57 του από εμφύσημα επειδή έτρωγε τα νύχια του ή στα 42 από καρκίνο επειδή ήταν τσαπατσούλης.... Οι καπνοβιομηχανίες γνώριζαν και γνωρίζουν ότι ο καπνός περιέχει ουσίες οι οποίες είναι άκρως εθιστικές για τον άνθρωπο. Γνώριζαν ότι ο άνθρωπος θα εθιζόταν εύκολα στο τσιγάρο και έτσι θα έβγαζαν πολλά χρήματα. Συνέχισαν και συνεχίζουν λοιπόν να δημιουργούν προϊόντα καπνού. Με αποτέλεσμα να μαζέψουν και να συνεχίσουν να μαζεύουν τεράστια χρηματικά κέρδη.

# Κάπνισμα και Υγεία

Επίλογος

Όμως υπάρχει επιλογή :  
**Σταματώ το κάπνισμα τώρα**



Απελευθερώστε  
την Αναπνοή σας!

# Κάπνισμα και Υγεία

## Βιβλιογραφία

### Βιβλιογραφία

[www.stopit.gr/tsigaro/pws/Pws-na-kopsw-to-tsigaro.html](http://www.stopit.gr/tsigaro/pws/Pws-na-kopsw-to-tsigaro.html) , 26-11-12, 15:49

[www.coolweb.gr/pos-na-kopso-to-kapnisma-tsigaro/](http://www.coolweb.gr/pos-na-kopso-to-kapnisma-tsigaro/) ,26-11-12 , 15:55

<http://www.nosmoke.gr/smokingandconsequences/smokingconditions.html>

26-11-12 , 16 :07

<http://www.bestrong.org.gr/el/cancer/basicdetails/whatcausescancer/chemicalfactors/tobaccosmoking/> ,26-11-12, 16 :13

<http://www.neahygeia.gr/page.asp?p=437>

<http://www.neahygeia.gr/page.asp?p=438>

<http://pneumonologos.com/diakopi-kapnismatos/> , 17:15

[nosmoking.gr](http://nosmoking.gr)

<http://www.ibizaclub.gr/community/topic/9451-%CE%BA%CE%BF%CF%88%CE%B9%CE%BC%CE%BF-%>

# Κάπνισμα και Υγεία

## Ομάδες Σύνταξης

### Ομάδα Α

Μπόλα Ελευθερία  
Πάτσου Στεφανία  
Σκαρογιάννη Ελένη  
Τσίκλος Γρηγόρης  
Τκούκο Λάερς

### Ομάδα Β

Μπίλλας Στέφανος  
Μπίτσας Γεώργιος  
Σορώτου Ελένη Σοφία  
Στρίγγα Αναστασία  
Τζάνος Μιχαήλ

### Ομάδα Γ

Μόση Δήμητρα  
Μούσα Αικατερίνη  
Ντόντου Βασιλική  
Προβατά Αλεξάνδρα  
Τσίνγκο Άντζελα







# Κάπνισμα και Υγεία

Πρόλογος

- Το τσιγάρο είναι μία από τις χειρότερες συνήθειες-παγίδες, στις οποίες μάλιστα ποντάρουν πλέον συστηματικά οι διαφημιστικές εκστρατείες των καπνοβιομηχανιών.



# Κάπνισμα και Υγεία

Πρόλογος

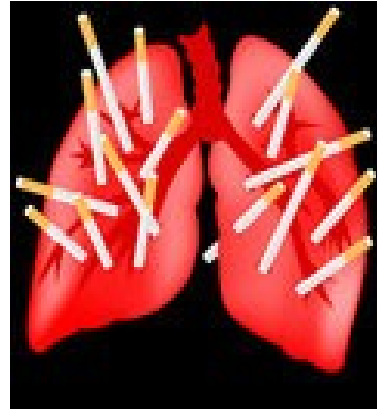
- Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι ο καπνιστής, κάθε φορά που εισπνέει τον καπνό από το τσιγάρο του, νιώθει στον οργανισμό του μια μικρή αναστάτωση. Η νικοτίνη «τονώνει».



# Κάπνισμα και Υγεία

Πρόλογος

- Η νικοτίνη είναι τόσο... **τονωτική**, που όλοι οι καπνιστές αρρωσταίνουν κάθε χειμώνα πέντε φορές παραπάνω από τους άλλους. Βήχουν κάθε πρωί για να καθαρίζουν τα πνευμόνια τους- ενώ οι άλλοι δεν τα καθαρίζουν ποτέ. Δεν μπαίνουν ποτέ σε κτίριο χωρίς ασανσέρ. Για να μη μιλήσουμε και για την τόνωση στον καθαρά σεξουαλικό τομέα...















