**ΕΡΕΥΝΙΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ Β’ ΤΕΤΡΑΜΙΝΟΥ**

**Θέμα *Παγκόσμια ημέρα κατά του καπνίσματος***

Μίλτος Στόικος

Γιώργος Παπαδόπουλος Θαλής Παπασπυρόπουλος

**Περιεχόμενα**

1. Πρόλογος, εισαγωγή στο θέμα
2. Στατιστικά στοιχεία σχετικά με το κάπνισμα
3. Επιπτώσεις του καπνίσματος στον σύγχρονο άνθρωπο
4. Τρόποι αντιμετώπισεις του καπνίσματος
5. Επίλογος εξαγογή τελικών συμπερασμάτων
6. **Πρόλογος, εισαγωγή στο θέμα.**

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) έχει ανακηρύξει την 31η Μαΐου ως Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καπνίσματος για να επισημάνει τους κινδύνους για την υγεία που συνδέονται με το κάπνισμα και τη σημασία των πολιτικών που πρέπει να ακολουθηθούν για τη μείωση της κατανάλωσης. «Το κάπνισμα είναι η μοναδική πλέον αποτρέψιμη αιτία θανάτου σε παγκόσμιο επίπεδο και επί του παρόντος ευθύνεται για το θάνατο 1 στους 10 ενηλίκων σε όλο τον κόσμο», σύμφωνα με τον ΠΟΥ. Φέτος, η Ημέρα εστιάζει στις προσπάθειες για την απαγόρευση της διαφήμισης των προϊόντων καπνού, της προώθησης και της χορηγίας, όπως περιγράφεται στο άρθρο 13 της σύμβασης πλαίσιο του ΠΟΥ για τον έλεγχο του καπνού. «Εάν δεν αντιδράσουμε,η επιδημία (καπνίσματος) θα σκοτώνει περισσότερα από 8 εκατομμύρια ανθρώπους κάθε χρόνο έως το 2030. Περισσότερο από το 80% αυτών των αποτρέψιμων θανάτων θα είναι μεταξύ των ατόμων που ζουν σε χώρες χαμηλού και μεσαίου εισοδήματος», σημειώνει ο ΠΟΥ. Ως η παγκόσμια αρχή για την υγεία στο πλαίσιο των Ηνωμένων Εθνών, ο ΠΟΥ, φιλοξενεί επίσης τα βραβεία για την Παγκόσμια Ημέρα κατά του καπνίσματος 2013 με στόχο να παρουσιάσει τις προσπάθειες μεμονωμένων ατόμων ή οργανισμών για τον έλεγχο του καπνού.

1. **Στατιστικά στοιχεία σχετικά με το κάπνισμα**

Βρυξέλλες, 30 Μαΐου 2012 - Την παραμονή της παγκόσμιας ημέρας κατά του καπνίσματος, η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δημοσιεύει μελέτη της ΕΕ για τη στάση των Ευρωπαίων απέναντι στον καπνό. Κατά μέσον όρο, το 60% των πολιτών υποστηρίζουν τη λήψη μέτρων που καθιστούν τον καπνό λιγότερο «ορατό» και ελκυστικό, όπως η απομάκρυνση των προϊόντων καπνού από τα ορατά σημεία των καταστημάτων ή η μείωση της χρήσης ελκυστικών γεύσεων και χρωμάτων. Συγχρόνως, όμως, άλλα στοιχεία της έρευνας προκαλούν ανησυχία: το 28% των πολιτών της ΕΕ ηλικίας 15 ετών και άνω καπνίζουν, ενώ το 70% των καπνιστών και των πρώην καπνιστών απέκτησαν τη συνήθεια του καπνίσματος πριν από τα 18.

