

# Κάπνισμα

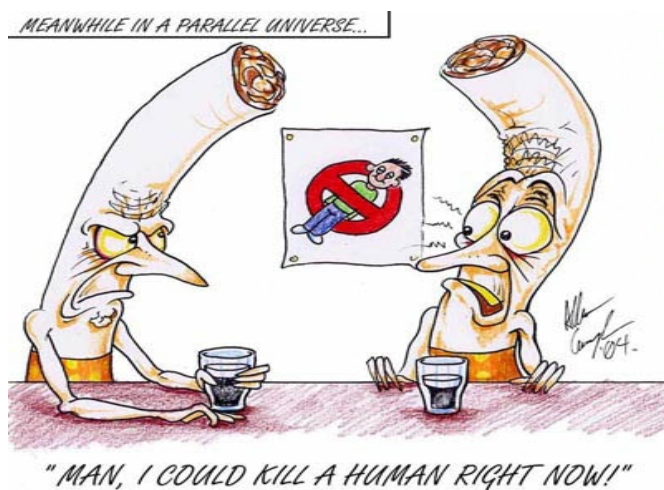
Συντάχθηκε από: Κωνσταντίνος Καλατζής

---



Ο καπνός ήταν γνωστός στον αρχαίο κόσμο. Τον γνώριζαν οι Αιγύπτιοι, οι Βαβυλώνιοι, οι Εβραίοι και οι Έλληνες. Ινδιάνοι της Βόρειας και Κεντρικής Αμερικής χρησιμοποιούσαν τον καπνό τον 1ο μ.Χ. αιώνα για θρησκευτικούς και ιαματικούς σκοπούς. Ο Χριστόφορος Κολόμβος ανακαλύπτοντας την Αμερική το 1492, ανακάλυψε και τον καπνό. Ναυτικοί της εποχής εκείνης έφεραν τον καπνό στην Πορτογαλία και το Βέλγιο. Ο Γάλλος πρέσβης στην Πορτογαλία Nickot εισήγαγε τον καπνό στη Γαλλία και έδωσε ώθηση στην μαζική καλλιέργεια καπνού. Προς τιμήν του το βασικό συστατικό του καπνού ονομάστηκε νικοτίνη. Σήμερα γνωρίζουμε ότι το τσιγάρο δεν είναι απλά μια ανθυγιεινή συνήθεια. Είναι η δεύτερη μεγαλύτερη αιτία αρρώστιας και θανάτων μετά τη φτώχεια.

Για να διακόψουμε όμως την εξάπλωση αυτής της φοβερής επιδημίας πρέπει να δώσουμε ιδιαίτερο βάρος στην πρόληψη του καπνίσματος, δηλαδή να μην αρχίσει κάποιος να καπνίζει. Όταν όμως ήδη καπνίζετε υπάρχει τρόπος να το σταματήσετε. Τα οφέλη από τη διακοπή του καπνίσματος είναι τόσα πολλά που πραγματικά αξίζει τον κόπο η προσπάθεια. Μην ξεχνάτε πως σχεδόν κανείς δεν τα κατάφερε με την πρώτη.



Ας δούμε λοιπόν για ποιους λόγους πρέπει να σταματήσουμε το κάπνισμα. Είναι γεγονός ότι το κάπνισμα μειώνει τη ζωή. Κάθε 10 δευτερόλεπτα ένας άνθρωπος χάνει τη ζωή του λόγω του καπνίσματος.

## Κάπνισμα

Συντάχθηκε από: Κωνσταντίνος Καλατζής

---

Στην Ελλάδα το 20% των θανάτων οφείλονται στο κάπνισμα.. Κάθε χρόνο 15.000 Έλληνες χάνουν τη ζωή τους εξαιτίας του καπνίσματος. Έχει υπολογιστεί ότι κάθε τσιγάρο κόβει 5 λεπτά από τη ζωή του καπνιστή. Για ποιο λόγο όμως συμβαίνει αυτό? Ο καπνός περιέχει περίπου 4000 ουσίες. Πολλές από αυτές είναι καρκινογόνες. Περιέχει μονοξείδιο του άνθρακα. Είναι αέριο άχρωμο, άοσμο και ιδιαίτερα τοξικό για την καρδιά και τις αρτηρίες. Είναι το ίδιο σαν να βάζετε το πρόσωπο σας μπροστά από την εξάτμιση του αυτοκινήτου. Εισέρχεται στο αίμα και συνδέεται με την αιμοσφαιρίνη. Φυσιολογικά η αιμοσφαιρίνη συνδέεται με το οξυγόνο και το μεταφέρει σε όλο το σώμα. Όταν όμως καπνίζουμε το μονοξείδιο του άνθρακα διώχνει το οξυγόνο με αποτέλεσμα τα όργανα του σώματος να παθαίνουν ασφυξία. Γι αυτό ο καπνιστής κουράζεται εύκολα και δεν μπορεί ν' ανέβει μία σκάλα. Επίσης το μονοξείδιο του άνθρακα καταστρέφει τις αρτηρίες και τις βουλώνει. Τότε εμφανίζονται πολύ βαριά νοσήματα όπως το έμφραγμα του μυοκαρδίου, το εγκεφαλικό επεισόδιο και η γάγγραινα στα πόδια. Αλλά και ένας καπνιστής που δεν έχει βουλωμένα αγγεία και έχει φυσιολογικές τις καρδιολογικές εξετάσεις πάλι κινδυνεύει. Αυτό γίνεται γιατί λόγω του τσιγάρου και της κακής διατροφής στα αγγεία σχηματίζονται μικρά βουναλάκια από χοληστερίνη που δεν φαίνονται σε καμία εξέταση. Σ' έναν καπνιστή αυτά τα βουναλάκια εύκολα σπάνε και εκεί δημιουργείται θρόμβος που βουλώνει την αρτηρία. Τότε σταματάει η ροή του αίματος στην καρδιά και νεκρώνεται. Έχουμε αυτό που λέμε έμφραγμα μυοκαρδίου. Το έμφραγμα πονάει πολύ και δημιουργεί σοβαρές αρρυθμίες επικίνδυνες για τη ζωή. Όπως βλέπετε όλα οφείλονται στις καταστροφικές βλάβες που προκαλεί το κάπνισμα στις αρτηρίες. Από εσάς εξαρτάται αν θα αρρωστήσετε ή όχι.