# Κάπνισμα και Υγεία

Παρουσίαση του Προβλήματος

**Πού πρωτοεμφανίστηκε η χρήση του καπνού;**

**Ποιά είναι η ιστορία του τσιγάρου;**

- Οι πρώτοι που ανακάλυψαν τις χαλαρωτικές ιδιότητες του καπνού ήταν οι Ινδιάνοι. Συνήθιζαν να καπνίζουν πίπα ή πούρο. Με την άφιξη των πρώτων ευρωπαίων στην αμερικανική ήπειρο τον 15ο αιώνα, η συνήθεια αυτή πέρασε στην Ευρώπη και κατόπιν εξαπλώθηκε βαθμιαία σ' όλο τον κόσμο.



# Κάπνισμα και Υγεία

Παρουσίαση του Προβλήματος

**Πότε ξεκίνησε η χρήση του στην Ευρώπη;**

- Το 1518 ο Fernado Cortez έφερε τον καπνό στην Ισπανία. Το 1556 ξεκίνησε η χρήση του στην Γαλλία.
- Από τότε ακόμα υπήρξαν και οι πρώτες αντιδράσεις. Το 1604 ο βασιλιάς της Αγγλίας Ιάκωβος Α' κατήγγειλε τη χρήση του ως απαίσια για τα μάτια, μισητή για τη μύτη, καταστροφική για το μυαλό κι επικίνδυνη για τα πνευμόνια.



Ιάκωβος Α'

# Κάπνισμα και Υγεία

Παρουσίαση του Προβλήματος



**Πότε ξεκίνησε η χρήση του καπνού στην Ελλάδα;**

- Η εισαγωγή του καπνού στην Ελλάδα εικάζεται ότι έγινε από τους Γάλλους. Μετά το 1690 επεκτάθηκε στις Βαλκανικές επαρχίες της Οθωμανικής αυτοκρατορίας, στη Θεσσαλονίκη, στη Ξάνθη και τη Μ. Ασία.

# Κάπνισμα και Υγεία

Παρουσίαση του Προβλήματος



- Το πέρασμα από το κάπνισμα ακατέργαστου καπνού στο τσιγάρο έγινε μόλις τον 20ο αιώνα. Με την πρόοδο της τεχνολογίας έγινε δυνατή η παραγωγή σε μεγάλες ποσότητες. Τότε δημιουργήθηκαν και οι πρώτες καπνοβιομηχανίες, που σημείωσαν μεγάλη άνοδο στην παραγωγή τους κατά τη διάρκεια του Α' Παγκοσμίου Πολέμου. Κάτω από το στρες της μάχης, οι στρατιώτες κάπνιζαν όλο και πιο πολύ, με συνέπεια να εθιστούν στη νικοτίνη.

# Κάπνισμα και Υγεία

Παρουσίαση του Προβλήματος

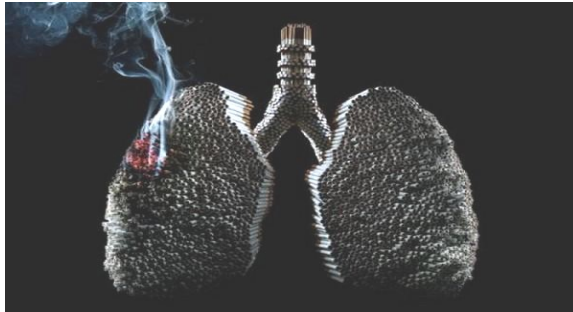


- Μετά τον πόλεμο και κατά τη διάρκεια της δεκαετίας του '20 το τσιγάρο πέρασε στο χώρο της διαφήμισης κι έγινε το σύμβολο μιας λαμπρής ανέμελης ζωής. Αυτή η εικόνα συνεχίστηκε ως τη δεκαετία του '60.

# Κάπνισμα και Υγεία

Παρουσίαση του Προβλήματος

- Τότε η ιατρική κοινότητα και οι κυβερνήσεις, με προεξάρχουσες τις ΗΠΑ, άρχισαν να συνειδητοποιούν
- τις βλαβερές συνέπειες του καπνού και
- να επιβάλουν απαγορεύσεις και μέτρα για τη δημόσια υγεία.