Ο ευρωπαίος επίτροπος για θέματα υγείας και πολιτικής καταναλωτών, κ. JohnDalli, δήλωσε: «*Ανησυχώ βαθειά για το γεγονός ότι οι περισσότεροι Ευρωπαίοι αρχίζουν το κάπνισμα σε πολύ νεαρή ηλικία, κάτω από τα 18. Γι’ αυτό, όπως τόνισα σε συνάντηση που είχα σήμερα με τον δόκτορα Nikogosian, προϊστάμενο της γραμματείας της σύμβασης-πλαισίου της ΠΟΥ για την καταπολέμηση του καπνίσματος, δεσμεύομαι να εξασφαλίσω ότι η Ευρώπη θα τηρήσει τις διεθνείς της υποχρεώσεις όσον αφορά τη νομοθετική ρύθμιση των προϊόντων καπνού, συμπεριλαμβανομένης της μείωσης της έλξης που ασκούν τα τσιγάρα στους νέους. Μ’ αυτό ακριβώς το πνεύμα η Ευρωπαϊκή Επιτροπή καταρτίζει σήμερα πρόταση για την αναθεώρηση της οδηγίας για τα προϊόντα καπνού».*

Σχολιάζοντας μερικά θετικά αποτελέσματα της έρευνας, ο κ. Dalli πρόσθεσε: «*Χαίρομαι για την ευρεία υποστήριξη των πολιτών στην ενίσχυση των μέτρων καταπολέμησης του καπνίσματος. Είναι επίσης καθησυχαστικό το γεγονός ότι παρατηρείται σημαντική πτώση στο ποσοστό των ατόμων που εκτίθενται στον καπνό του τσιγάρου. Αυτό δείχνει ότι η αυστηρή νομοθεσία για το κάπνισμα στους δημόσιους χώρους και οι ενέργειες ευαισθητοποίησης για τα πλεονεκτήματα που προσφέρει το σταμάτημα του καπνίσματος —όπως η εκστρατεία της ΕΕ "Αν το σταματήσεις, δεν σε σταματάει τίποτα"— παράγουν αποτελέσματα».*

Τα συμπεράσματα της έρευνας της ΕΕ για τη στάση των Ευρωπαίων απέναντι στο κάπνισμα περιλαμβάνουν τα εξής στοιχεία:

* Ο **αριθμός των τσιγάρων που καπνίζονται σε καθημερινή βάση είναι 14,2**, πράγμα που αντιπροσωπεύει μικρή μείωση σε σχέση με την προηγούμενη έρευνα (2009) (14,4 τσιγάρα/ημέρα).
* **Ο μισός πληθυσμός της ΕΕ δεν έχει καπνίσει ποτέ:**το ποσοστό αυτό δεν μεταβλήθηκε τα τελευταία τρία χρόνια.
* **Το 61% των σημερινών καπνιστών έχουν ήδη προσπαθήσει να κόψουν το κάπνισμα** (ένας στους πέντε το έτος πριν από την έρευνα).
* Αν και το ποσοστό των ατόμων που εκτίθενται στον καπνό του τσιγάρου στα εστιατόρια και τα μπαρ μειώθηκε κατά 17%, **το 14% των πολιτών της ΕΕ εξακολουθεί να αναφέρει ότι εκτέθηκε στο κάπνισμα σε εστιατόρια** και το 28% σε καφετέριες και μπαρ τους τελευταίους 6 μήνες.
* **Το 73% των πολιτών της ΕΕ είναι υπέρ της θέσπισης χαρακτηριστικών ασφαλείας,**ώστε να καταπολεμηθεί το λαθρεμπόριο τσιγάρων, ακόμη κι αν έτσι γίνουν ακριβότερα.
* **Το 33% των καπνιστών και των πρώην καπνιστών στην ΕΕ δηλώνουν ότι τα μηνύματα προειδοποίησης που αναγράφονται στα πακέτα των τσιγάρων και του καπνού σχετικά με την υγεία επηρεάζουν/επηρέασαν**τη στάση και τη συμπεριφορά τους απέναντι στο κάπνισμα.

**Ιστορικό**

Ο καπνός είναι η πρώτη αιτία αποτρέψιμων θανάτων στην ΕΕ. Ευθύνεται για περίπου **700.000 πρόωρους θανάτους** κάθε χρόνο στην ΕΕ.

Για να μειωθεί η κατανάλωση καπνού σε όλη την Ευρωπαϊκή Ένωση, η Επιτροπή εξακολουθεί να εφαρμόζει μια ολοκληρωμένη πολιτική για την καταπολέμηση του καπνίσματος.