Άλλη βλαπτική ουσία είναι η νικοτίνη. Αυτή προκαλεί την εξάρτηση από τον καπνό. Απορροφάται γρήγορα από τη στοματική κοιλότητα και τους πνεύμονες. Προκαλεί βλάβες στα αγγεία. Αν λίγες σταγόνες καθαρής νικοτίνης χορηγηθούν μπορούν να σκοτώσουν έναν ενήλικα. Είναι ισχυρότατο δηλητήριο και πολύ τοξική. Προκαλεί ταχυκαρδίες, αρρυθμίες και σπασμό των αρτηριών. Λόγω της εξάρτησης που προκαλεί η νικοτίνη πρέπει να υιοθετήσουμε το σύνθημα Ποτέ στο Πρώτο Τσιγάρο και να είμαστε αυστηροί σε όποιον δώσει τσιγάρο σε παιδί. Το παιδί υποφέρει στο πρώτο τσιγάρο και είναι απαράδεκτος αυτός που το πιέζει να καπνίσει είτε είναι ο φίλος του είτε το πρότυπο του πατέρα, του δασκάλου ή του γιατρού.

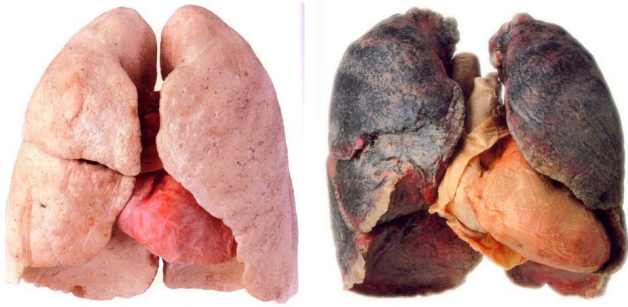
Ένα άλλο δηλητήριο του τσιγάρου είναι η πίσσα. Η πίσσα προκαλεί καρκίνο γιατί καταστρέφει τα φυσιολογικά κύτταρα του πνεύμονα. Είναι μαύρη σαν κατράμι και γι αυτό τα πνευμόνια του καπνιστή είναι μαύρα και όχι ροδαλά. Χρησιμοποιείτε και σε

## Κάπνισμα

Συντάχθηκε από: Κωνσταντίνος Καλατζής

---

εντομοκτόνα.



Επίσης ο καπνός περιέχει πολλές ερεθιστικές ουσίες που προκαλούν την παραγωγή βλέννας από τους βρόγχους του πνεύμονα. Γι αυτό οι καπνιστές βήχουν έντονα και αρρωσταίνουν εύκολα από πνευμονίες. Δυστυχώς οι καπνιστές συνηθίζουν αυτόν τον καθημερινό βήχα και δεν του δίνουν σημασία. Όμως δεν ξέρουν ότι αυτός ο βήχας είναι σημάδι βαριάς αρρώστιας που λέγεται χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια. Η αρρώστια αυτή προκαλείται από τον καπνό και καταστρέφει τα πνευμόνια. Κάποιος ο οποίος βήχει για χρόνια θα έρθει στιγμή που για να μην υποφέρει θα πρέπει να κουβαλάει μία φιάλη οξυγόνου για να αναπνέει. Δοκιμάστε να μην πάρετε ανάσα για λίγα δευτερόλεπτα. Έτσι νοιώθουν οι άρρωστοι με προχωρημένη πνευμονοπάθεια.

Επίσης να σημειώσουμε ότι το τσιγάρο περιέχει φορμαλδεΐδη, ουσία που χρησιμοποιείται για να διατηρούνται τα νεκρά βατράχια αλλά και κυανίνη που είναι δραστικό ποντικοφάρμακο. Αυτά τα αναπνέει και ο καπνιστής και ο διπλάνος του.

Βλέπουμε λοιπόν ότι το κάπνισμα προκαλεί: έμφραγμα μυοκαρδίου, καρκίνο του πνεύμονα, γάγγραινα στα πόδια, καρκίνο του λάρυγγα, του φάρυγγα, του οισοφάγου, της στοματικής κοιλότητας και της ουροδόχου κύστεως. Επίσης προκαλεί πνευμονοπάθεια με πρωινό βήχα και έντονη δύσπνοια μετά από μερικά χρόνια.

Το κάπνισμα είναι αρρώστια. Οι θάνατοι από έμφραγμα σε ανθρώπους κάτω των 40 ετών οφείλονται σε ποσοστό 40% στο κάπνισμα. Το τσιγάρο από μόνο του κάνει ζημιά στον οργανισμό. Το κακό όμως πολλαπλασιάζεται όταν υπάρχουν και άλλες παθήσεις όπως διαβήτης, υπέρταση και αυξημένη χοληστερίνη. Οι στατιστικές λένε ότι όταν ένας ασθενής έχει καλά ρυθμισμένο το σάκχαρο του, την πίεση και τη χοληστερίνη και έχει διακόψει το τσιγάρο, τότε μπορεί να ατενίζει το μέλλον με αισιοδοξία και να χαίρεται τη ζωή.

# Κάπνισμα

Συντάχθηκε από: Κωνσταντίνος Καλατζής