# Κάπνισμα και Υγεία

Παρουσίαση του Προβλήματος

- Η πρώτη επιστημονική έρευνα επί του θέματος παρουσιάστηκε το 1962, από τον ιατρικό σύλλογο της Μ. Βρετανίας. Δύο χρόνια αργότερα, στις 31 Ιανουαρίου **1964**, αμερικανική κυβερνητική έκθεση με τίτλο «Καπνός και Υγεία», συνέδεσε για πρώτη φορά το κάπνισμα με τον καρκίνο των πνευμόνων και τη χρόνια βρογχίτιδα.



Πνεύμονες καπνιστή



Πνεύμονες μη καπνιστή



# Κάπνισμα και Υγεία

Παρουσίαση του Προβλήματος

- Στην Ελλάδα, το κάπνισμα απαγορεύτηκε στους κλειστούς δημόσιους χώρους και τους χώρους εργασίας την 1η Σεπτεμβρίου **2010**.



# Κάπνισμα και Υγεία



Παρουσίαση του Προβλήματος



**Ποιες είναι οι πρώτες ύλες για την παραγωγή προϊόντων καπνού;**

- Ο καπνός είναι:
- μονοετές, ποώδες φυτό
- ανήκει στο γένος **Νικοτιανή** (*Nicotiana*) και
- καλλιεργείται για τα φύλλα του, τα οποία μετά από κατάλληλη επεξεργασία χρησιμοποιούνται για κάπνισμα.

# Κάπνισμα και Υγεία

Παρουσίαση του Προβλήματος

- Ο πολλαπλασιασμός του καπνού γίνεται με σπορά σε ειδικά καπνοσπορεία. Ο σπόρος του καπνού είναι πολύ μικρός και για να φυτρώσει απαιτούνται ειδικές και καλές συνθήκες. Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι περίπου 10.000 σπόρια ζυγίζουν 1 γραμμάριο.



# Κάπνισμα και Υγεία

Παρουσίαση του Προβλήματος



- Τα μικρά φυτάρια μεταφυτεύονται αργότερα στην οριστική τους θέση στο χωράφι και το έδαφος πρέπει να είναι απολυμασμένο έτσι ώστε να εκλείψουν ζιζάνια και έντομα που μπορεί να βλάψουν την παραγωγή.

# Κάπνισμα και Υγεία

Παρουσίαση του

Προβλήματος

- Τα καπνοσπορεία θέλουν τακτικό πότισμα και όταν τα φυτάρια είναι έτοιμα για μεταφύτευση το πότισμα διακόπτεται για λίγες μέρες έτσι ώστε τα φυτά να σκληραγωγηθούν. Τα καπνά που δε χρειάζονται πολύ πότισμα είναι και καλύτερης ποιότητας



# Κάπνισμα και Υγεία

Παρουσίαση του Προβλήματος

- Μετά τη φύτευση τα φύλλα του καπνού συλλέγονται αφού περάσουν 3-4 μήνες και ωριμάσουν. Μετά τη συγκομιδή, γίνεται η συρραφή τους με ειδικές μηχανές. Τα ανατολικού τύπου καπνά δένονται με σπάγκους και κρεμιούνται από λεπτές σανίδες μέσα σε ειδικούς χώρους, τα ξηραντήρια. Οι μέθοδοι ξήρανσης ποικίλλουν, έχουμε φυσικές και τεχνητές μεθόδους ξήρανσης.











# Κάπνισμα και Υγεία

Παρουσίαση του Προβλήματος

- **Τί ασθένειες προκαλεί το κάπνισμα;**
- Το κάπνισμα σκοτώνει 20.000 Έλληνες κάθε χρόνο.
- Ένας στους δυο καπνιστές θα πεθάνει από ασθένειες που σχετίζονται με το κάπνισμα. Οι κυριότερες απ' αυτές είναι:
- **ΕΜΦΥΣΗΜΑ**
- Το εμφύσημα καταστρέφει αργά τους πνεύμονες κάνοντας την αναπνοή τόσο δύσκολη που ακόμη κι ένας απλός περίπατος στο γωνιακό μαγαζί είναι αδύνατος.































# Κάπνισμα και Υγεία

Παρουσίαση του Προβλήματος

Ξεκινήστε μια δραστηριότητα όπως τρέξιμο ή γυμναστήριο, σε καθημερινή βάση.

Περιορίστε συνήθειες και δραστηριότητες που συνδυάζονται με τσιγάρο όπως καφές και έξοδοι.

Μην υποκύψετε και αν υποκύψετε, έστω αγοράστε μία σοκολάτα.

**Αναζητήστε βοήθεια.**



