Η πολιτική καταπολέμησης του καπνίσματος συνοδεύεται και ενισχύεται από ένα **ευρύ φάσμα μηχανισμών, δραστηριοτήτων και πρωτοβουλιών**, που συμπεριλαμβάνουν νομοθετικά μέτρα για την καταπολέμηση του καπνίσματος και δραστηριότητες για την πρόληψη και το σταμάτημά του.

Η αναθεώρηση της **οδηγίας του 2001 για τα προϊόντα καπνού** βρίσκεται σε εξέλιξη και η Επιτροπή σκοπεύει να υποβάλει την πρότασή της το δεύτερο εξάμηνο του 2012. Η ΕΕ και όλα τα κράτη μέλη έχουν κυρώσει τη **σύμβαση-πλαίσιο της ΠΟΥ για την καταπολέμηση του καπνίσματος** (FCTC), που τέθηκε σε ισχύ τον Φεβρουάριο του 2005.

Η **σύσταση του Συμβουλίου για περιβάλλον χωρίς καπνό**, που εκδόθηκε το 2009, καλεί τα κράτη μέλη να ψηφίσουν και να εφαρμόσουν νόμους για να προστατεύσουν τους πολίτες από την έκθεση στον καπνό τσιγάρων σε κλειστούς χώρους, σε τόπους εργασίας και στα δημόσια μέσα συγκοινωνιών. Επίσης, καλεί τα κράτη μέλη να βελτιώσουν τους νόμους απαγόρευσης του καπνίσματος με συνοδευτικά μέτρα για την προστασία των παιδιών, να ενθαρρύνουν τις προσπάθειες για το σταμάτημα του καπνίσματος και να προβάλλουν εικονογραφικές προειδοποιήσεις στα πακέτα των τσιγάρων.

Στο πλαίσιο της εκστρατείας της για την ευαισθητοποίηση των πολιτών, η Επιτροπή ξεκίνησε, **το 2011, την εκστρατεία «Αν το σταματήσεις, δεν σε σταματάει τίποτα»**. Η εκστρατεία εισέρχεται τώρα σε μια νέα φάση, που στηρίζεται στην επιτυχία του πρώτου έτους της. Το ανανεωμένο πρόγραμμα υιοθετεί τη στρατηγική σύμφωνα με την οποία η εκστρατεία «Αν το σταματήσεις, δεν σε σταματάει τίποτα» πρέπει να μετατοπίσει το κέντρο βάρους της από τις αρνητικές συνέπειες που έχει το κάπνισμα στην υγεία προς τα θετικά οφέλη που αποκομίζουν οι πρώην καπνιστές με το σταμάτημα του καπνίσματος, ούτως ώστε να παρακινηθούν οι άνδρες και οι γυναίκες σε όλη την Ευρώπη να κόψουν το κάπνισμα.

1. **Επιπτώσεις του κπνίσματος στον σύνχρονοάνθρωππο**

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. Παρ' όλο που η ζημιά που έχει ήδη γίνει δεν επανέρχεται, μπορείς να αποτρέψεις παραπέρα ζημιά διακόπτοντας το κάπνισμα.

* **ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΟΝΑ ΚΑΙ ΑΛΛΟΙ ΚΑΡΚΙΝΟΙ**

Ο καρκίνος του πνεύμονα προκαλείται από τη πίσσα και τη νικοτίνη 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. Το κάπνισμα επίσης προκαλεί καρκίνους στα χείλη, τη στοματική κοιλότητα, το λαιμό, το λάρυγγα και την κύστη και είναι πάντα παράγων κινδύνου για καρκίνους στο πάγκρεας, το στομάχι, τη μήτρα και τα νεφρά.

* **ΚΑΡΔΙΟΑΓΓΕΙΑΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ**

Οι καρδιοαγγειακές ασθένειες προκαλούνται από τη νικοτίνη και το μονοξείδιο του άνθρακα στα τσιγάρα. Η πολυδουλεμένη σου κιόλας καρδιά έχει να δουλέψει ακόμα σκληρότερα για να διεκπεραιώσει τις καθημερινές δραστηριότητες. Οι καρδιοαγγειακές παθήσεις απομυζούν την ενέργειά σου και κάνουν την αναπνοή σου πολύ δύσκολη.

* **ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΕΣ ΑΓΓΕΙΑΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ**

Οι περιφερειακές αγγειακές παθήσεις αναπτύσσονται όταν λιγότερο αίμα και οξυγόνο κυκλοφορεί στα χέρια σου και στα πόδια. Αυτό αρχίζει σαν μούδιασμα ή οδυνηρός πόνος και μπορεί να καταλήξει σε γάγγραινα.

* **ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΓΕΝΝΗΣΗ**
* **ΜΕΙΩΜΕΝΗ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ**

Πολλές γυναίκες που καπνίζουν είναι λιγότερο γόνιμες από τις μη καπνίστριες. Τους παίρνει περισσότερο καιρό για να συλλάβουν και είναι πολύ πιο πιθανό να έχουν αποβολή.

* **ΑΝΙΚΑΝΟΤΗΤΑ**

Οι άντρες που καπνίζουν πιθανόν να υποφέρουν από ανικανότητα, η οποία οφείλεται σε ζημιά στα αιμοφόρα αγγεία στο πέος.

* **ΧΑΜΗΛΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΟΡΜΟΝΗΣ**

Το κάπνισμα μειώνει το σύνολο της ορμόνης των οιστρογόνων στο σώμα.

* **ΑΝΤΙΣΥΛΛΗΨΗ & ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΠΡΟΣΒΟΛΗΣ**

Παίρνοντας το αντισυλληπτικό χάπι σε συνδυασμό με το κάπνισμα αυξάνεται ο κίνδυνος καρδιακών προσβολών και εγκεφαλικών περίπου δέκα φορές.

* **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. Επίσης έχουν την τάση να αρρωσταίνουν συχνότερα, να κλαίνε περισσότερο και να κοιμούνται λιγότερο από τα μωρά που γεννιούνται από μη καπνίστριες μητέρες.

* **ΠΑΙΔΙΑ**

Τα παιδιά των οποίων οι γονείς καπνίζουν είναι πολύ πιθανό να πάθουν πνευμονία και βρογχίτιδα στον πρώτο χρόνο της ζωής τους από τα παιδιά των μη καπνιστών γονέων. Επίσης είναι πολύ πιθανό να υποφέρουν από πολύ συχνές και σοβαρές κρίσεις άσθματος. Και τα μεγαλύτερα παιδιά είναι πολύ πιθανό να δοκιμάζουν το τσιγάρο ή να γίνουν καπνιστές αν ένας ή και οι δύο γονείς καπνίζουν.

**ΠΑΘΗΤΙΚΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ**

Παθητικό κάπνισμα ονομάζεται η εισπνοή καπνού που προέρχεται από τα τσιγάρα άλλων ανθρώπων. Μπορεί να προκαλέσει καρκίνο ή άλλες ζημιές στους πνεύμονες και καρδιακές παθήσεις. Αυτός είναι κι ο λόγος που δεν επιτρέπεται το κάπνισμα στους περισσότερους κλειστούς δημόσιους χώρους και γραφεία.

1. **Τρόποι αντιμετώπισης του καπνίσματος**

**Το σταμάτημα του καπνίσματος πρέπει να** **είναι καθαρά προσωπική επιλογή**. Κανείς, όμως, δεν μπορεί να αμφισβητήσει το γεγονός ότι όλοι ανεξαιρέτως, καπνιστές και μη, οφείλουν να **γνωρίζουν τις υπαρκτές συνέπειεςτου καπνίσματος στην υγεία**, προκειμένου να λάβουν υπεύθυνα τη σχετική απόφαση, αν θα καπνίζουν ή όχι.   
  
Αν δεν μπορείτε να κόψετε το σιγάρο, τουλάχιστον υιοθετήστε στην καθημερινή σας   
ζωή κάποιες υγιεινές συνήθειες, που θα θωρακίσουν τον οργανισμό σας και θα μειώσουν τις συνέπειες...   
  
Είναι γνωστές σε όλους μας οι βλαβερές συνέπειες του καπνού στον οργανισμό μας και δυστυχώς δεν υπάρχει πιο ασφαλής τρόπος να προφυλαχτείτε από αυτές παρά μόνον αν κόψετε το τσιγάρο «μαχαίρι». Αν όμως επιμένετε να καπνίζετε, προσπαθήστε   
τουλάχιστον να προφυλάξετε –όσο γίνεται- τον εαυτό σας και να αποφύγετε κάποια   
λάθη που κάνουν οι καπνιστές θέτοντας ακόμα περισσότερο σε κίνδυνο την υγεία τους. Διαβάστε λοιπόν μερικές συμβουλές που μπορεί να σας φανούν χρήσιμες.   
  
**Προτιμήστε τις τροφές που ...αντιπαθούν τον καπνό**  
  
Καταναλώνετε αντιοξειδωτικές ουσίες, όπως η βιταμίνη C και τα φλαβονοειδή, που   
βρίσκονται στα φρούτα και τα λαχανικά, γιατί ο καπνός περιέχει πολλές χημικές ουσίες που έχουν οξειδωτική δράση. Για να προστατεύσουμε λοιπόν τον οργανισμό μας, θα   
πρέπει η διατροφή μας να μας παρέχει όλες τις αντιοξειδωτικές ουσίες που χρειαζόμαστε. Οι βιταμίνες C, E και Α βοηθούν στην προστασία των πνευμόνων από τον καπνό και την ατμοσφαιρική ρύπανση.

* Μεγάλες ποσότητες βιταμίνης C θα βρείτε στα εσπεριδοειδή, στις φράουλες, στα ακτινίδια, στις ντομάτες, στις πιπεριές και στο φρέσκο λάχανο. Τη βιταμίνη Ε μπορείτε να τη βρείτε στα φυτικά έλαια, στο συκώτι, στα λαχανικά, στο γάλα, στα αυγά και στα δημητριακά. Πλούσιες τροφές σε βιταμίνη Α είναι το συκώτι, το   
  ασπράδι του αυγού, το βούτυρο και το γάλα.
* Καλό επίσης είναι να πίνετε πολλά ποτήρια νερό, γιατί βοηθούν στην αποβολή   
  πτυέλων. Ένας καπνιστής πρέπει να πίνει τουλάχιστον 8-10 ποτήρια νερό την   
  ημέρα.

**Αποφύγετε την καθιστική ζωή**  
  
Η καθιστική ζωή σε συνδυασμό με το κάπνισμα και την παχυσαρκία δρουν αθροιστικά εναντίον της υγείας σας.   
  
Ο καπνός του τσιγάρου, η νικοτίνη και το μονοξείδιο του άνθρακα ενοχοποιούνται για πρόκληση καρδιακών νόσων.   
  
Η άθληση από την άλλη πλευρά τονώνει την καρδιά, αυξάνει τη διαστολή των αγγείων, επομένως μειώνει την πίεση και τονώνει την κυκλοφορία του αίματος. Η αεροβική άσκηση (το κολύμπι, το ποδήλατο, το περπάτημα) ωφελεί το καρδιαγγειακό σύστημα περισσότερο από κάθε άλλη μορφή άσκησης.   
  
**Προφυλαχθείτε από το παθητικό κάπνισμα**  
  
Εκτός από το κύριο ρεύμα καπνού που εισπνέετε όταν καπνίζετε, εισπνέετε και το   
παράπλευρο ρεύμα από τον καπνό που διαχέεται στο περιβάλλον, και αυτό είναι το παθητικό κάπνισμα.   
  
Αερίζετε συχνά το χώρο σας και, όταν μπορείτε και πηγαίνετε μια βόλτα στον καθαρό   
αέρα, αδειάζετε συχνά τα τασάκια, μην κοιμάστε ποτέ με το τασάκι δίπλα σας γεμάτο. Μην καπνίζετε με κλειστά παράθυρα και, αν έχετε κλιματιστικό, μην αμελείτε να   
καθαρίζετε τα φίλτρα του, αν καπνίζετε όταν λειτουργεί.   
  
Ο καπνός των τσιγάρων αποτελεί μία από τις πιο σημαντικές αιτίες εσωτερικής ρύπανσης, καθώς περιέχει περισσότερες από 1.000 χημικές ενώσεις, ορισμένες από τις οποίες θεωρούνται καρκινογόνοι, όπως το βενζόλιο και η υδραζίνη. Τα σωματίδια του καπνού είναι μικρά και είναι ικανά να εισχωρήσουν βαθιά μέσα στους πνεύμονες.   
  
Είναι λοιπόν σημαντικό να αναπνέετε καθαρό αέρα τουλάχιστον όταν δεν καπνίζετε.   
  
**Πότε το κάπνισμα κάνει μεγαλύτερη ζημιά**

* **Όταν είστε ξαπλωμένοι, επειδή η εισπνοή σας είναι πιο αδύναμη, ο αέρας που εκπνέετε είναι λιγότερος, επομένως μένει περισσότερος καπνός μέσα σας.**
* **Αμέσως μόλις ξυπνάτε. Αφήστε να περάσουν τουλάχιστον 60 λεπτά από το πρωινό ξύπνημα, γιατί εκείνη την ώρα ο οργανισμός μας βρίσκεται σε μια διαδικασία «κάθαρσης», δηλαδή προσπαθεί να αποβάλει τα πτύελα και να καθαρίσει τους πνεύμονες. Ο καπνός σε αυτή τη φάση μπορεί να εμποδίσει αυτή τη διαδικασία και οι βλέννες να παραμείνουν μέσα σας.**
* **Στην κρεβατοκάμαρα. Αν έχετε αυτή την κακή συνήθεια, τουλάχιστον   
  αερίζετε το χώρο πριν πέσετε για ύπνο.**
* **Αν υποφέρετε από κάποια ίωση**. Το κάπνισμα θα επιδεινώσει την κατάστασή σας. Μάλιστα, αν καπνίζετε – παρόλο που η ίωση σας αναγκάζει να παραμείνετε στο κρεβάτι -, σημαίνει ότι είστε ιδιαίτερα εθισμένοι στο τσιγάρο.

**Πριν από μία εγχείρηση**, θα πρέπει να ενημερώσετε το γιατρό σας ότι καπνίζετε, γιατί ορισμένες φορές συνιστάται η διακοπή του καπνίσματος τουλάχιστον δέκα μέρες πριν την εγχείρηση. Επίσης, θα πρέπει να ενημερώσετε τον αναισθησιολόγο.   
  
  
  
Προσπαθήστε να μειώσετε τον αριθμό των τσιγάρων σας και σκεφτείτε ότι πολλά από τα τσιγάρα που καπνίζετε τα καπνίζετε από συνήθεια και όχι από βιολογική εξάρτηση. Η   
συνήθεια αυτή στηρίζεται στο γεγονός ότι η επανάληψη μιας κίνησης πολλές φορές καταλήγει στο να μας γίνεται απαραίτητη. Ακόμη, ο καπνιστής έχει συνδυάσει το   
τσιγάρο με τον καφέ, την έξοδο με τους φίλους, τη δουλεία κ.τ.λ.  
  
Έτσι όταν υπάρχουν καταστάσεις με τις οποίες ο καπνιστής έχει συνδυάσει το κάπνισμα, ανάβει τσιγάρο, ασχέτως αν έχει ανάγκη για νικοτίνη εκείνη τη στιγμή.   
  
Την άλλη φορά που θα ανάψετε ένα τσιγάρο, σκεφτείτε αν πραγματικά το έχετε ανάγκη! Προσπαθήστε να περιορίσετε τον εκνευρισμό που σας προκαλεί η στέρηση του τσιγάρου με δημιουργικές ασχολίες, σπορ και ψυχαγωγία.  
  
Αν λοιπόν δεν μπορείτε να το κόψετε τελείως, τουλάχιστον μειώστε το!

1. **Επίλογος εξαγωγή τελικών συμπέρασμάτων**

Όλοι γνωρίζουν ότι το κάπνισμα είναι επιβλαβές, δε γνωρίζουν ωστόσο το ίδιο καλά το μέγεθος του κινδύνου. Αυτό έδειξε επιδημιολογική μελέτη που πραγματοποίησε η Ελληνική Εταιρεία Αθηροσκλήρωσης σε νεοσύλλεκτους στρατεύσιμους της Πολεμικής Αεροπορίας και το μόνιμο προσωπικό που υποβάλλεται σε ετήσια τακτική υγειονομική εξέταση με σκοπό τη διερεύνηση των γνώσεων του Ελληνικού πληθυσμού γύρω από τις βλαπτικές δράσεις του καπνίσματος και τις αντιλήψεις και απόψεις που αυτός έχει για τα μέτρα που πρέπει να ληφθούν για την καταπολέμησή του.  
  
Σύμφωνα λοιπόν με τη μελέτη που βρίσκεται σε εξέλιξη παρόλο που η συντριπτική πλειοψηφία συμφωνεί ότι το κάπνισμα είναι γενικά βλαβερό, σε ποσοστό 99,3% των καπνιστών και 99% των μη καπνιστών, δε συμφωνούν όλοι για τις επιμέρους συνέπειές του.   
  
Οι καπνιστές φάνηκαν να υποτιμούν τους κινδύνους σε σχέση με τους μη καπνιστές καθώς μόλις το 80,8% σε σύγκριση με το 87,2% των μη καπνιστών απάντησαν θετικά στο ότι το κάπνισμα μπορεί να προκαλέσει πνευμονοπάθειες, το 69,2% (79,0%) ότι μπορεί να προκαλέσει καρκίνο, το 51,2% (60,4%) ότι μπορεί να προκαλέσει οξύ έμφραγμα του μυοκαρδίου, το 35,3% (41,6%) ότι μπορεί να προκαλέσει εγκεφαλικό, το 48,1% (58,4%) ότι μπορεί να προκαλέσει ανικανότητα, το45,6% (54,5%) ότι μπορεί να προκαλέσει πρόωρη γήρανση και το 42% (52%) ότι μπορεί να προκαλέσει θάνατο.  
  
Ένα άλλο σημαντικό εύρημα των μέχρι σήμερα αποτελεσμάτων της μελέτης που παρουσιάστηκαν με αφορμή τη διεξαγωγή του 3ου Πανελληνίου Συνεδρίου Αθηροσκλήρωσης αφορούσε το εάν το παθητικό κάπνισμα βλάπτει. Το 66,6% των μη καπνιστών αλλά και το 61,7% των καπνιστών (!) δήλωσαν ότι βλάπτει εξίσου με το ενεργητικό, κάτι που μάλλον ενθαρρυντικό θα μπορούσε κανείς να χαρακτηρίσει.  
  
Αντίθετα, απογοητευτικές ήταν οι απαντήσεις στην ερώτηση που αφορούσε τα μέτρα που πρέπει να λάβει η Πολιτεία για τον περιορισμό του καπνίσματος καθώς το 15% των καπνιστών και το 2,9% των μη καπνιστών δήλωσαν ότι δε θεωρούν απαραίτητο να ληφθεί κανένα μέτρο ενώ θετικοί στην απαγόρευση του καπνίσματος στους κλειστούς χώρους δήλωσαν το 83,3% των μη καπνιστών και μόνο το 55,3% των καπνιστών.  
  
Ακόμη, απαγόρευση καπνίσματος σε δημόσια θέα σε άτομα με επαγγέλματα που θεωρούνται πρότυπα (π.χ. ιατροί, εκπαιδευτικοί, ηθοποιοί, πρωταθλητές κ.α.) δήλωσε ότι επιθυμεί το 53% των μη καπνιστών έναντι του 36,1% των καπνιστών.   
  
Υπέρ της απαγόρευσης της πώλησης των τσιγάρων στους νέους τάχθηκε το 51,5% των μη καπνιστών έναντι του 44,6% των καπνιστών και ενημέρωση του πληθυσμού για τις βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος επιθυμεί το 73,6% των μη καπνιστών και το 53% των καπνιστών. Γενικά τα μικρότερα σε ηλικία άτομα – κάτω των τριάντα ετών – παρουσιάστηκαν εμφανίστηκαν να είναι λιγότερο ενημερωμένοι για το θέμα «κάπνισμα» και λιγότερο πρόθυμοι να αποδεχτούν τη λήψη μέτρων εναντίον του καπνίσματος.

**ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

**1)**[**www.tsigaro1blogspot.com**](http://www.tsigaro1blogspot.com)

**2)**[**www.marymary.gr**](http://www.marymary.gr)

**3)**[**www.wikipedia.gr**](http://www.wikipedia.gr)

**4)**[**www.nosmoke.gr**](http://www.nosmoke.gr)

**5)**[**www.stopit.gr**](http://www.stopit.gr)

**6)**[**www.dinfo.gr**](http://www.dinfo.gr)

**7)**[**www.asda.gr**](http://www.asda.gr)

**8)**[**www.pafospress.gr**](http://www.pafospress.gr)